

THE EFFECT OF TRIANGLE PASSING DRILLS ON UNDERHAND PASSING SKILLS IN JUNIOR VOLLEYBALL ATHLETES AT DISHUB KOTA PEKANBARU

Rudi Hartono, Agus Sulastio, Syahriadi

rudi.hartono4949@student.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id, syahriadi@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: 0812-7708-5114

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *This study aims to determine the effect of triangle passing drills on the ability of underhand passing in volleyball games among junior athletes of DISHUB Kota Pekanbaru. The research uses an experimental method with a one-group pretest-posttest design approach. The study population consisted of 30 junior volleyball players from DISHUB Kota Pekanbaru. The instrument used was an underhand passing test to measure passing skills. The data obtained were analyzed using descriptive statistics, normality tests, and t-tests. The results showed that the t-value of the experimental group was greater than the t-table value, which was 4.631 compared to 2.131, thus the hypothesis was accepted. Similarly, the t-value of the control group was greater than the t-table value, which was 3.368 compared to 2.131, thus the hypothesis was accepted. Data shows that triangle passing drills increase the underhand passing ability of junior athletes of DISHUB Kota Pekanbaru by 28.40%. This is 17.34% higher than the control group, which did not use triangle passing drills and only achieved 11.06%.*

Keywords: *Triangle Passing Drills, Underhand Passing, Volleyball*

PENGARUH LATIHAN *PASSING* SEGI TIGA TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI ATLET JUNIOR DISHUB KOTA PEKANBARU

Rudi Hartono, Agus Sulastio, Syahriadi

rudi.hartono4949@student.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id, syahriadi@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: 0812-7708-5114

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

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* segi tiga terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah pemain bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *passing* bawah untuk mengukur keterampilan *passing* bawah. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji normalitas dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan nilai t-hitung kelompok eksperimen lebih besar dari nilai t-tabel, yaitu 4.631 dibandingkan 2.131, jadi hipotesis diterima. Begitu juga t-hitung kelompok kontrol lebih besar dari nilai t-tabel, yaitu 3.368 dibandingkan 2.131, jadi hipotesis diterima. Data menunjukkan bahwa latihan *passing* segi tiga meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru sebesar 28,40%. Ini lebih tinggi 17,34% dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menggunakan latihan *passing* segi tiga, yang hanya mencapai 11,06%.

Kata Kunci: Latihan *Passing* Segi Tiga, *Passing* bawah Bola Voli,

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari suatu aktivitas manusia, dimana olahraga merupakan langkah yang harus rutin dilakukan, supaya tubuh kita sehat dan bugar selalu, karena dengan olahragalah lemak dapat berkurang serta zat racun yang masuk ke dalam tubuh kita bisa di keluarkan melalui keluarnya keringat. (Sukarmin, 2017) Masyarakat telah menyadari akan perlunya melakukan olahraga. Hal ini terbukti dari banyaknya anggota masyarakat yang melakukan olahraga pada hari libur di lapangan serta tempat-tempat tertentu yang memungkinkan. Pada umumnya, mereka berolahraga bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, ada juga yang melakukan olahraga prestasi yang dilakukan oleh sebagian anggota masyarakat (Nuryanti, 2021).

Permainan bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik. Permainan bola voli merupakan permainan yang sangat merakyat dan memiliki banyak peminat di dunia. Begitu pula di Indonesia, banyak terdapat klub bola voli dari tingkat dasar hingga klub profesional. (PBVSI, 2011) menjelaskan dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemula agar dapat bermain bola voli : teknik dasar *service*, Teknik dasar *passing*, teknik dasar *attack*, teknik dasar *block* dan teknik *defence*. Dari beberapa teknik dasar tersebut, teknik dasar *passing* merupakan gerakan mengumpan atau mengoperkan bola dari satu teman keteman yang lain. Melalui teknik ini, sebuah tim bisa melakukan susunan serangan terhadap lawan (dkk Winarno, 2013).

