



Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan Terhadap Hasil *Passing* Atas Pada Club Bola Voli RBO (*Regional Betterment Office*) Kota Palembang

Daffa Adi Nugroho¹, Destriana², Silvi Aryanti³

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Indonesia

E-mail: nugroho.adidaffa@gmail.com¹, destriana@fkip.unsri.ac.id², silviaryanti@fkip.unsri.ac.id³

Menerima: 13 April 2023; **Revisi:** 8 September 2023; **Diterima:** 23 Oktober 2023

<https://doi.org/10.24036/MensSana.08022023.18>

Abstract

This study aims to determine the effect of passing training in pairs on the passing results of the volleyball club RBO Palembang City. This study used quasy experiment research method, using one group pretest and posttest research design. Sampling using purposive sampling technique with a sample of 30 people. The instrument of this study is the top passing of 60 seconds. The results of the study in this study used analysis of hypothesis test data with statistical calculations of t test, that the practice of passing in pairs was obtained by the results of passing over volleyball club RBO Palembang City. With a level of significance $\alpha = 0.05$, the hypothesis is accepted H_1 if $t_{calculate} > t_{table} (1-\alpha)$, the data obtained is $t_{calculate} (20.468) > t_{table} (1.70)$ means that H_1 is accepted and H_0 is rejected. Thus, the practice of passing over pairs has an influence on the results of the top passing at the RBO club in Palembang. This research is expected to be used as one of the forms of exercise used to improve passing over volleyball.

Keywords: Pair top passing practice, Volleyball

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap hasil *passing* atas bola voli club RBO Kota Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasy experiment*, dengan menggunakan desain penelitian *pretest* dan *posttest one group*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 30 orang. Instrumen penelitian ini adalah tes *passing* atas 60 detik. Hasil penelitian dalam penelitian ini menggunakan analisis data uji hipotesis dengan perhitungan statistik uji t, bahwa latihan *passing* atas berpasangan terhadap hasil *passing* atas bola voli club RBO Kota Palembang. Dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, hipotesis diterima H_1 jika $t_{hitung} > t_{tabel} (1-\alpha)$, data yang diperoleh adalah $t_{hitung} (20.468) > t_{tabel} (1,70)$ artinya H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, latihan *passing* atas berpasangan memiliki pengaruh terhadap hasil *passing* atas pada club RBO kota Palembang. Penelitian ini diharapkan digunakan sebagai salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan *passing* atas bola voli.

Katakunci: Latihan *passing* atas berpasangan, Bola Voli.

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu permainan beregu dengan bola sebagai alat permainannya. Cara memainkan permainan ini, yaitu dengan memantulkan bola menggunakan lengan atau anggota tubuh lainnya, bola dipukul dari petak ke petak lapangan lainnya, setiap regu hanya diperbolehkan memainkan bola maksimal sebanyak tiga kali.

Menurut Ahmadi (Nugroho, 2021) Permainan bola voli untuk pertama kalinya dikenalkan oleh William G. Morgan yang berasal dari Holyoke Massachusetts yang berada di benua Amerika tepatnya Amerika Serikat pada tanggal 9 bulan Februari pada tahun 1895. Awal

mulanya permainan bola voli ini di berikan mana *Mintonette*.

Menurut Munasifah, (Destriana, 2019) bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati *net*, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan.

Salah satu pelajaran yang di ajarkan di sekolah yaitu permainan bola voli. Permainan bola voli adalah permainan yang dilakukan secara beregu dan sudah sangat berkembang dikalangan masyarakat, teknik dasar bola voli memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan bola voli sebelum para pemain meningkatkan

Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan Terhadap Hasil *Passing* Atas Pada Club Bola Voli RBO (Regional Betterment Office) Kota Palembang

Daffa Adi Nugroho¹, Destriana², Silvi Aryanti³

kemampuan pada keterampilan yang lebih tinggi, (Destriana, Destriani, Herry Yusfi, 2021).

Menurut (Aryanti & Solahuddin, 2020), Olahraga bola voli sebagai bagian dari materi pendidikan jasmani secara keseluruhan masuk kedalam olahraga yang bercirikan permainan, seperti halnya sepak bola, bola basket, bola tangan, *soffball*, dan lain-lain..

Olahraga bola voli sebagai bagian dari materi pendidikan jasmani secara keseluruhan masuk kedalam olahraga yang bercirikan permainan, seperti halnya sepak bola, bola basket, bola tangan, *soffball*, dan lain-lain. Permainan bola voli ini adalah salah satu olahraga paling populer di dunia.

