

# PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN DAN *PASSING* KE DINDING TERHADAP AKURASI *PASSING* ATAS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 2 PURBALINGGA TAHUN 2018/2019

## COMPARISON BETWEEN PAIRING *PASSING* AND WALL *PASSING* EXERCISES TOWARDS *PASSING* ACCURACY OF THE VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS AT SMA NEGERI 2 PURBALINGGA

Oleh : Ratiyo Dwi Atmoko, PJKR FIK UNY  
Email : nuafalaziz69@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara latihan *passing* berpasangan dan *passing* ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "two groups pre-test-post-test design". Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga yang berjumlah 18 siswa. Instrumen tes akurasi *passing* atas menggunakan tes *passing* atas dari AAHPER. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019, dengan  $t_{hitung} 2,000 > t_{tabel} 2,306$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 12,11%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019, dengan  $t_{hitung} 15,119 > t_{tabel} 2,306$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 18,10%. (3) Latihan *passing* atas ke dinding lebih baik daripada latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019, dengan  $t_{hitung} 3,250 > t_{tabel} = 2,120$  dan sig,  $0,005 < 0,05$ .

Kata kunci: latihan *passing* berpasangan, *passing* ke dinding, akurasi *passing*

### Abstract

The objective of the research was to determine the comparison between pairing *passing* and wall *passing* exercises towards *passing* accuracy of the volleyball extracurricular participants at SMA Negeri 2 Purbalingga in the academic year of 2018/2019. This research used the experimental method with the design of "two groups pre-test-post-test design". The subjects of the research were participants of volleyball extracurricular in SMA Negeri 2 Purbalingga with the total were 18 students. The instrument of the overhand *passing* accuracy test used the overhand *passing* test by AAHPER. The data analysis used t-test with the significance level of 5%. The results showed that (1) there was a significant effect on overhand pairing *passing* exercises on the overhand *passing* accuracy of the members of volleyball extracurricular in SMA Negeri 2 Purbalingga of the 2018/2019 academic year, with  $t_{count} 2,000 > t_{table} 2,306$ , and a significance value  $0,000 < 0,05$ , and a percentage increase of 12,11% (2) there was a significant effect on overhand wall *passing* on the overhand *passing* accuracy of the members of volleyball extracurricular in SMA Negeri 2 Purbalingga of the 2018/2019 academic year, with  $t_{count} 15,119 > t_{table} 2,306$ , and a significance value of  $0,000 < 0,05$ , and a percentage increase of 18,10% (3) overhand wall *passing* exercises were better than overhand pairing *passing* exercises on the overhand *passing* accuracy of the members of volleyball extracurricular in SMA Negeri 2 Purbalingga of the 2018/2019 academic year, with  $t_{cont} 3,250 > t_{table} = 2,120$  and sig,  $0,005 < 0,05$ .

Keywords: pairing *passing* exercises, wall *passing* exercises, *passing* accuracy

## PENDAHULUAN

Salah satu upaya untuk memajukan olahraga, di tingkat sekolah yaitu dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Hastuti (2008: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

SMA Negeri 2 Purbalingga merupakan salah satu sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 2 Purbalingga yang antara lain: sepakbola, bolabasket, bola voli, tenis meja, dan lain sebagainya. Ekstrakurikuler bola voli cukup banyak diminati peserta didik SMA Negeri 2 Purbalingga. Dari sekian banyak ekstrakurikuler yang ditawarkan, pokok yang akan menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah mengenai latihan ekstrakurikuler bola voli.

Permainan bola voli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Ahmadi (2007: 20) menyatakan "Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri atas; servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*". Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli dengan baik. Menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bola voli itu dengan mudah.

Salah satu teknik yang harus dikuasai pemain bola voli yaitu teknik *passing* atas.

*Passing* atas merupakan suatu teknik dasar di dalam permainan bola voli. Teknik *passing* atas adalah teknik mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* merupakan langkah awal penyusunan serangan kepada lawan. "*Passing* atas dilakukan untuk mengoper bola tinggi yang dapat digunakan untuk teknik mengumpan", (Suharja & Eli, 2010: 9). Hal ini dikarenakan *passing* atas memiliki peran sebagai teknik untuk memberikan umpanan yang lebih akurat terhadap teman setim, kepada lawan, serta sebagai teknik dalam melakukan strategi untuk menyerang lawan.