Menurut (Kusbani, 2022) menjelaskan *passing* bawah harus dilakukan dengan baik jika tim ingin mendapatkan kesuksesan. Teknik ini merupakan titik awal proses sebuah penyerangan bila bola yang di operkan pendek pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang. Ditinjau dari segi gerakan, teknik ini terlihat mudah. *Passing* bawah sebagai salah satu teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain. *Passing* bawah dalam permainan bola voli memiliki banyak kegunaan dan manfaat. (Kusbani, 2022) *passing* bawah berguna untuk menerima servis, menerima *spike*, menjangkau bola setinggi pinggang dan juga mengontrol bola hasil pantulan dari net. *Passing* bawah juga dapat digunakan untuk memberikan umpan sebagai ganti *passing* atas apabila posisi bola tidak memungkinkan untuk melakukan *passing* atas.

Namun untuk menguasai teknik *passing* bawah yang sempurna harus dilakukan dengan latihan rutin. Namun juga perlu diperhatikan latihan yang dilakukan janganlah monoton. Karena menurut (Deddy Whinata Kardiyo, 2020) suatu aktivitas yang monoton cenderung menimbulkan kebosanan. Apabila seseorang melakukan kegiatan yang dengan adanya rasa bosan maka menjadi tidak serius dan akibatnya hasilnya menjadi tidak maksimal. Oleh sebab itu, didalam penyusunan program latihan harus bervariasi. Pemilihan latihan variasi karena latihan variasi diterapkan dengan menggunakan beberapa bentuk latihan dengan tujuan yang sama, dengan demikian pemain tidak akan merasa cepat bosan dalam berlatih.

Terdapat beberapa tim besar yang telah terbentuk dan berprestasi di kota Pekanbaru. Bahkan setiap kantor dinas memiliki satu tim bola voli yang mewakili setiap ada kejuaraan pada ulang tahun kota Pekanbaru dan salah satunya adalah Dinas Perhubungan atau DISHUB kota Pekanbaru. Pada awalnya tim Dishub kota Pekanbaru berdiri pada tahun 1960 dengan nama tim bola voli LLAJR (Lalu Lintas Angkutan Jalan

Raya). Lalu nama tim berubah kembali menjadi Tim Bola voli LLAJ (Lalulintas Angkutan Jalan) pada tahun 1990. Memasuki tahun 2000 kembali berubah nama yaitu tim bola voli perhubungan, dan terakhir berubah kembali pada tahun 2005 menjadi nama yang sekarang. Sebagai bentuk upaya pembinaan olahraga bola voli, tim Dishub Kota Pekanbaru membentuk tim junior pada tahun 1995. Pembinaan tim ini khusus pada pemain putra saja. Pemain yang dibina mulai dari tingkat SD Hingga Mahasiswa sesuai dengan kelompok umur. Sebagian atlet yang berlatih di tim Dishub Kota Pekanbaru berhasil meraih prestasi baik tingkat daerah maupun tingkat provinsi dan rata-rata telah diterima bekerja di Dinas Perhubungan. Telah banyak prestasi yang diraih dari berbagai turnamen yang diikuti oleh tim Dishub.

Berdasarkan hasil observasi yang diadakan di tim junior Dishub Kota Pekanbaru, peneliti menemukan beberapa fenomena yang ditemui antara lain : 1) Ketika menerima servis dari lawan dengan keras, arah *passing* sering tidak tepat kearah toser atau setter. 2) Beberapa kali ketinggian bola hasil *passing* bawah tidak ideal bagi setter sehingga menyulitkan memberikan umpan dengan passing atas. 3) Beberapa kali terjadi miss komunikasi antara pemain sehingga ragu mengambil bola dari servis lawan. 4) Beberapa kali bola hasil *passing* atas pantulan bolanya melewati net sehingga rencana serangan gagal dan merugikan tim. 5) Saat melakukan latihan bersama atlet senior, beberapa pemain terlihat kurang percaya diri. 6) Pada saat bermain dengan penonton yang ramai, pemain kurang berkonsentrasi sehingga sering membuat kesalahan sendiri.