Sementara di Negara Indonesia sendiri, penggemar bola voli mulai banyak bermunculan. Ini ditandai dengan berbagai pertandingan bola voli resmi yang diadakan dan munculnya komunitas penggemar bola voli di tanah air tersebut.

Bola voli digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Salah satu permainan resmi di Indonesia adalah Proliga, sedangkan pertandingan resmi antar Negara didunia disebut VNL (*Volleyball National League*).

Bola voli tingkat dunia dinaungi oleh FIVB (*Federation Internationale de-Volley Ball*), sementara di Indonesia bola voli diarsir oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

Bola voli diartikan sebagai bola yang dipukul sebelum jatuh ke tanah, setiap tim hanya dapat dimainkan dua kali pukulan di daerah masing-masing tim dan pukulan ketika harus dipukul ke daerah lawan dengan melewati *net*.

Olahraga permainan bola voli ini di mainkan oleh dua regu atau dua tim, setiap satu regu atau tim terdiri dari enam pemain. Permainan bola voli adalah jenis olahraga permainan beregu yang terkenal di dunia, cara memainkannya permainan bola voli sangat sederhana dan mudah yakni dengan cara memukul bola hingga melewati *net* bolak balik yang ketinggian *net* nya sudah di tentukan (Roesdiyanto, 2014).

Fasilitas dan perlengkapan bola voli merupakan segala hal berbentuk barang yang berguna untuk memperlancar proses latihan atau pertandingan bola voli. Fasilitas dan perlengkapan bola voli terdiri atas lapangan, *net*, bola, dan perlengkapan pemain. Fasilitas bola

voli terdiri dari: (1) lapangan permainan bola voli, (2) *net*, (3) tiang dan antena, dan (4) bola voli. Berikut ini penjabaran terkait fasilitas permainan bola voli:

Lapangan permainan berbentuk persegi Panjang dengan ukuran 18 x 9m, dikelilingi oleh daerah bebas dengan minimal sisi 3m di semua sisi. Ruang bebas permainan adalah ruang diatas daerah permainan yang bebas dari segala halangan. Ruang bebas permainan harus memiliki ketinggian minimal 7m dari permukaan lapangan.

Net dipasang tegak lurus di atas garis tengah dengan ketinggian 2,43m untuk putra dan 2,24m untuk putri. Ketinggian *net* di ukur dari tengah lapangan permainan. Tinggi *net* (didas kedua garis samping), harus tepat sama tinggi tidak boleh lebih tinggi dari 2cm. Struktur *net* memiliki lebar 1m dan panjang 9.50 sampai 10m (dengan 25-50cm pada tiap sisi pita samping) yang terbuat dari jalinan mata jala hitam 10 cm berbentuk persegi.

Dalam pertandingan olahraga bola voli nasional maupun internasional, harus ada tiang dan antena yang menonjol ke atas yang dipasang di atas batas samping *net*. Tinggi tiang dalam permainan bola voli adalah 2.55m. Kegunaan dari antena ini yaitu untuk batas luar lambungan bola, jika bola melambung di luar antena maka dinyatakan keluar.

Sebuah antenna dipasang pada bagian luar dari setiap pita samping. Antena diletakkan dengan arah berlawanan pada sisi *net*. Dua buah antena ditempatkan pada sebelah luar dari setiap pita samping dan ditempatkan berlawanan dari *net*. Antena dibuat dari bahan *fiber glass* ukuran panjang 180cm garis tengah 1cm. Antena itu harus berwarna kontras.

Tinggi antena di atas *net* adalah 80cm dan diberi garis-garis yang berwarna kontras sepanjang 10cm, bisa berwarna hitam putih, merah putih atau hitam kuning (FIVB, 2013). Bola harus bulat, terbuat dari kulit yang lentur atau terbuat dari kulit sintesis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan sejenisnya.

Warna bola harus satu warna yang cerah atau kombinasi dari beberapa warna. Bahan kulit sintesis dan kombinasi warna pada bola yang di pergunakan pertandingan resmi internasional harus sesuai dengan standar FIVB. Keliling bola 65-67cm dan beratnya 260-280g. Tekanan didalam bola harus 0.30-0,325kg/cm² (4,26-4,61psi) (294,3-318,82 mbar atau hPa).

Ahmadi (Jubri, 2019) 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*".

Istilah atau sebutan yang lazim digunakan bagi pemain atau atlet bola voli untuk pemain yang memiliki spesialisasi diantaranya adalah sebagai berikut, pengumpan atau *Setter*/toser; smasher bola tinggi atau *Open spike*; smasher bola cepat atau *Quick spike*; pemain dengan semua jenis bisa meskipun tidak optimal atau *Allround*; pemain bertahan atau *Libero*.

