PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN ANTARA *PASSING* ATAS BERPASANGAN DENGAN *PASSING* ATAS KE DINDING TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS XI SMA PGRI 1 TULUNGAGUNG

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

ENDY RACHMAT MARTIUS
11.1.01.09.1151

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI

KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Atas Nama :

ENDY RACHMAT MARTIUS
11.1.01.09.1151

Dengan Judul :

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN ANTARA PASSING ATAS BERPASANGAN DENGAN PASSING ATAS KE DINDING TERHADAP KETERAMPILAN PASSING ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS XI SMA PGRI 1 TULUNGAGUNG

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Prorgam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tangggal: _____

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Atas Nama :

ENDY RACHMAT MARTIUS
11.1.01.09.1151

Dengan Judul :

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN ANTARA PASSING ATAS BERPASANGAN DENGAN PASSING ATAS KE DINDING TERHADAP KETERAMPILAN PASSING ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS XI SMA PGRI 1 TULUNGAGUNG

Telah dipertahankan didepan Panitia Sidang/Skripsi
Jurusan PENJASKESREK UNP Kediri
Pada tanggal _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd. _____
2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd. _____
3. Penguji II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. _____

Mengetahui :
Dekan FKIP,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

iii

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN ANTARA *PASSING* ATAS BERPASANGAN DENGAN *PASSING* ATAS KE DINDING TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS XI SMA PGRI 1 TULUNGAGUNG

Endy rachmat martius

11.1.01.09.1151

Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan- Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Endyrachmat92@gmail.com

Drs.Setyo Harmono,M.Pd.dan Ruruh Andayani Bekti,M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Perbandingan Pengaruh Latihan antara *Passing* Atas Berpasangan dengan *Passing* Atas ke Dinding terhadap Keterampilan *Passing* Atas Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas XI SMA PGRI 1 Tulungagung. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nusantara PGRI Kediri. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan pengaruh latihan antara *passing* atas berpasangan dengan *passing* atas ke dinding terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, dilakukan dalam 16 kali pertemuan ditambah satu kali tes awal dan satu kali tes akhir. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMA PGRI 1 Tulungagung tahun ajaran 2014/2015 sebanyak 20 orang. Sampel penelitian ini diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok latihan masing-masing 10 orang. Kelompok A berlatih *passing* atas berpasangan dan kelompok B berlatih *passing* atas ke dinding. Instrumen yang digunakan adalah tes *passing* atas permainan bola voli. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan yang berarti antara *passing* atas berpasangan dengan *passing* atas ke dinding terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli, dengan kata lain kedua bentuk variasi latihan tersebut sama efektifnya dalam meningkatkan keterampilan *passing* atas permainan bola voli. Dari hasil tersebut, penulis menyarankan bahwa kepada guru Penjaskes, pembina olahraga maupun pelatih bola voli bahwa untuk meningkatkan hasil *passing* atas dianjurkan menggunakan latihan *passing* atas berpasangan atau ke dinding, karena dengan variasi latihan tersebut keberhasilan peningkatan keterampilan *passing* atas atlet/siswa dapat dicapai.

Kata Kunci: Perbandingan Pengaruh Latihan antara *Passing* Atas Berpasangan dengan *Passing* Atas ke Dinding terhadap Keterampilan *Passing* Atas Permainan Bola Voli

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari penidikan keseruluhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang. Pendidikan jasmani sangat memiliki peranan penting dalam mencapai pola hidup sehat, apalagi aktivitas jasmani banyak melakukan aktivitas gerak tubuh. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani menanamkan kegemaran olahraga dan memberikan keterampilan dasar yang dapat dikembangkan untuk olahraga. Pendidikan jasmani di sekolah sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan bisa memberikan gerak yang bervariasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Gerak juga memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Sejak bayi, kanak-kanak hingga dewasa, perkembangan gerak sangat mempengaruhi perkembangan secara keseluruhan baik fisik, intelektual, sosial, dan emosional.