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas diketahui bahwa terdapat beberapa permasalahan seputar teknik dasar passing permainan bola voli. Untuk itu perlu adanya penerapan metode latihan yang bertujuan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Dalam hal ini peneliti berencana melakukan sebuah penelitian dengan mengangkat judul Pengaruh Latihan *Passing* Segi Tiga Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola voli Atlet Junior Dishub Kota Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini digunakan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali (Sugiyono, 2017). Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) adalah latihan *passing* segi tiga, dan variabel terikat (Y) adalah kemampuan passing bawah. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2024, yang dilakukan di Jl. Sentosa pada tim putra junior Dishub Kota Pekanbaru dan GOR Simpang tiga Pekanbaru. Populasi sebanyak 30 orang dengan Teknik total sampling, pada penelitian ini menggunakan desain kelompok control dan eksperimen sehingga dibagi menjadi 15 atlet pada kelompok control dan 15 atlet pada kelompok eksperimen. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini dengan tes passing bawah bola voli. Lama penerapan latihan lama latihan yang diperlukan untuk tujuan latihan anaerobic adalah 6 minggu. Oleh karena itu penyusunan program latihan selama 6 minggu dengan volume 2-3 kali dalam seminggu. Analisis data menggunakan uji t dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari dua kelompok dengan treatment passing segitiga.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* segi tiga terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru. Hasil penelitian ini diuraikan sebagai berikut :

Deskriptif Hasil *Passing* Bawah

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil pretest kelompok eksperimen nilai minimum = 9, nilai maksimal =17, rata-rata (mean) = 13,27, dan simpangan baku (std. Deviation) = 2,282. Dan hasil pretest kelompok kontrol nilai minimum = 8, nilai maksimal =14, rata-rata (mean) = 10,67, dan simpangan baku (std. Deviation) = 1,496. Sedangkan untuk hasil posttest kelas eksperimen nilai minimum =15, nilai maksimal = 20, rata-rata (mean) = 16,47, dan simpangan baku (std. Deviation) = 1,457 dan hasil posttest kelas kontrol nilai minimum =12, nilai maksimal = 19, rata-rata (mean) = 14,27, dan simpangan baku (std. Deviation) = 1,981. Hasil dapat dilihat pada tabel 1 berikut :

Tabel 1. Deskripsi *Passing* Bawah

	N	Sum	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretes Eksperimen	15	119	9	17	13,27	2,282
Postes Eksperimen	15	247	15	20	16,47	1,457
Pretes Kontrol	15	160	8	14	10,67	1,496
Postes Kontrol	15	214	12	19	14,27	1,981
Valid N (listwise)	15					

Data Hasil *Pretest*

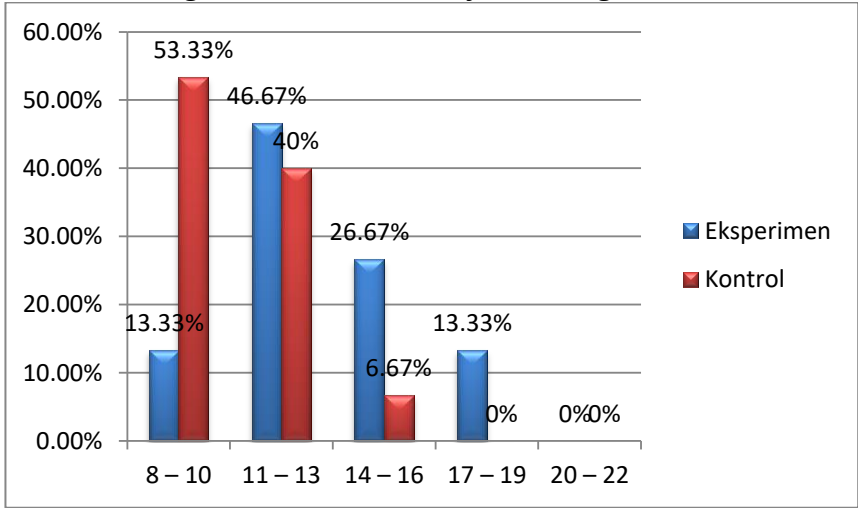
Sebelum kelompok eksperimen pemain bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru mendapatkan perlakuan sebanyak 8 kali pertemuan., ini didasari dengan teori keterampilan gerak menurut fitts dan Posner (Mahendra, 2007) menyatakan bahwa keterampilan gerak terbagi menjadi tiga tahapan atau fase: koognitif, asosiatif dan fase otomatisasi. Sehingga jumlah pertemuan dalam sebuah pembelajaran gerak minimal harus melewati 3 fase tersebut. Namun dalam penentuan jumlah pertemuan harus dipertimbangkan dengan tujuan yang diharapkan. Jika keterampilannya hanya sederhana mungkin tiga kali pertemuan saja cukup, tapi jika keterampilannya lebih tinggi maka sudah dipastikan jumlah pertemuannya lebih banyak lagi (Mahendra, 2007). Karena dalam penelitian ini akan mempelajari gerak *passing* bawah bola voli maka 8 kali pertemuan (2 pertemuan untuk pre-post test dan 6 pertemuan untuk latihan *passing* bawah bola voli dirasa cukup untuk meningkatkan gerak dasar *passing* bawah bola voli atlet junior DISHUB Pekanbaru. Peserta terlebih dahulu mengikuti *pretest* dalam bentuk tes keterampilan *passing* bawah. Tes ini bertujuan untuk mengukur