Pelatihan ini merupakan pelatihan yang bisa dilakukan dengan individu, berpasangan, ataupun dengan bantuan benda di sekitarnya. Teknik dasar *passing* atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk sehingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan kurang lebih  $45^{\circ}$ . Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan (I M G Arta Mahardika, Marhaeni, & Widiartini, 2015: 6).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada bulan Oktober 2018, kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga, sarana dan prasarana latihan ekstrakurikuler cukup baik, lapangan berada di gedung sekolah/gor, bola ada 12 buah dan kondisinya masih baik, net juga masih dalam kondisi baik. Beberapa hal yang menjadi kendala yaitu bentuk pemberian metode latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler khususnya gerak dasar *passing* atas bola voli dirasa masih kurang bervariasi, karena guru memberikan materi langsung pada gerak dasar yang akan diajarkan, belum diberikan permainan-permainan untuk pemanasan maupun permainan yang mengarah kepada materi inti. Metode latihan yang menarik dan

tidak membosankan, serta suasana latihan yang menyenangkan diharapkan mampu membuat siswa bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Pada akhirnya diharapkan dapat tercapai proses latihan yang optimal sehingga tujuan kegiatan ekstrakurikuler dapat tercapai.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di even Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) mempunyai akurasi yang berbeda-beda dan *passing* atasnya belum maksimal. Selain itu, pada saat melakukan *passing* atas kebanyakan siswa tidak mengenai semua jari-jari tangan secara keseluruhan, maka dari itu banyak yang bolanya terlepas dan arahnya tidak terarah karena hanya mengenai beberapa jari saja, padahal jika mengenai keseluruhan jari tangan, maka bola akan lebih mudah untuk di arahkan. Tidak maksimalnya dalam melakukan *passing* bukanlah salah satu penyebab tidak akurasinya dalam *passing* atas, tetapi ada yang lain yaitu: (1) ketepatan *passing* atas pada siswa masih kurang, (2) kurangnya *drill* pada teknik *passing* atas, (3) kemampuan mengontrol tenaga belum baik. Oleh karena itu, perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan *passing* atas bola voli.

Metode latihan yang sesuai sangat dibutuhkan untuk penguasaan kemampuan dasar penempatan bola servis di lapangan. Metode latihan adalah prosedur dan cara pemilihan jenis latihan serta penataannya menurut kadar kesulitan kompleksitas dan berat badan (Sukadiyanto, 2011: 15). Metode latihan yang akan diterapkan dalam penelitian ini yaitu latihan *passing* berpasangan dan *passing* ke dinding. Melalui latihan tersebut diharapkan teknik *passing* atas atlet lebih baik. Dari latar belakang di atas mendorong penulis untuk melakukan penelitian yang berjudul "Perbandingan antara Latihan *Passing* Berpasangan dan *Passing* ke Dinding

terhadap Akurasi *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019".

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Two Groups Pretest-Posttest Design*".

### Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 2 Purbalingga yang beralamat di Jl. Pucung Rumbak No.47, Bancar, Kec. Purbalingga, Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah 53316. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Desember-Januari 2018. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Senin, Rabu, dan Sabtu.

### Target/Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga yang berjumlah 18 siswa. Seluruh subjek tersebut dikenai *pretest* akurasi *passing* atas untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan peserta masing-masing 9 siswa. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi latihan *passing* atas berpasangan dan kelompok B diberi latihan *passing* atas ke dinding.

**Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

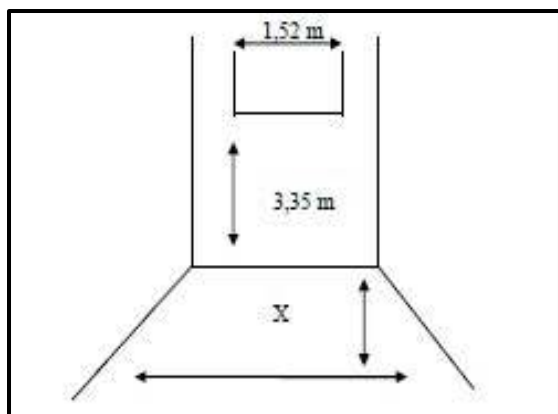
Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes *passing* atas dari AAHPER. Tes ini mempunyai banyak kelebihan/kemudahan diantaranya mempunyai validitas 0,86 dan reliabilitas 0,89 (Taufik, 2016: 30-32).

Ukuran untuk tes adalah dengan dinding tembok yang rata dan halus yang berukuran panjang 1,52 m, garis tebal 2,54 cm, dan setinggi 3,35 m dari lantai. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *passing* atas dengan memvoli bola ke dinding.