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan tingkat kesehatan dan kebugaran, yang diberikan dengan harapan seseorang dapat meningkatkan dan memelihara tingkat kesegaran jasmaninya yang akan digunakan untuk membantu menjalankan aktivitas sehari-hari. Di sekolah selain berusaha untuk meningkatkan kualitas manusia di bidang psikomotor, pendidikan jasmani juga tidak dapat lepas dari peningkatan aspek kognisi (pengetahuan) dan afeksi (sikap). Peningkatan aspek kognisi berkaitan dengan hal-hal yang menyangkut pengetahuan, baik pengetahuan mengenai peraturan-peraturan permainan yang akan dilaksanakan.

Pendidikan jasmani terfokus pada pengembangan aspek nilai-nilai dalam pertumbuhan, perkembangan dan sikap perilaku anak didik serta membantu siswa meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta melalui pengembangan gerak dasar dan berbagai aktivitas jamani. Salah satu cabang olahraga yang diterapkan di pendidikan formal pada mata pelajaran pendidikan jasmani adalah permainan bola voli. Masyarakat menyukai permainan bola voli karena bola voli dapat dimainkan oleh wanita maupun pria, mulai anak-anak (pemula) hingga dewasa (profesional/atlet). Sebagaimana dikemukakan Abdoellah (1999 : 133) bahwa, “Permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita.”

Permainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan salah satu materi yang diajarakan dalam kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga. Secara spesifik untuk bermain secara

profesional perlu adanya suatu teknik yang lebih baik di dalam memainkan permainan bola voli. Untuk itu perlu menguasai betul teknik dasar permainan bola voli agar dapat mencapai prestasi yang maksimal. Tetapi dasar yang dikuasai tanpa adanya dukungan unsur fisik yang lebih baik pula, maka tidak akan memberikan suatu hasil yang lebih maksimal.

Mengenai karakteristik permainan bola voli, Ma'mun dan Toto Subroto (2001 : 43) menjelaskan sebagai berikut :

Karakteristik bola voli yaitu memantul-mantulkan bola agar bola tidak menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak-banyaknya tiga sentuhan dalam lapangan sendiri dan mengusahakan bola hasil sentuhan itu diseberangkan ke lapangan lawan melewati jaring masuk sesulit mungkin. Tujuannya adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di pihak lawan dan menjaga agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri.

Dari uraian di atas, maka secara garis besar bermain bola voli adalah memantulkan bola dengan satu atau dua tangan, atau anggota tubuh lainnya sebanyak-banyaknya tiga kali dalam lapangan sendiri dan mengupayakan bola itu melewati jaring dan masuk ke lapangan lawan. Agar dapat bermain bola voli dengan baik, seorang pemain dituntut untuk menguasai semua teknik dasar dalam permainan bola voli. Menurut Ma'mun dan Toto Subroto (2001 : 51) bahwa teknik dasar dalam permainan bola voli antara lain "*service*, *passing*, umpan, *smash* atau *passing*, bendungan atau *block*, dan *receive*."

Berkaitan dengan penelitian ini penulis mencoba meneliti yang terkait dengan salah satu teknik *passing*, yaitu *passing* atas. *Passing* fungsinya untuk menerima bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu. Menurut Yunus (2012 : 78) *passing* adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri." Lebih lanjut Yunus (2012 : 80) menjelaskan mengenai *passing* atas sebagai berikut, "*Passing* atas adalah menyajikan bola atau membagi-bagikan bola (mengoper bola) menggunakan jari-jari tangan, baik kepada kawan maupun langsung ditujukan ke lapangan lawan melalui atas jaring."

Untuk mengujicobakan teknik *passing* atas tersebut, penulis menggunakan sampel kelas XI SMA PGRI 1 Tulungagung melalui latihan dengan dan ke dinding. Alasan penulis memilih sampel tersebut adalah karena keterampilan teknik *passing* atas bola voli pemain masih siswa kurang sehingga tidak dapat melakukan serangan dan pertahanan yang optimal. Hal ini terbukti dari hasil pertandingan bola voli di sekolah tersebut, penguasaan salah satu

teknik dasar permainan bola voli tersebut kurang dikuasai dengan baik oleh pemain. Oleh karena itu, perlu dicarikan solusi sebagai bentuk pemecahan masalah dalam peningkatan penguasaan keterampilan *passing* atas dan pencapaian prestasi bola voli yang optimal.