kemampuan melakukan passing bawah pada pemain bola voli atlet junior DISHUB sebelum mendapatkan perlakuan (treatment). Adapun hasil dari tes keterampilan passing bawah kelompok eksperimen nilai minimum = 9, nilai maksimal =17, rata-rata (mean) = 13,27, dan simpangan baku (std. Deviation) = 2,282. Sedangkan hasil dari tes keterampilan passing bawah hasil pretest kelompok kontrol nilai minimum = 8, nilai maksimal =14, rata-rata (mean) = 10,67, dan simpangan baku (std. Deviation) = 1,496. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi berikut :

Tabel 2. Deskripsi Hasil *Pretest*

No.	Kelas Interval	Frekuensi Eksperimen	Relatif (100%) Eksperimen	Frekuensi Kontrol	Relatif (100%) Kontrol
1.	8 – 10	2	13,33%	8	53,33%
2.	11 – 13	7	46,67%	6	40%
3.	14 – 16	4	26,67%	1	6,67%
4.	17 – 19	2	13,33%	0	0%
5.	20 – 22	0	0%	0	0%
Jumlah		15	100%	15	100%

Histogram data *Pretest* disajikan sebagai berikut :



Gambar 1. Histogram *Pretest* Pasing Bawah

Data Hasil *Posttest*

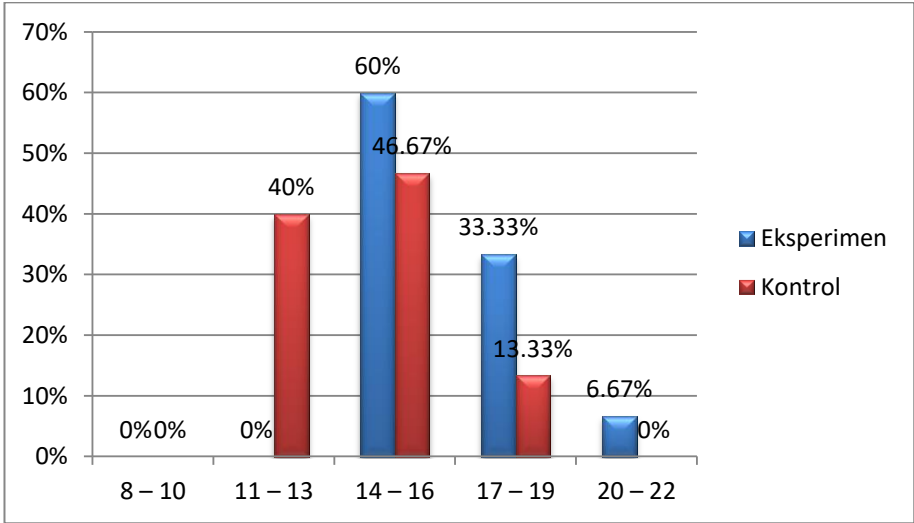
Setelah kelompok eksperimen pemain bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru mendapatkan perlakuan latihan *passing* segi tiga sebanyak 16 (treatment), peserta mengikuti posttest dalam bentuk tes keterampilan passing bawah. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan melakukan passing bawah pada pemain bola voli atlet junior DISHUB sebelum mendapatkan perlakuan (treatment). Adapun hasil dari tes keterampilan passing bawah kelompok eksperimen sebagai berikut: jumlah peserta adalah 15, Sedangkan untuk hasil posttest kelas eksperimen nilai minimum =15, nilai maksimal = 20, rata-rata (mean) = 16,47, dan simpangan baku (std. Deviation) = 1,496 dan hasil posttest kelas kontrol nilai minimum =12, nilai maksimal = 19, rata-rata

(mean) = 14,27, dan simpangan baku (std. Deviation) = 1,981. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi berikut:

