



PENGARUH PENINGKATAN LATIHAN TEKNIK ASAR PASSING ATAS DAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA CLUB BINTANG BARU

Ihwan Ramadhan^{*1}, Munzir,² dan Novia Rozalini³

^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

ABSTRAK

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kuantitatif. Dimna tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan passing atas dan bawah terhadap permainan Bola Voli pada club Bintang Baru. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini tes, observasi, dan dokumentasi yang bertujuan untuk penerapan latihan passing atas dan bawah terhadap permainan Bola Voli pada club Bintang Baru. Berdasarkan hasil pre test dan post tes passing atas terhadap permainan Bola Voli pada club Bintang Baru, pada pre tes diperoleh persentase 60,89% dengan kriteria "cukup". Sedangkan pada pos test diperoleh persentase 86,15% dengan kriteria "baik sekali". Hal ini bahwa latihan teknik dasar passing atas pada permainan bola voll club bintang Baru terdapat penngkatan. Oleh karena itu latihan teknik dasar dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain bola voli pada passing atas. Sedangkan berdasarkan hasil uji hipotesi pada passing atas diperoleh nilai ttabel dengan derajat kebebasan 12 - 2 (dk = 10) pada taraf signifikasi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,81 dan nilai thitung sebesar 28,52. Hal ini berarti bahwa $t_{hitung} 28,52 \geq t_{tabel} 1,81$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan passing atas terhadap permainan Bola Voli pada Klub Bintang Baru. Berdasarkan hasil pre test dan pos test pada passing bawah diperoleh persentase 60,89% dengan kriteria "cukup". Sedangkan pada pos test passing bawah diperoleh persentase 87,80% dengan kriteria "baik sekali". Hal ini bahwa latihan teknik dasar passing bawah pada permainan bola voll club bintang Baru terdapat penngkatan. Oleh karena itu latihan teknik dasar dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain bola voli pada passing bawah. Sedangkan berdasarkan hasil uji hipotesis pada passing bawah diperoleh nilai ttabel dengan derajat kebebasan 12 - 2 (dk = 10) pada taraf signifikasi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,81 dan nilai thitung sebesar 44,58. Hal ini berarti bahwa $t_{hitung} 44,58 \geq t_{tabel} 1,81$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan passing bawah terhadap permainan Bola Voli pada Klub Bintang Baru.

Kata Kunci: Latihan Teknik Ddasar, Passing Atas Dan Passing Bawah, Bolavoli

ABSTRACT

Where the purpose of this study was to determine the effect of upper and lower passing exercises on volleyball games at the Bintang Baru club. The data collection carried out in this

* E-mail: ramadhanikhwan969@gmail.com

study was tests, observations, and documentation aimed at applying upper and lower passing exercises to volleyball games at the Bintang Baru club. Based on the results of the pre-test and post-test for passing on volleyball at the New Bintang club, the pre-test percentage obtained was 60.89% with the "sufficient" criterion. Meanwhile, in the post test, the percentage was 86.15% with the criteria of "very good". This means that there is an increase in the basic technique of passing over in the New Star club volleyball game. Therefore basic technical training can improve the ability to play volleyball in upper passing. Meanwhile, based on the results of the hypothesis test on passing above, the value of t is obtained Therefore basic technical training can improve the ability to play volleyball in upper passing. Meanwhile, based on the results of the hypothesis test on passing above, the value of t is obtained Therefore basic technical training can improve the ability to play volleyball in upper passing. Meanwhile, based on the results of the hypothesis test on passing above, the value of t is obtained table with degrees of freedom $12 - 2$ ($dk = 10$) at a significance level of $\alpha = 0.05$ is 1.81 and the value of t_{count} of 28.52. This means that $t_{count} 28.52 \geq t_{table} 1.81$. It can be concluded that there is an influence of upper pass training on volleyball games at the New Stars Club. Based on the results of the pre-test and posttest on lower passing, a percentage of 60.89% was obtained with the "sufficient" criterion. Meanwhile, at the lower passing test post, a percentage of 87.80% was obtained with the "very good" criteria. This means that there is an increase in the basic technique of passing down in the New Stars volleyball game. Therefore basic technical training can improve the ability to play volleyball in underhand passing. Meanwhile, based on the results of hypothesis testing on lower passing, the value of t is obtained table with degrees of freedom $12 - 2$ ($dk = 10$) at a significance level of $\alpha = 0.05$ is 1.81 and the value of t_{count} of 44.58. This means that $t_{count} 44.58 \geq t_{table} 1.81$. It can be concluded that there is an influence of bottom pass training on volleyball games at the New Stars Club.