Bagi siswa, teknik *passing* atas bukanlah suatu teknik yang mudah dikuasai. Selain membutuhkan komponen kondisi fisik yang prima, juga memerlukan ketekunan dalam berlatih. Latihan tersebut tentunya harus disesuaikan dengan karakteristik siswa. Untuk meningkatkan penguasaan keterampilan *passing* atas permainan bola voli siswa, maka guru atau pelatih harus dapat memberikan solusi terbaik dengan mencari model, metode atau media latihan yang cocok bagi siswa. Salah satu cara yang dapat diambil guru atau pelatih adalah dengan menerapkan variasi latihan.

Variasi di dalam kegiatan latihan dapat menghilangkan kebosanan, meningkatkan minat dan keingintahuan siswa, melayani gaya belajar siswa yang beragam, serta meningkatkan kadar keaktifan siswa. Dengan demikian, variasi latihan merupakan salah satu unsur pengajaran yang tidak bisa dipisahkan dari unsur-unsur pelajaran yang lainnya. Adanya variasi latihan diharapkan memberikan pengaruh yang baik terhadap penguasaan keterampilan *passing* atas permainan bola voli. Dalam hal ini, variasi latihan tersebut adalah berupa latihan *passing* atas berpasangan dan ke sasaran tembok/dinding.

Sejauhmana variasi latihan mampu meningkatkan keterampilan *passing* atas siswa belum diketahui secara pasti. Oleh karena itu,

B. Metode Penelitian

Berhasil atau tidaknya suatu penelitian tergantung dari metode yang digunakan. Metode menurut Arikunto (2006: 160) adalah “cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.” Berdasarkan kutipan tersebut, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen. Menurut Arikunto (2006 : 168) metode eksperimen adalah “suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.”

Pertimbangan penulis menggunakan metode eksperimen sesuai dengan dasar yang dikemukakan oleh Arikunto (2006: 168) bahwa, “Penelitian eksperimen sangat sesuai untuk pengujian hipotesa tertentu dan dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel intervensi atau variabel eksperimen efektif atau tidak”. Dengan demikian, eksperimen adalah kegiatan-kegiatan percobaan atau pengaruh dari suatu kegiatan

pembelajaran terhadap hasil yang diperoleh dari hasil pembelajaran. Dalam hal ini, metode eksperimen digunakan untuk mengetahui perbandingan pengaruh latihan antara *passing* atas berpasangan dan ke dinding terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli.

Penulis meneliti masalah tersebut dengan mengambil judul : "Perbandingan Pengaruh Latihan antara *Passing* Atas Berpasangan dengan *Passing* Atas ke Dinding terhadap Keterampilan *Passing* Atas Permainan Bola Voli." Untuk memperoleh data penulis menggunakan siswa kelas XI SMA PGRI 1 Tulungagung sebagai subjek dan objek penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Sesuai dengan permasalahan yang penulis bahas dalam penelitian ini, berikut ini penulis kemukakan hasil tes *passing* atas permainan bola voli siswa kelas XI SMA PGRI 1 Tulungagung. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 4.1 di bawah ini.

Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian

No.	Kelompok A	Hasil Tes *Passing* Atas		No.	Kelompok B	Hasil Tes *Passing* Atas	
		Tes Awal	Tes Akhir			Tes Awal	Tes Akhir
1	Huda	10	21	1	Rizki	11	23
2	Priyatama	20	40	2	Wakhid	24	36
3	Kevin	7	19	3	Firman	8	22
4	Restu	11	21	4	Dwi	7	19
5	Yogi	9	20	5	Putra	9	23
6	Farhan	24	33	6	Angga	17	29
7	Bima	31	42	7	Fahrul	35	46
8	Bayu	19	38	8	Mujianto	21	30
9	Anggi	35	46	9	Ardhi	33	44
10	Luki	28	40	10	Prayoga	26	38

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan pendekatan statistik, didapatkan data nilai rata-rata, standar deviasi (simpangan baku), dan varians tes *passing* atas permainan bola voli, sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 4.2 berikut ini.

Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari Tiap-tiap Kelompok Latihan

Kelompok Latihan	Rata-rata	Standar Deviasi	Varians
Kelompok A			
1. Tes Awal	19,4	10,0	100,0
2. Tes Akhir	32,0	10,6	112,36
Kelompok B			
1. Tes Awal	19,0	10,4	108,16
2. Tes Akhir	31,0	9,6	92,16

Setelah diketahui nilai rata-rata, standar deviasi, dan varians dari setiap tes, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian persyaratan analisis untuk menentukan langkah-langkah dalam pengolahan dan analisis data, yang meliputi pengujian normalitas dan homogenitas data.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Pengujian Normalitas Data

Setelah diketahui nilai rata-rata, standar deviasi, dan varians dari kedua kelompok latihan, langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian normalitas data menggunakan uji *Lilliefors* (L). Hasil pengujian akan menentukan pendekatan

mana yang akan digunakan dalam analisis data, apakah pendekatan parametrik atau non parametrik. Setelah dilakukan penghitungan, maka diperoleh hasil seperti dalam Tabel 4.3 di bawah ini.

Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data

Kelompok Latihan	Nilai χ^2_{hitung}	$\chi^2_{0,95\ (k-1)}$	Kesimpulan
Kelompok A			
1. Tes Awal	0,1996	0,258	Normal
2. Tes Akhir	0,2506	0,258	Normal
Kelompok B			
1. Tes Awal	0,1794	0,258	Normal
2. Tes Akhir	0,1967	0,258	Normal

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa, nilai Liliefors pada taraf nyata (α) = 0,05, pada kelompok A data tes awal menunjukkan nilai L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel}. Hal ini berarti bahwa data tes awal dan tes akhir dari kedua kelompok latihan berdistribusi normal.

2. Pengujian Homogenitas Data

Agar hipotesis yang diajukan dapat diuji dengan rumus statistik uji t, maka data tersebut juga harus homogen. Pengujian homogenitas data dilakukan menggunakan rumus homogenitas (uji F). Untuk lebih jelasnya, hasil pengujian homogenitas data dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data

Kelompok Latihan	Nilai F_{hitung}	Nilai F_{tabel} pada (α = 0,05) (9 , 9)	Kesimpulan
Kelompok A	1,12	3,18	Homogen
1. Tes Awal			
2. Tes Akhir			
Kelompok B	1,17	3,18	Homogen
1. Tes Awal			
2. Tes Akhir			

Berdasarkan tabel di atas, ternyata nilai-nilai F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel}. Hal ini berarti bahwa data tes awal dan tes akhir dari kelompok A dan kelompok B berasal dari distribusi yang homogen. Oleh karena itu, untuk keperluan pengujian hipotesis selanjutnya dapat menggunakan uji t.

C. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis bertujuan untuk membuktikan apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Sehubungan dengan data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan homogen, maka statistik yang digunakan adalah statistik parametrik. Dengan demikian, untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian ditempuh analisis statistik dengan menggunakan uji t. Adapun langkah-langkah pengujian hipotesis penelitian ini penulisan jelaskan dalam uraian berikut ini.

1. Analisis Data Hasil Latihan Kelompok A (*Passing* Atas Berpasangan)

Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan, maka digunakan uji perbedaan dua rata-rata, yaitu uji t. Adapun hasil pengujian untuk kelompok A dapat dilihat pada Tabel 4.5 di bawah ini.