Tabel 3. Deskripsi Hasil *Posttest*

No.	Kelas Interval	Frekuensi Eksperimen	Relatif (100%) Eksperimen	Frekuensi Kontrol	Relatif (100%) Kontrol
1.	8 – 10	0	0%	0	0%
2.	11 – 13	0	0%	6	40%
3.	14 – 16	9	60%	7	46,67%
4.	17 – 19	5	33,33%	2	13,33%
5.	20 – 22	1	6,67%	0	0%
Jumlah		15	100%	15	100%

Histogram data *Posttest* disajikan sebagai berikut :



Gambar 2. Histogram *Posttest* Pasing Bawah

Uji Normalitas

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas, yang dilakukan dengan Kolmogorov-Smirnov Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, sehingga menentukan apakah data layak untuk analis. Berikut ini adalah hasil uji normalitas pretest dan posttest:

Tabel 4. Deskripsi Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretes Eksperimen	Pretes Kontrol	Postes Eksperimen	Postes Kontrol
N		15	15	15	15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	13.27	16.47	10.67	14.27
	Std. Deviation	2.282	1.457	1.496	1.981
Most Extreme Differences	Absolute	.156	.226	.212	.222
	Positive	.147	.226	.212	.222
	Negative	-.156	-.157	-.195	-.128
Test Statistic		.156	.226	.212	.222
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.095 ^c	.069 ^c	.054 ^c

Sebagai hasil dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan berdistribusi normal. Nilai signifikansi pretest dan posttest untuk kedua kelompok eksperimen dan kontrol lebih besar dari 0,05. Lebih detail nilai yang diperoleh dari Asymp. Sig. pretes eksperimen sebesar 0,200, postes eksperimen sebesar 0,095, pretes kontrol 0,069, postes kontrol 0,054, dari semua nilai Asymp. Sig. 2 tailed lebih besar dari 0,05.

Uji Hipotesis

Untuk mengetahui apakah ada atau tidak pengaruh latihan *passing* segi tiga terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru., dilakukan pengujian hipotesis. Uji t-test untuk sampel sejenis digunakan sebagai analisis data untuk membandingkan hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kontrol dalam penelitian ini.

Salah satu cara untuk mengetahui pengambilan keputusan adalah dengan membandingkan hasil dari t-hitung dengan t-tabel. Jika t-hitung lebih besar dari t-tabel pada taraf signifikan 5%, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* segi tiga terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru telah meningkat secara signifikan. Sebaliknya, jika t-hitung kurang dari t-tabel pada taraf signifikan 5%, maka kemampuan latihan *passing* segi tiga terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru tidak mengalami peningkatan setelah diberi perlakuan (treatment) latihan *passing* segi tiga. Adapun hipotesis yang diuji kebenarannya dalam penelitian ini adalah:

Ha : Ada Pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* segi tiga terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru

Tabel 5. Hasil Uji-t

	Uji-t				Keterangan
	t-hitung	t-tabel	Df	Sig.	
Pretest-Posttest Grup Eksperimen	4.631	2.131	15	0,05	Signifikan
Pretest-Posttest Grup Kontrol	3.368	2.131	15	0,05	Signifikan

Hasil uji-t menunjukkan bahwa pendekatan latihan *passing* segi tiga yang diperlakukan pada kelompok eksperimen meningkat lebih tinggi dari kelompok kontrol

yang tidak menggunakan latihan *passing* segi tiga yang mana berdampak pada kemampuan *passing* bawah kelompok eksperimen lebih signifikan dalam permainan bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru. Oleh karena itu, nilai t-hitung kelompok eksperimen lebih besar dari nilai t-tabel, yaitu 4.631 dibandingkan 2.131, jadi hipotesis diterima. Begitu juga t-hitung kelompok kontrol lebih besar dari nilai t-tabel, yaitu 3.368 dibandingkan 2.131, jadi hipotesis diterima.

Perhitungan Persentase Perbandingan

Tujuan perhitungan persentase ini untuk mengetahui seberapa besar signifikasi perubahan kemampuan *passing* bawah permainan bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru dengan *passing* segi tiga dan tanpa *passing* segi tiga., maka dihitung dengan:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean}} \times 100\%$$

Sehingga diperoleh data pada tabel 4.6 berikut :

Tabel 6. Hasil Persentase Peningkatan *Passing* Bawah

Kelompok	Mean	Mean Different	Persentase Peningkatan
Grup Eksperimen	23,94	6,80	28,40%
Grup Kontrol	30,74	3,40	11,06%

Dari perolehan data ini dapat diketahui pengaruh yang diberikan dari adanya latihan *passing* segi tiga terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru sebesar 28,40%. Lebih berpengaruh 17,34% dari latihan tanpa menggunakan *passing* segi tiga pada kelompok kontrol pemain bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru dengan persentase sebesar 11,06%.