Keywords: Basic Technique Training, Upper Passing and Lower Passing, Volleyball

PENDAHULUAN

Permainan bola voli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Ahmadi (2007: 20) "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 untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bola voli dengan mudah.

Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang penting. Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Passing bola terdiri dari dua macam, yaitu: passing atas dan passing bawah. Menurut Bebbi Oktara dikutip dari buku Iman, Dede, et.al (2018: 7) "passing bawah adalah jenis passing yang dilakukan dimana bola diumpan dari bawah dada". Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Winarno, (2013: 77)

“passing bawah akan dilakukan oleh seorang pemain apabila bola yang datang jatuh berada di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah”.

Dari pernyataan tersebut dapat di sebutkan bahwa passing baawah adalah usaha mengumpan bola dari bawah dada atau di depan perut. Sedangkan Menurut Winarno (2013:82) passing atas adalah operan bola yang dilakukan dengan menggunakan ujung jari-jari pada saat bola datang setinggi bahu atau lebih”. Pass atas sendiri biasanya dimaksudkan memberikan operan kepada kawan satu regu untuk menyusun serangan ke daerah lawan, sehingga bola yang dihasilkan hsrus mudah diterima kawan satu regu

Takengon merupakan kota yang mempunyai banyak klub bola voli yang membina atlet usia dini sampai atlet usia senior. Salah satu klub tersebut yaitu Bintang Baru. Beberapa pertandingan tingkat pelajar, daerah dan nasional telah diikuti tujuannya adalah untuk mengetahui peningkatan skills dan prestasi selama latihan. Kompetisi pertandingan merupakan salah satu tolak ukur untuk mengetahui keterampilan atlet.

Berdasarkan hasil observasi, Klub Bintang Baru Takengon masih kurang berprestasi dimana dari beberapa kejuaraan yang diadakan baik di tiungkat kecamatan maupun tingkat Kota belum pernah menjadi juara. Peneliti mengamati dan berdiskusi dengan pelatih didapati pada saat latihan banyak atlet melakukan passing bawah dan atas dengan tidak baik. Banyak kesalahan yang dilakukan sehingga bola tidak bias terkontrol, kesalahan yang dilakukan salah satunya (1) saat melakukan passing bawah siku tertekuk, (2) sehingga bola yang di pasing tidak terarah/tepat sasaran yang dituju. Banyak faktor yang mempengaruhi kesalahan teknik passing tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah karena kondisi fisik yang tidak mendukung atau metode melatih yang tidak efektif dan lain sebagainya. Kondisi yang demikian seseorang pelatih harus mampu mengevaluasi dari semua faktor baik dari pelatih sendiri maupun dari pihak atlet yang mengikuti latihan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Teknik Dasar Passing Atas Dan Pasing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Bintang Baru”**.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini adalah latihan teknik dasar passing atas dan passing bawah dalam permainan bola voli pada club bintang baru dengan jumlah 12 orang. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh peningkatan latihan teknik dasar passing atas dan passing bawah dalam permainan bola voli pada club bintang baru. Dimana dalam hal ini dilakukan pre tes dan post tes untuk memperoleh hasilnya.

1. Hasil Penelitian

1.1 Hasil Pre Test Passing Atas

Adapun hasil pre test pada teknik dasar passing atas dapat dilihat sebagai berikut:

$$s = \sqrt{\frac{\sum F(X - M)^2}{N - 1}} = \sqrt{\frac{162,92}{11}} = \sqrt{14,72} = 3,83$$

$$\text{Rata - Rata (M)} = \frac{\sum Fx}{N} = \frac{1403}{12} = 116,92$$

Berdasarkan hasil persentase penilaian pada pre test passing atas bahwa masing - masing kategori yakni: skor kategori baik sekali 8,33% sebanyak 1 orang, kategori baik 25% sebanyak 3 orang, cukup 16,67% sebanyak 2 orang, kategori kurang 50% sebanyak 6 orang, dan kategori kurang sekali 0% sebanyak 0 orang. Berdasarkan hasil tersebut untuk mengetahui hasil persentase keseluruhan pada pre tes passing atas dapat dilihat pada tabel berikut: Berdasarkan hasil pre test passing atas bahwa, tes dilakukan dengan jumlah 12 orang selama 16 kali pertemuan dimana masing - masing pertemuan dilakukan 3 kali percobaan dan mengambil nilai terbaik dari 3 kali percobaan. Maka dari hasil tersebut di peroleh skor tertinggi 125 dan skor terendah 112 didapatkan persentase 60,89% dengan kriteria "Cukup", oleh karena itu perlu dilakukan latihan teknik dasar passing atas yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan.