Tabel 4.5 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A

Variabel Tes	Nilai t_{hitung}	Nilai t_{hitung} dengan (α = 0,05) dan dk = 18	Kesimpulan
1. Tes Awal 2. Tes Akhir	2,74	2,10	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, ternyata nilai t_{hitung} adalah sebesar 2,74 lebih besar dari t_{tabel} dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis nol (t_{tabel} sebesar 2,10). Dengan demikian, hipotesis pertama yang menyatakan : "Latihan *passing* atas berpasangan berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli siswa kelas XI SMA PGRI 1 Tulungagung" secara signifikan hasilnya terbukti atau diterima.

2. Analisis Data Hasil Latihan Kelompok B (*Passing* Atas Ke dinding)

Hasil analisis data dari latihan kelompok B dapat dilihat pada Tabel 4.6 berikut ini.

Tabel 4.6 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok B

Variabel Tes	Nilai t_{hitung}	Nilai t_{hitung} dengan (α = 0,05) dan dk = 18	Kesimpulan
1. Tes Awal 2. Tes Akhir	2,68	2,10	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, ternyata nilai t_{hitung} adalah sebesar 2,68 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 2,10 dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis nol. Dengan demikian, hipotesis kedua yang menyatakan : "Latihan *passing* atas ke dinding berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli siswa kelas XI SMA PGRI 1 Tulungagung," hasilnya terbukti atau diterima secara signifikan.

3. Analisis Data Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan antara Kelompok A dengan Kelompok B

Untuk mengetahui apakah peningkatan dan perkembangan dari kedua kelompok tersebut mempunyai perbedaan yang berarti atau tidak, maka dilakukan analisis terhadap perbedaan peningkatannya dengan menggunakan uji t. Adapun hasilnya dapat dilihat pada Tabel 4.7 di bawah ini.

Tabel 4.7 Hasil Analisis Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan dari Kelompok A dengan Kelompok B

Kelompok Latihan	$\overline{X}$	Nilai t_{tabel} pada (α = 0,05) (18)	t_{hitung}	Kesimpulan
Kelompok A	11,6	2,10	0,28	Tidak Signifikan
Kelompok B	11,9			

Tabel di atas menunjukkan bahwa, nilai t_{hitung} sebesar 0,28 sehingga t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} dan berada di dalam daerah penerimaan hipotesis nol (t_{tabel} sebesar 2,10), sehingga hipotesis nol diterima dan hipotesis kerja ditolak. Dengan demikian, hipotesis ketiga yang menyatakan: "Terdapat perbedaan pengaruh latihan yang berarti dari

kedua bentuk variasi latihan tersebut terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli siswa kelas XI SMA PGRI 1 Tulungagung," hasilnya ditolak atau tidak terbukti. Berdasarkan perolehan skor rata-rata masing-masing kelompok latihan, maka kelompok A dan B sama-sama memberikan pengaruh yang berarti terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli.

D. Pembahasan

Dalam menganalisis data hasil penelitian, sebelumnya perlu diadakan pencocokkan terhadap hipotesis penelitian yang diajukan. Hipotesis pertama yang diajukan yaitu : "Latihan *passing* atas berpasangan berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli siswa kelas XI SMA PGRI 1 Tulungagung" secara signifikan hasilnya terbukti dan dapat diterima. Hal ini dibuktikan oleh hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 2,74 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 2,10. Diterima hipotesis yang diajukan diduga karena dengan latihan *passing* atas berpasangan seolah-olah seperti melakukan *passing* atas permainan bola voli yang sebenarnya. Hal ini memudahkan dalam penguasaan teknik tersebut. Bila siswa mampu menguasai keterampilan *passing* atas dengan baik, maka tujuan permainan (kemenangan) dapat tercapai,

Hipotesis kedua yang diajukan yaitu: "Latihan *passing* atas ke dinding berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli siswa kelas XI SMA PGRI 1 Tulungagung" hasilnya terbukti dan dapat diterima secara signifikan. Hal ini dibuktikan oleh hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 2,68 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 2,10. Diterimanya hipotesis ini didasarkan pada asumsi bahwa, latihan *passing* atas ke dinding akan memberikan beban berupa sasaran kepada atlet/pemain sehingga dapat meningkatkan kontrol dan melatih ketepatan hasil *passing* atas.