Pembahasan

Dengan melakukan latihan teknik dasar, permainan bola voli dapat dikuasai. Tidak semua orang dapat melakukannya dikarenakan permainan bola voli adalah permainan yang kompleks dan tidak mudah dilakukan tanpa teknik yang baik dan benar. Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai meliputi servis, *passing* bawah, *passing* atas, smash, dan block. Teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli dapat dikuasai melalui latihan. Salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan memberikan umpan yang baik dan menerima serangan dari lawan sehingga permainan dapat berjalan dengan baik adalah melakukan latihan *passing* segi tiga.

Adapun tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* segi tiga terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru. Yang mana pengujian hipotesis menghasilkan adanya pengaruh latihan *passing* segi tiga terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru. Terdapat dua kelompok dalam total sample yang digunakan dengan perlakuan yang berbeda yakni kelompok eksperimen menggunakan treatment latihan *passing* segi tiga dan kelompok kontrol tanpa menggunakan latihan *passing* segi tiga. Mean kelompok eksperimen dari hasil pengujian hipotesis dapat diketahui bahwa posttest lebih besar dari pada pretest dengan selisih 6.360. Hal ini terjadi karena

latihan *passing* segi tiga bertujuan untuk menarik minat atlet junior dalam berlatih teknik dasar *passing* bawah pada bola voli dan agar atlet junior dapat terbiasa dengan posisi badan yang tepat dalam menerima dan menempatkan bola dengan baik. Adapun urutan kegiatan yang dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah sebagai berikut: (1) diadakan pretest pada kedua kelompok sebagai total sampel dengan tujuan agar kemampuan *passing* bawah awal peserta diketahui, (2) pemberian perlakuan (treatment) dengan latihan *passing* segi tiga sebanyak 8 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu, (3) diadakan posttest yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan kemampuan *passing* bawah terhadap subjek yang diberi perlakuan dan sebagai perbandingan dengan subjek tanpa diberi perlakuan.

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji-t untuk sampel berhubungan dapat diketahui bahwa t-hitung lebih besar dari t-tabel ($t_{hitung} > t_{tabel}$) yaitu $t_{hitung} = 4.631 > t_{tabel} = 2.131$ dengan taraf signifikan sebesar 5%, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya latihan dengan pendekatan *passing* segi tiga dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada pemain bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru mengalami peningkatan signifikan.

Hasil pretest kelompok eksperimen rata-rata memperoleh 18,47, dan hasil pretest kelompok kontrol rata-rata memperoleh 17,40. Sedangkan untuk hasil posttest kelas eksperimen rata-rata memperoleh 22,87, dan hasil posttest kelas kontrol memperoleh nilai 20,33, dengan selisih kelompok eksperimen sebesar 4,400 dan kelompok kontrol 2,933. Sehingga diketahui pengaruh yang diberikan dari adanya latihan *passing* segi tiga terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru sebesar 23,82 %. Lebih berpengaruh 6,97% dari latihan tanpa menggunakan *passing* segi tiga pada kelompok kontrol permainan bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru dengan persentase sebesar 16,85%.

Latihan dalam bentuk bermain mempunyai maksud untuk membiasakan atlet melakukan teknik *passing* bawah, sehingga secara tidak langsung gerakan atlet semakin benar karena sering melakukan dan merasakan dimana perkenaan gerakan teknik *passing* bawah yang benar, sehingga dengan latihan bentuk bermain ini diharapkan mampu merangsang kekuatan otot atlet agar semakin meningkat, sehingga dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah pemain mampu mengontrol kekuatan otot lengannya dan memperkirakan bola itu tepat pada sasaran baik ketika memberikan umpan kepada teman ataupun menepatkan bola dilapangan lawan yang kosong (Darmawan, 2012).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan mengenai adanya pengaruh signifikan latihan *passing* segi tiga terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru dengan nilai t-hitung= 4.631 dan nilai signifikansi 5%. Oleh karena itu H_a yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* segi tiga terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru diterima. Adapun hasil kesimpulan dari penelitian ini diuraikan sebagai berikut :