1.2 Hasil Pre Test Passing bawah

Adapun hasil pre test pada teknik dasar passing bawah dapat dilihat sebagai berikut:

$$s = \sqrt{\frac{\sum F(X - M)^2}{N - 1}} = \sqrt{\frac{37,96}{11}} = \sqrt{3,42} = 1,84$$
$$\text{Rata - Rata (M)} = \frac{\sum Fx}{N} = \frac{1397}{12} = 116,42$$

Berdasarkan hasil persentase penilaian pada pre test passing bawah bahwa masing - masing kategori yakni: skor kategori baik sekali 8,33% sebanyak 1 orang, kategori baik 25% sebanyak 3 orang, cukup 41,67% sebanyak 5 orang, kategori kurang 25% sebanyak 3 orang, dan kategori kurang sekali 0% sebanyak 0 orang. Berdasarkan hasil tersebut untuk mengetahui hasil persentase keseluruhan pada pre tes passing bawah dapat dilihat pada tabel berikut: Berdasarkan hasil pre test passing bawah bahwa, tes dilakukan dengan jumlah 12 orang selama 16 kali pertemuan dimana masing - masing pertemuan dilakukan 3 kali percobaan dan mengambil nilai terbaik dari 3 kali percobaan. Maka dari hasil tersebut di peroleh skor tertinggi 120 dan skor terendah 114 didapatkan persentase 60,89% dengan kriteria "Cukup", oleh karena itu perlu dilakukan latihan teknik dasar passing bawah yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan.

1.3 Hasil Post Test Passing Atas

Adapun hasil pos test pada teknik dasar passing atas dapat dilihat sebagai berikut:

$$s = \sqrt{\frac{\sum F(X - M)^2}{N - 1}} = \sqrt{\frac{244,92}{11}} = \sqrt{22,26} = 4,71$$

$$\text{Rata - Rata (M)} = \frac{\sum Fx}{N} = \frac{1985}{12} = 165,42$$

Berdasarkan hasil persentase penilaian pada pos test passing atas bahwa masing - masing kategori yakni: skor kategori baik sekali 16,67% sebanyak 2 orang, kategori baik 8,33% sebanyak 1 orang, cukup 25% sebanyak 3 orang, kategori kurang 50% sebanyak 6 orang, dan kategori kurang sekali 0% sebanyak 0 orang. Berdasarkan hasil tersebut untuk

mengetahui hasil persentase keseluruhan pada pos tes passing atas dapat dilihat pada tabel berikut: Berdasarkan hasil pos test passing atas bahwa, tes dilakukan dengan jumlah 12 orang selama 16 kali pertemuan dimana masing - masing pertemuan dilakukan 3 kali percobaan dan mengambil nilai terbaik dari 3 kali percobaan. Maka dari hasil tersebut di peroleh skor tertinggi 175 dan skor terendah 160 didapatkan persentase 86,15% dengan kriteria "Baik Sekali". Hal ini bahwa latihan teknik dasar passing atas pada permainan bola voli club bintang Baru terdapat peningkatan. Oleh karena itu latihan teknik dasar dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain bola voli.

1.4 Hasil Pos Test Passing Bawah

Adapun hasil pos test pada teknik dasar passing bawah dapat dilihat sebagai berikut:

$$s = \sqrt{\frac{\sum F(X - M)^2}{N - 1}} = \sqrt{\frac{136,92}{11}} = \sqrt{12,44} = 3,52$$

$$\text{Rata - Rata (M)} = \frac{\sum Fx}{N} = \frac{2023}{12} = 168,58$$

Berdasarkan hasil persentase penilaian pada pos test passing bawah bahwa masing - masing kategori yakni: skor kategori baik sekali 16,67% sebanyak 2 orang, kategori baik 8,33% sebanyak 1 orang, cukup 41,67% sebanyak 5 orang, kategori kurang 33,33% sebanyak 4 orang, dan kategori kurang sekali 0% sebanyak 0 orang. Berdasarkan hasil tersebut untuk mengetahui hasil persentase keseluruhan pada pre tes passing bawah dapat dilihat pada tabel berikut: Berdasarkan hasil pos test passing bawah bahwa, tes dilakukan dengan jumlah 12 orang selama 16 kali pertemuan dimana masing - masing pertemuan dilakukan 3 kali percobaan dan mengambil nilai terbaik dari 3 kali percobaan. Maka dari hasil tersebut diperoleh skor tertinggi 175 dan skor terendah 165 didapatkan persentase 87,80% dengan kriteria "Baik Sekali". Hal ini bahwa latihan teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli club bintang Baru terdapat peningkatan. Oleh karena itu latihan teknik dasar dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain bola voli.