Hipotesis ketiga yang diajukan yaitu: "Terdapat perbedaan pengaruh latihan yang berarti dari kedua bentuk variasi latihan tersebut terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli siswa kelas XI SMA PGRI 1 Tulungagung," hasil tidak terbukti atau ditolak secara signifikan. Hal ini dibuktikan oleh hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 0,28 yang lebih kecil dari t_{tabel} sebesar 2,10. Dari hasil uji perbedaan pengaruh, ternyata menunjukkan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang berarti. Hasil pengujian tersebut menjelaskan bahwa kedua bentuk variasi latihan tersebut sama-sama berpengaruh secara berarti tetap terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli. Hal ini diduga disebabkan adanya

kelebihan latihan *passing* atas secara berpasangan dan ke dinding antara lain yaitu siswa akan merasa senang dan memiliki motivasi belajar yang tinggi karena di dalam terkandung belajar sambil bermain sehingga menghilangkan rasa bosan, siswa akan mampu melakukan *passing* atas secara berulang-ulang, dan dapat meminimalkan kesalahan *passing* atas karena siswa tidak terbebani oleh aturan pertandingan. Dengan demikian, latihan *passing* atas berpasangan dan ke dinding ternyata efektif digunakan dalam meningkatkan keterampilan *passing* atas permainan bola voli.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Latihan *passing* atas berpasangan berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli siswa kelas XI SMA PGRI 1 Tulungagung.
2. Latihan *passing* atas ke dinding berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli siswa kelas XI SMA PGRI 1 Tulungagung.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan yang berarti dari kedua bentuk variasi latihan tersebut terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli siswa kelas XI SMA PGRI 1 Tulungagung, dengan kata lain kedua bentuk variasi latihan tersebut sama efektifnya dalam meningkatkan keterampilan *passing* atas permainan bola voli.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Kepada guru Penjaskes, pembina olahraga maupun pelatih bola voli bahwa untuk meningkatkan hasil *passing* atas dianjurkan menggunakan latihan berpasangan atau ke dinding, karena dengan latihan ini keberhasilan peningkatan keterampilan *passing* atas atlet/siswa dapat dicapai.
2. Kepada semua pihak yang berkepentingan dengan keolahragaan agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih baik dan teruji secara ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah, Arma. (1999). *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Jakarta : Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud.

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi Baru. Jakarta : Rineka Cipta.

Badriah, Dewi L. (2002). *Ilmu Faal Olahraga*. Tasikmalaya : PJKR–FKIP Universitas Siliwangi.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1996). *Petunjuk Tes Keterampilan Bola Voli Usia 13 – 15 Tahun*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud.

Dinata, Marta. (2004). *Belajar Bola Voli*. Jakarta : Cerdas Jaya.

Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakata.

Hasibuan. Meodjiono. (2006). *Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Remadja Karya.

Ma'mun, Amung dan Toto Subroto. (2001). *Pendidikan Keterampilan Taktik dan Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta : Dirjen Olahraga.

Mutohir, Cholik T. (1995). *Studentifikasi Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Surabaya : FPOK–IKIP.

Nurhasan dan Abdul Narlan. (2001). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Diktat. Bandung, FPOK–IKIP.

Pengurus Besar Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia. (2004). *Peraturan Bola Voli*. Jakarta : PB PBVSI

Poerwadarminta, W.J.S. (1976), *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta : PN. Balai Pusataka.

Rohman. (2004). *Pengaruh Latihan Menggunakan Bola yang Digantung terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Lenting Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Nganjuk*. Skripsi. Kediri : FKIP UNP Kediri, tidak dipublikasikan.

Satriya, dkk. (2007). *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Modul. Bandung : Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI.

Suhendro, Asdi. (2001). *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Menpora.

Surakhmad, Winarno. (1998). *Pengantar Penelitian Ilmiah; Dasar, Metode, dan Teknik*. Bandung : Tarsito.

Wahdjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Ujung Pandang : BKS.

Yunus, M. (2012). *Olahraga Pilihan; Bola Voli*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.