Testi berdiri siap sambil menunggu aba-aba dari penguji. Bila ada tanda dari penguji,

testi harus segera melaksanakan *passing* atas ke dinding selama 1 menit (bola lambungan pertama tidak dihitung, dihitung mulai dari pantulan kedua menggunakan *passing* atas,

begitu juga ketika di tengah ujian bola mati, maka bola harus segera diambil dan melanjutkan kembali melakukan *passing* atas kedinding, dilambung bola tidak dihitung). Testi diberi kesempatan melakukan 3 kali. Skor akhir adalah rerata dari dua kali percobaan yang terbaik.



Gambar 1. Tes Kemampuan *Passing* Atas (Sumber: Taufik, 2016: 30-32)

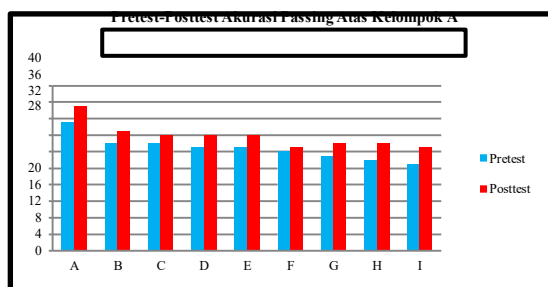
**Teknik Analisis Data**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

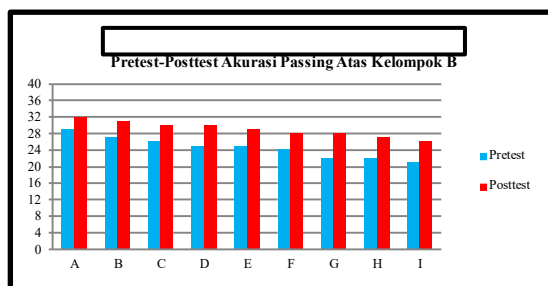
**Hasil Penelitian**

Hasil penelitian perbandingan antara latihan *passing* berpasangan dan *passing* ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019 dideskripsikan sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Atas Kelompok Latihan *Passing* Atas Berpasangan

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa akurasi *passing* atas pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 24,78, dan meningkat menjadi 27,78 setelah diberikan latihan *passing* atas berpasangan selama 16 kali pertemuan.



Gambar 3. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Atas Kelompok Latihan *Passing* Atas ke Dinding

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa akurasi *passing* atas pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 24,56, dan meningkat menjadi 29,00 setelah diberikan latihan *passing* atas ke dinding selama 16 kali pertemuan.

### Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Hasilnya disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok A	0,748	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,632	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,957	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,994	Normal

Dari hasil tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $> 0.05$ . maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

### Hasil Uji Homogenitas

Kaidah homogenitas jika  $p > 0.05$ . maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$ . maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Uji Homogenitas

Kelompok	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,976	Homogen
<i>Pottest</i>	0,569	Homogen

Dari tabel 2 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig.  $p > 0.05$  sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data

bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

### Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (Sig  $< 0.05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 3. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Akurasi *Passing* Atas Kelompok Latihan *Passing* Atas Berpasangan

Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
	t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
24,78	9,000	2,306	0,000	3,0	12,11%
27,78					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  9,000 dan  $t_{table}$  (df 8;0,05) 2,306 dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,000. Oleh karena  $t_{hitung}$  9,000  $> t_{tabel}$  2,306, dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019”, diterima.

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (Sig  $< 0.05$ ).

Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

**Tabel 3. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Akurasi *Passing* Atas Kelompok Latihan *Passing* Atas ke Dinding**

Rata-rata	t-test for Equality of means				
	t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
24,56	15,119	2,306	0,000	4,444	18,10%
29,00					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  15,119 dan  $t_{table}$  (df 8;0,05) 2,306 dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,000. Oleh karena  $t_{hitung}$  15,119 >  $t_{tabel}$  2,306, dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019”, diterima.

Hipotesis ketiga yang berbunyi “Latihan *passing* atas ke dinding lebih baik daripada latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019”, dapat diketahui melalui selisih *mean* antara kelompok A dengan kelompok B. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

**Tabel 10. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B**

Kelompok	%	t-test for Equality of means			
		t ht	t tb	Sig.	Selisih
Latihan <i>passing</i> atas ke berpasangan	12,11%	3,250	2,120	0,005	1,4444
Latihan <i>passing</i> atas ke dinding	18,10%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  sebesar 3,250 dan  $t_{tabel}$  (df =16;0,05) = 2,120, sedangkan besarnya nilai signifikansi  $p$  0,005. Karena  $t_{hitung}$  3,250 >  $t_{tabel}$  = 2,120 dan sig,  $0,005 < 0,05$ , berarti ada perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *posttest* kelompok latihan *passing* atas berpasangan dengan rerata *posttest* kelompok latihan *passing* atas ke dinding sebesar 1,444, dengan kenaikan persentase kelompok latihan *passing* atas ke dinding lebih tinggi, yaitu 18,10%. Dengan demikian menunjukkan bahwa hipotesis ( $H_a$ ) yang berbunyi “Latihan *passing* atas ke dinding lebih baik daripada latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019”, diterima.

## Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019 setelah mengikuti latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas ke dinding selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

### 1. Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan terhadap Akurasi *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019. Efektivitas peningkatan akurasi *passing* atas

peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga sesudah diberikan latihan *passing* atas berpasangan meningkat yaitu sebesar 12,11%. Latihan berpasangan disini dimaksudkan pemain berpasangan dengan temannya dan melakukan *passing* atas usahakan bola tidak jatuh dan pantulan bola selalu ajek. Sikap permulaan berdiri berhadapan lalu melakukan umpan setelah itu di *passing* atas secara berulang-ulang. Dilakukan sesuai dengan program latihan yang sudah ditetapkan.

Keuntungan dari latihan *passing* atas berpasangan adalah siswa dapat melakukan *passing* atas sesuai dengan bola yang di *pass* oleh temannya. Tinggi rendahnya bola maupun jarak antara siswa dengan pasangannya, akan menyerupai permainan bola voli yang sebenarnya. Dalam hal ini secara tidak langsung siswa tersebut sedang berlatih mengambil posisi yang berubah-ubah sesuai dengan tinggi rendahnya bola yang diberikan pasangannya.

Kelemahan dari latihan *passing* atas berpasangan adalah arah bola ditentukan oleh temannya sehingga apabila pengembalian bola dari temannya salah maka aktivitas belajar/ latihannya pun tidak efektif. Dalam hal ini siswa tidak akan dapat melakukan gerakan *passing* atas secara berulang-ulang, karena bola yang diberikan temannya tidak terjangkau. Siswa yang sudah memiliki keterampilan *passing* dengan baik akan merasa jenuh sehingga peningkatan keterampilannya akan terhambat jika mendapat pasangan yang kurang terampil.

Variasi pelatihan *passing* atas secara berpasangan dalam penelitian ini yaitu siswa secara berpasangan melakukan *passing* dengan mengoper bola ke temannya pada jarak tertentu. Pada pertemuan selanjutnya, beban diberikan kepada siswa secara berpasangan dengan jarak yang bertambah

jauh dari 2-4 meter. Dengan cara berpasangan ini, ditambah dengan beban yang diberikan, siswa yang mengikuti latihan *passing* berpasangan mampu memperkirakan arah datangnya bola dan memprediksi bola yang dikembalikan kepada pasangannya. Hal ini tentu saja mampu memberikan keterampilan bagi siswa untuk melakukan *passing* atas sesuai dengan yang diharapkan. Pelatihan ini sama seperti yang sebelumnya namun yang berbeda pada saat melakukan *passing* atas ke teman di depannya peserta langsung lari ke belakang dan kembali menunggu giliran untuk melakukan *passing* atas.

## **2. Pengaruh Latihan *Passing* Atas ke Dinding terhadap Akurasi *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019. Efektivitas peningkatan akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga sesudah diberikan latihan *passing* atas ke dinding meningkat yaitu sebesar 18,10%. Faruq (2009: 76) menyatakan pertama diawali dengan berdiri di depan dinding ambil posisi melempar dan siap menerima *passing* bola setelah terpantul kedua tangan menerima bola dengan meluruskan kedua lengan. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut agak ditekuk persis melakukan *passing* atas. Kedua kaki harus bisa menyesuaikan hasil pantulan bola yang terpantul di dinding. Bila pemasing dapat mengimbangi pantulan bola dan bisa mengendalikan pantulan bola tersebut dapat diperkirakan bisa mempunyai kemampuan *passing* yang baik, meskipun itu baru tahap awal.

Keuntungan latihan *passing* ke dinding adalah arah bolanya ditentukan sendiri sehingga baik tidaknya pengembalian bola tergantung dari arah atau tinggi rendahnya bola pada saat melakukan *passing* pertama karena sudut datang sama dengan sudut pantul. Siswa bisa melakukan *passing* atas sesuai dengan arah yang diinginkannya karena ia sendiri yang menentukan datangnya bola. Gerakan *passing* atas yang dilakukannya akan sesuai dengan gerakan pada waktu ia melakukan umpan. Dengan demikian siswa tersebut dapat melakukan *passing* atasnya secara berulang-ulang. Kelemahan latihan *passing* ke dinding adalah jika siswa melakukan *passing* atas yang pertama salah, maka arah bolanya tidak kembali pada siswa tersebut. Hal ini akan berakibat pengulangan gerak *passing* atas yang dilakukannya kurang intensif. Siswa harus mengambil bola hasil *pass*-nya yang arahnya tidak terarah kepada siswa, sehingga waktu aktif latihan siswa tersebut tidak efektif.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Andre (2010) tentang pengaruh pembelajaran *passing* atas menggunakan media tembok dan berpasangan terhadap hasil belajar *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA YAPIM Sei Rampah tahun ajaran 2009/2010. Hasil penelitian menghasilkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 11,09 dan  $t_{tabel}$  sebesar 2,57 dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $db = 56$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) dimana ( $11,09 > 2,02$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