1.5 Hasil Uji Beda Rata - rata

Untuk membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan diterima atau ditolak kebenarannya, penulis menggunakan rumus uji signifikansi sebagai berikut:

1.5.1 Hasil Uji Beda Rata - Rata Pada Passing Atas

Adapun hasil uji beda rata - rata pada passing atas di deskripsikan sebagai berikut:

$$t = \frac{X_2 - X_1}{\sqrt{\frac{S_1^2(N-1) + S_2^2(N-1)}{N+N-2} \times \frac{N+N}{N.N}}}$$

$$t = \frac{165,42 - 116,92}{\sqrt{\frac{3,83^2(12-1) + 4,71^2(12-1)}{12+12-2} \times \frac{12+2}{12.12}}}$$

$$t = \frac{48,5}{\sqrt{\frac{14,66(11) + 22,18(11)}{22} \times \frac{24}{144}}}$$

$$t = \frac{48,5}{\sqrt{\frac{161,26 + 243,98}{22} \times 0,16}}$$

$$t = \frac{48,5}{\sqrt{\frac{405,24}{22} \times 0,16}} = \frac{48,5}{\sqrt{18,42 \times 0,16}}$$

$$t = \frac{48,5}{\sqrt{2,94}} = \frac{48,5}{1,71}$$

$$t = 28,52$$

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis pada passing atas bahwa, dimana hipotesis adalah apabila thitung \geq ttabel maka hipotesis nol H_0 ditolak, dan H_a di terima yang berarti Terdapat pengaruh latihan passing atas terhadap permainan Bola Voli pada Klub Bintang Baru. Bila thitung \leq ttabel maka hipotesa nol H_0 diterima dan H_a di tolak yang berarti Tidak terdapat pengaruh latihan passing atas terhadap permainan Bola Voli pada Klub Bintang Baru. Maka diperoleh nilai ttabel dengan derajat kebebasan $12 - 2$ ($dk = 10$) pada taraf signifikasi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,81 dan nilai thitung sebesar 28,52. Hal ini berarti bahwa thitung $28,52 \geq$ ttabel 1,81. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan passing atas terhadap permainan Bola Voli pada Klub Bintang Baru.

1.5.2 Hasil Uji Beda Rata - Rata Pada Passing Bawah

Adapun hasil uji beda rata - rata pada passing Bawah di deskripsikan sebagai berikut:

$$t = \frac{X_2 - X_1}{\sqrt{\frac{S_1^2(N-1) + S_2^2(N-1)}{N+N-2} \times \frac{N+N}{N.N}}}$$

$$t = \frac{168,58 - 116,42}{\sqrt{\frac{1,84^2(12-1) + 3,52^2(12-1)}{12+12-2} \times \frac{12+2}{12.12}}}$$

$$t = \frac{52,16}{\sqrt{\frac{3,38(11) + 12,39(11)}{22} \times \frac{24}{144}}}$$

$$t = \frac{52,16}{\sqrt{\frac{37,18 + 153,51}{22} \times 0,16}}$$

$$t = \frac{52,16}{\sqrt{\frac{190,69}{22} \times 0,16}} = \frac{52,16}{\sqrt{8,66 \times 0,16}}$$