Ada beberapa komponen fisik menurut Sajoto (Nugroho, 2021) yaitu ketepatan (*accuracy*), daya lentur (*flexibility*), kekuatan (*strength*), keseimbangan (*balance*), reaksi (*reaction*), koordinasi (*coordination*), kelincuhan (*agility*), daya otot (*muscular power*), daya tahan (*endurance*), dan, kecepatan (*speed*).

Dalam permainan bola voli unsur atau komponen olahraga yang di butuhkan seperti kekuatan, kecepatan, kelincuhan, kelenturan, daya ledak dan sebagainya.

Dalam menunjang olahraga prestasi yang baik ditentukan dari kondisi fisik, mental permainan, teknik, dan taktik (Mahfud, 2020). Dalam komponen fisik terdapat banyak cara untuk dapat melakukan peningkatan kemampuan biomotornya, salah satunya adalah latihan beban.

Ada beberapa tahapan yang perlu diperhatikan dalam latihan yakni *tactical training*, *mental training*, *technical training*, *psychological and physical training*. Empat persiapan latihan *physical training*, *technical training*, *tactical training*, *psychological and mental training*, hal ini saling berhubungan (Bompa, 2015).

Untuk menjadi pemain bola voli yang baik maka harus menguasai seluruh dari teknik dasar tersebut, salah satunya *passing*. *Passing* adalah suatu teknik dalam permainan bola voli yang bertujuan untuk mengoper bola ke suatu tempat ke tempat yang lain atau kepada teman sendiri dalam suatu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga sebagai awal serangan kepada tim musuh. *Passing* terdiri dari *passing* atas dan *passing* bawah.

Teknik *passing* atas adalah teknik mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* atas dilakukan untuk mengoper bola tinggi yang dapat digunakan untuk teknik mengumpan. *Passing* atas memiliki peran sebagai teknik untuk memberikan umpanan yang membutuhkan akurasi yang lebih terhadap teman setim, sebagai

teknik dalam melakukan strategi untuk menyerang lawan, (Atmoko, 2019).

Passing atas merupakan elemen yang sangat penting, sebab *passing* atas merupakan suatu teknik mengumpan suatu tim dalam upaya melakukan sebuah serangan yang diharapkan dapat membuahkan point bagi regunya. *Passing* atas adalah keterampilan penting untuk mengoper bola dan membuatnya diatur ke penyerang (Ozawa, 2019).

Passing atas (*overhead pass*), adalah salah satu jenis teknik dasar bola voli dengan melambungkan bola dengan kedua telapak tangan untuk memberi bola kepada rekan setim. Teknik ini lebih mengutamakan kekuatan jari-jemari kedua tangan.

Cara melakukan *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°. Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan (I M G Arta Mahardika, Marhaeni, & Widiartini, 2015).

Salah satu bentuk latihan berkelompok yang selalu digunakan dalam melakukan latihan *passing* atas adalah latihan *passing* atas berpasangan. *Passing* atas berpasangan dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya, *passing* atas berpasangan sentuhan ganda (*double contact*), *running pass*, berkelompok, segitiga dan masih banyak lagi.

Passing atas berpasangan merupakan bentuk latihan *passing* atas yang dilakukan dengan melewati net dan secara berpasangan Menurut Dieter, Kruber dan Theo Kleinmann, (Destriana, 2019) belajar melakukan *passing* atas bola voli dapat dilakukan dengan latihan *passing* atas *double contact* secara berpasangan.

Gerakkan latihan *passing* atas yaitu bola yang dating mula-mula dilambungkan dengan sentuhan jari-jari yang meregang keatas, setelah itu kearah kawan berlatih. Latihan *passing* atas berpasangan adalah pemain berhadap-hadapan dengan rekan latihannya kemudian melaksanakan *passing* dengan benar secara berpasangan.

Dengan sikap awalan yaitu berdiri berhadapan kemudian melakukan *passing* atas secara berulang-ulang dengan arah bola yang stabil dan jangan sampai bola menyentuh tanah. Dilakukan sesuai dengan program latihan yang

Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan Terhadap Hasil *Passing* Atas Pada Club Bola Voli RBO (Regional Betterment Office) Kota Palembang

Daffa Adi Nugroho¹, Destriana², Silvi Aryanti³

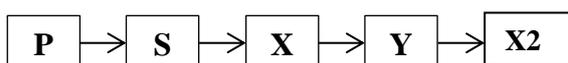
sudah ditetapkan. Keuntungan pada latihan ini adalah banyak sisi yang mengharuskan *passing* sesuai dengan keberadaan pasangannya *feel the ball* salah satu hal yang penting saat melakukan latihan.