### 3. Perbandingan Latihan *Passing* Atas Berpasangan dan Latihan *Passing* Atas ke Dinding terhadap Akurasi *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *passing* atas ke dinding lebih baik daripada latihan *passing*

atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019 dengan nilai rerata selisih *posttest* kelompok latihan *passing* atas berpasangan dengan rerata *posttest* kelompok latihan *passing* atas ke dinding sebesar 1,444, dengan kenaikan persentase kelompok latihan *passing* atas ke dinding lebih tinggi, yaitu 18,10%. Hasil penelitian ini didukung oleh Simamora (2015) yang meneliti tentang pengaruh latihan *passing* atas berpasangan dengan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMK Swasta Teladan Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas dalam permainan bola voli putra Ekstrakurikuler Bola voli SMK Swasta Teladan Medan Tahun 2015 ( $t_{hitung} = 3,43 > t_{tabel} = 2,00$ ) dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $db = 56$ .

Pembebanan pelatihan yang diberikan dalam penelitian ini dapat memberikan pengaruh terhadap otot yang hal ini adalah otot lengan karena dalam pelatihan ini dominan menggunakan otot lengan. Otot akan bertambah besar atau mengalami peningkatan diameter (*hypertropy*). Hal ini akan dapat meningkatkan kinerja dari otot tungkai, lengan, bahu, dan otot-otot yang ada pada jari-jari tangan sehingga dapat meningkatkan keterampilan *passing* atas nantinya. Dengan membesarnya diameter otot maka mitokondria otot juga terjadi peningkatan pada ukuran dan jumlahnya. Hal ini didukung dengan subyek berada pada masa pertumbuhan yang terjadi perubahan kekuatan, perubahan fisik baik itu bertambah panjangnya tulang dan bertambah besarnya otot, juga meningkatnya fungsi organ tubuh, dimana akan berpengaruh terhadap



keterampilan/*skill* siswa di dalam melakukan *passing* atas menjadi lebih terampil, maka diharapkan akan memperoleh hasil yang lebih maksimal (I M G Arta Mahardika, Marhaeni, & Widiartini, 2015: 6).

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019, dengan  $t_{hitung} 2,000 > t_{tabel} 2,306$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 12,11%.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019, dengan  $t_{hitung} 15,119 > t_{tabel} 2,306$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 18,10%.
3. Latihan *passing* atas ke dinding lebih baik daripada latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019, dengan  $t_{hitung} 3,250 > t_{tabel} = 2,120$  dan sig,  $0,005 < 0,05$ .

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol

aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.

2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan *passing* atas ke dinding lebih baik daripada latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas. Untuk itu disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan latihan *passing* atas ke dinding untuk meningkatkan akurasi *passing* atas bola voli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan olahraga bola voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Andre. (2010). Perbedaan pengaruh pembelajaran *passing* atas menggunakan media tembok dan berpasangan terhadap hasil belajar *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA YAPIM Sei Rampah tahun ajaran 2009/2010. *Jurnal Universitas Negeri Medan*, Volume I Tahun 2010.
- Faruq, M.M. (2009). *Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan dan olahraga bola voli*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 5, Nomor 1.

- IMG Arta Mahardika, Marhaeni, & Widiartini. (2015). Pengaruh variasi pelatihan passing terhadap kemampuan melakukan passing atas pada permainan bola voli pada siswa SMALB SLB B Negeri Sidakarya tahun ajaran 2014/2015. *e-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, Volume 5, No 1.
- Simamora. (2015). Perbedaan pengaruh latihan passing atas berpasangan dengan passing atas ke dinding terhadap hasil passing atas dalam permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMK Swasta Teladan. *Jurnal Universitas Negeri Medan*, Volume 3, tahun 2015.
- Suharja, H.J. & Eli, M. (2010). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan SMP/Mts untuk kelas VIII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Taufik, I. (2016). *Pengaruh latihan dengan menggunakan permainan net terhadap peningkatan passing atas bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli SMK Ypkk 1 Sleman Tahun 2015/2016*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.