$$t = \frac{52,16}{\sqrt{1,38}} = \frac{52,16}{1,17} \quad t = 44,58$$

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis pada passing bawah bahwa, dimana hipotesis adalah apabila $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka hipotesis nol H_0 ditolak, dan H_a di terima yang berarti Terdapat pengaruh latihan passing bawah terhadap permainan Bola Voli pada Klub Bintang Baru. Bila $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka hipotesa nol H_0 diterima dan H_a di tolak yang berarti Tidak terdapat pengaruh latihan passing bawah terhadap permainan Bola Voli pada Klub Bintang Baru. Maka diperoleh nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan $12 - 2$ ($dk = 10$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,81 dan nilai t_{hitung} sebesar 44,58. Hal ini berarti bahwa $t_{hitung} 44,58 \geq t_{tabel} 1,81$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan passing bawah terhadap permainan Bola Voli pada Klub Bintang Baru.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil pre test passing atas bahwa masing - masing kategori yakni: skor kategori baik sekali 8,33% sebanyak 1 orang, kategori baik 25% sebanyak 3 orang, cukup 16,67% sebanyak 2 orang, kategori kurang 50% sebanyak 6 orang, dan kategori kurang sekali 0% sebanyak 0 orang dengan diperoleh persentase 60,89% dengan kriteria "Cukup". Sedangkan pada pos test passing atas bahwa masing - masing kategori yakni: skor kategori baik sekali 16,67% sebanyak 2 orang, kategori baik 8,33% sebanyak 1 orang, cukup 25% sebanyak 3 orang, kategori kurang 50% sebanyak 6 orang, dan kategori kurang sekali 0% sebanyak 0 orang dengan diperoleh persentase 86,15% dengan kriteria "Baik Sekali". Hal ini bahwa latihan teknik dasar passing atas pada permainan bola voli club bintang Baru terdapat peningkatan. Oleh karena itu latihan teknik dasar dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain bola voli.

Berdasarkan hasil pre test pada passing bawah bahwa masing - masing kategori yakni: skor kategori baik sekali 8,33% sebanyak 1 orang, kategori baik 25% sebanyak 3 orang, cukup 41,67% sebanyak 5 orang, kategori kurang 25% sebanyak 3 orang, dan kategori kurang sekali 0% sebanyak 0 orang dengan diperoleh persentase 60,89% dengan kriteria "Cukup". Sedangkan pada pos test passing bawah bahwa masing - masing kategori yakni: skor kategori baik sekali 16,67% sebanyak 2 orang, kategori baik 8,33% sebanyak 1 orang, cukup 41,67% sebanyak 5 orang, kategori kurang 33,33% sebanyak 4 orang, dan kategori kurang sekali 0% sebanyak 0 orang dengan diperoleh persentase 87,80% dengan kriteria "Baik Sekali". Hal ini bahwa latihan teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli club bintang Baru terdapat peningkatan. Oleh karena itu latihan teknik dasar dapat meningkatkan

kemampuan dalam bermain bola voli.

Ada beberapa hal yang mempengaruhi kemampuan passing atas dan passing bawah pada atlet dalam permainan bola voli tergolong kurang. Faktor pertama adalah kinerja metode latihan pelatih yang selalu monoton dengan metode ceramah dan penjelasan (tanpa latihan gerakan), dan yang kedua adalah kurangnya pemahaman teori dari atlet atau kurangnya pemahaman dan penguasaan keterampilan dan faktor yang ketiga adalah atlet tidak terlalu mau berlatih sendiri, karena kurangnya pemahaman yang mengakibatkan kesulitan untuk berlatih dalam permainan bola voli. Dengan melihat faktor tersebut maka peneliti mencoba untuk memberikan referensi keterampilan pada siswa yaitu dengan memberikan latihan passing berpasangan secara terstruktur sehingga dapat memberikan peningkatan terhadap kualitas passing atas dan passing bawah bola voli

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada passing atas apabila $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka hipotesis nol H_0 ditolak, dan H_a di terima yang berarti Terdapat pengaruh latihan passing atas terhadap permainan Bola Voli pada Klub Bintang Baru. Bila $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka hipotesis nol H_0 diterima dan H_a di tolak yang berarti Tidak terdapat pengaruh latihan passing atas terhadap permainan Bola Voli pada Klub Bintang Baru. Maka diperoleh nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan $12 - 2$ ($dk = 10$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,81 dan nilai t_{hitung} sebesar 28,52. Hal ini berarti bahwa $t_{hitung} 28,52 \geq t_{tabel} 1,81$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan passing atas terhadap permainan Bola Voli pada Klub Bintang Baru. Sedangkan hasil uji hipotesis pada passing bawah apabila $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka hipotesis nol H_0 ditolak, dan H_a di terima yang berarti Terdapat pengaruh latihan passing bawah terhadap permainan Bola Voli pada Klub Bintang Baru. Bila $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka hipotesis nol H_0 diterima dan H_a di tolak yang berarti Tidak terdapat pengaruh latihan passing bawah terhadap permainan Bola Voli pada Klub Bintang Baru. Maka diperoleh nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan $12 - 2$ ($dk = 10$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,81 dan nilai t_{hitung} sebesar 44,58. Hal ini berarti bahwa $t_{hitung} 44,58 \geq t_{tabel} 1,81$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan passing bawah terhadap permainan Bola Voli pada Club Bintang Baru.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Erwin, 2019) yang mana hasil penelitian latihan teknik passing bawah metode drill berpengaruh secara signifikan terhadap hasil passing bawah dalam permainan bola voli, skor pre-test dengan hasil rata-rata