1. Analisa deskriptif menghasilkan data pretest kelompok eksperimen rata-rata memperoleh 13,27 dan simpangan baku (std. Deviation) = 2,282, dan hasil

pretest kelompok kontrol rata-rata memperoleh 10,67 dan simpangan baku (std. Deviation) = 1,457. Sedangkan untuk hasil posttest kelas eksperimen rata-rata memperoleh 16,47 dan simpangan baku (std. Deviation) = 1,496, dan hasil posttest kelas kontrol memperoleh nilai 14,27 dan simpangan baku (std. Deviation) = 1,981.

2. Dari uji-t diketahui kemampuan passing bawah kelompok eksperimen lebih signifikan dalam permainan bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru. Oleh karena itu, nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel, yaitu 4.631 dibandingkan 2.131, jadi hipotesis diterima.
3. Pengaruh yang diberikan dari adanya latihan *passing* segi tiga terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli atlet junior DISHUB Kota Pekanbaru sebesar 26,56%.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan diatas, maka peneliti memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi pelatih dan pemain, diharapkan dapat meningkatkan intensitas latihan passing bawah sebagai salah satu strategi melakukan penyerangan.
2. Bagi pemain, diharapkan dapat memanfaatkan kemampuan passing bawah yang baik dan benar pada saat berada diposisi bertahan maupun menyerang. Sehingga pada posisi yang tepat *passing* sebagai penopang *smash* membantu dalam penyerangan dan membuat permainan menarik untuk dilihat.
3. Bagi pembaca, diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat pengaruh latihan *passing* segi tiga terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, I. (2020). *Pembelajaran Dasar Permainan Bola Voli*. Penerbit Cv. Sarnu Untung.
- Angga Indra Kusuma, I Gede Dharma Utamayasa, Muhammad Muhyi, Ismawandi Bripandika Putra, M. Z. Z. (2021). *Permainan Bola Voli Berbasis Sport Science*. Jakad Media Publishing.
- Budiwanto, S. (2018). Metodologi Latihan Olahraga. *Fakultas Ilmu Keloahragaanhragaan Universitas Negeri Malang, Olahraga*, 177.
- Deddy Whinata Kardiyanto. (2020). *Kepelatihan Bola Voli*. Zifatama Jawara.
- Destriani. (2022). *Teknik Pembelajaran Permainan Bola Voli Mix*. Bening Media Publishing.
- Harsono. (2017). Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Jan Setiawan, G. S. D. D. S. B. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kulaitatif dan Kombinasi*. <https://www.researchgate.net/publication/363094958>
- Kusbani. (2022). *Teori Dan Praktek Bola Voli*. CV Literasi Nusantara Abadi.
- Mylsidayu, A. (2021). Stress level of physical education students : How the learning process during the covid-19 pandemic ? *Journal Sport Area*, 6(1), 119–129.
- Nasir, M. (2021). *Model Latihan Keterampilan Bola Voli*. Bening Media Publishing.
- Nugroho, U. (2021). *Manajemen Olahraga Prestasi dan Rekreasi*. Penerbit CV. SARNU UNTUNG.
- Nuryanti. (2021). Peranan nilai sportifitas pendidikan jasmani dalam menghadapi masyarakat ekonomi asean. *Prosiding Seminar Nasional ISSN 2443-1109 Volume 02, Nomor 1, 02(20)*, 777–782.
- PBVSİ. (2011). *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. PBVSİ.
- Saharullah, S. (2020). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Sujarwo. (2020). *Kemampuan Dasar Dalam Bola Voli Mini*. UNY Press.
- Sukadiyanto, S. (2010). Stress Dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), 55–66. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>

- Sukarmin, Y. (2017). *Membangun Karakter Peserta Didik Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. 1–15.
- Tangkudung, J. dan A. M. (2017). *Mental Training Aspek-aspek Psikologi dalam Olahraga*. Cakrawala Cendikia.
- Tawakal, I. (2020). *Buku Jago Bola Voli*. Ilmu Cemerlang Group.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. *Materia Japan*, 5(1), 1–12.
- Winarno, dkk. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Univesitas Negeri Malang.
- Winarno, M. E. (2021). Kondisi Antropometri Pemain Bola Voli Usia 13-15 Tahun: Literature Review. *Gelandang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 24–34.