11.5 meningkat menjadi 3.5 pada post-test dengan hasil rata-rata 15, dengan hasil statistik menunjukkan pada $t_{hitung} 18.520 > t_{tabel} 1.89$. dalam hasil ini juga terdapat perbedaan pengaruh yang mana latihan teknik passing bawah berpasangan dan metode drill yaitu hasil statistik $t_{hitung} 6.110 > t_{tabel} 1.76$. dan besar mean dari latihan teknik passing bawah berpasangan lebih besar dari mean metode drill yaitu $17.5 > 15$, menunjukkan latihan passing bawah berpasangan lebih efektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pre test dan post tes passing atas terhadap permainan Bola Voli pada club Bintang Baru, pada pre tes diperoleh persentase 60,89% dengan kriteria "cukup". Sedangkan pada pos test diperoleh persentase 86,15% dengan kriteria "baik sekali". Hal ini bahwa latihan teknik dasar passing atas pada permainan bola voli club bintang Baru terdapat peningkatan. Oleh karena itu latihan teknik dasar dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain bola voli pada passing atas. Sedangkan berdasarkan hasil uji hipotesis pada passing atas diperoleh nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan $12 - 2$ ($dk = 10$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,81 dan nilai t_{hitung} sebesar 28,52. Hal ini berarti bahwa $t_{hitung} 28,52 \geq t_{tabel} 1,81$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan passing atas terhadap permainan Bola Voli pada Klub Bintang Baru
2. Berdasarkan hasil pre test dan pos test pada passing bawah diperoleh persentase 60,89% dengan kriteria "cukup". Sedangkan pada pos test passing bawah diperoleh persentase 87,80% dengan kriteria "baik sekali". Hal ini bahwa latihan teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli club bintang Baru terdapat peningkatan. Oleh karena itu latihan teknik dasar dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain bola voli pada passing bawah. Sedangkan berdasarkan hasil uji hipotesis pada passing bawah diperoleh nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan $12 - 2$ ($dk = 10$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,81 dan nilai t_{hitung} sebesar 44,58. Hal ini berarti bahwa $t_{hitung} 44,58 \geq t_{tabel} 1,81$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa

Terdapat pengaruh latihan passing bawah terhadap permainan Bola Voli pada Klub Bintang Baru.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Pengurus Club., diharapkan dapat menerapkan model latihan yang rutin dan membuat *class room* untuk memberikan materi dan teori tentang bermain bola voli sehingga menambah pengetahuan atlet khususnya dalam meningkatkan kemampuan bola voli.
2. Bagi pelatih, sangat diharapkan untuk memberikan pengetahuan yang informatif pentingnya latihan passing atas dan passing bawah dalam meningkatkan kemampuan bola voli.
3. Bagi para atlet, agar lebih bersemangat dan sungguh sungguh dalam mengikuti latihan olahraga khususnya bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. (2017). *Panduan Olahraga Bola Voly*. Surakarta: Pusaka Utama.
- Anas sudijono. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Ariani, 2011. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha
- Arikunto Suharsimi, 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2017. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barbara L, Viera. 2000. *Tingkat Pemula Bola. Voly*. Jakarta: Raja Grapindo Persada.
- Conti & Costa. 2015. *Paduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama. Hadi, 2008. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi.
- Martono, Nanang, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Mutohir. 2011. *Permainan Bola Voly*. Surabaya: Gaharu Pusataka
- Muttaqin. 2016. *Pengembangan Model Latihan Smash. Bolavoli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMPN 12. Malang* . Pendidikan Jasmani, Vol 26.

PBVSJ. 2005. *Peraturan Bolavoli Internasional*. Jakarta: Depdikbud.

Prasetyo, Bambang, 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sudjana, 2012. *Metode Statistik*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, 2016. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : ALFABETA

Taher, Alamsyah, 2013. *Metode Penelitian Sosial*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.