Banyak hal penting yang harus dilakukan pada saat latihan salah satunya adalah peningkatan efisiensi dan aktifitas gerak, konsentrasi, koordinasi gerak tubuh yang bagus antara lengan, gerakan badan, dan gerakan kaki.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan metode yang digunakan adalah *quasy eksperimen*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pretest* dan *posttest one group* (Arikunto, 2013). Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu, tanggal 12 Mei – 21 juni 2023.

Latihan ini berlangsung selama 3 kali dalam seminggu, dengan 18 kali pertemuan yakni hari Senin, Rabu, Jum'at. Waktu latihan dimulai pada pukul 15.00 WIB-17.00 WIB.



Gambar 1. Desain Penelitian (Arikunto, 2013)

Keterangan:

P = Populasi

S = Sampel

X1 = Tes Awal (*Passing* Atas)

Y = Perlakuan (Latihan *Passing* Atas Berpasangan)

X2 = Tes Akhir (*Passing* Atas)

Populasi dan sampel dalam penelitian adalah atlet putra junior yang mengikuti latihan bola voli di klub RBO Kota Palembang. Dengan rentang usia (12-15 tahun). Menurut (Arikunto, 2013) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.

Menurut (Sugiyono, 2019) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek dan objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah 46 atlet putra dan putri klub RBO Kota Palembang.

penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* ialah tata cara yang di jalani oleh periset dalam memastikan kriteria menimpa responden mana saja yang bisa diseleksi sebagai sampel, (Lenaini, 2021).

Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu, tanggal 12 Mei – 21 juni 2023. Latihan ini berlangsung selama 3 kali dalam seminggu,

dengan 18 kali pertemuan yakni hari Senin, Rabu, Jum'at. Waktu latihan dimulai pada pukul 15.00 WIB-17.00 WIB.

Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan teknik dasar *passing* atas bola voli yaitu tes *passing* atas.

Dalam penelitian ini menggunakan tingkat validitas yang sudah diuji. Tes *passing* atas mempunyai validitas 0.79. Reliabilitas alat ukur dan reliabilitas hasil ukur biasanya dianggap sama. Menurut Suharsini Arikunto (Hendri Susanto, 2018), validitas adalah suatu Ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen.

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan teknik tes atau perubahan *performance* yang berupa tes keterampilan *passing* atas berpasangan bola voli. Penilaian hasil *passing* atas dilakukan dengan berpedoman seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Norma penilaian tes *passing* atas

Putra	Nilai	Kriteria
>56	5	Sangat Baik
43 -55	4	Baik
31-42	3	Cukup Baik
30-20	2	Cukup
< 19	1	Kurang

Teknik analisis data merupakan suatu cara yang ditempuh guna memperoleh atau menganalisa data-data yang diperoleh. Analisa tersebut bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan.

Suatu hipotesis yang akan di terima tergantung dari hasil data, teknik analisis yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah uji t. Tes langkah-langkahnya ialah uji normalitas data, uji Homogenitas dan uji hipotesis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil *pretest* tes *passing* atas yang dilakukan oleh anggota club RBO Kota Palembang dengan sampel 30 orang pada tanggal 12 Mei 2023, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 9.50, standar deviasi adalah 2.432, skor tertinggi adalah 15, skor terendah 5 dan rentangnya 10.

Data yang diperoleh dan dikelola menggunakan. Teknik analisis data



menggunakan program *Microsoft excel* dan *IBM Statistics 26*. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Data Hasil *Pretest Passing Atas*

Variabel	Hasil tes <i>passing atas</i>
N	30
Skor Tertinggi	15
Skor Terendah	5
Rentang	10
Mean	9.50
Standar Deviasi	2.432

Deskripsi Data Hasil *Posttest Passing Atas*

Berdasarkan hasil *posttest tes passing atas* yang dilakukan oleh anggota *club RBO Kota Palembang* dengan sampel 30 orang pada tanggal 21 Juni 2023, diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 18.90, standar deviasi adalah 3.448, skor tertinggi adalah 26, skor terendah 14 dan rentangnya 12.

Data yang diperoleh dan dikelola menggunakan Teknik analisis data menggunakan program *Microsoft Excel* dan *IBM Statistics 26*. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Data Hasil *Posttest Passing Atas*

Variabel	Hasil tes <i>passing atas</i>
N	30
Skor Tertinggi	26
Skor Terendah	14
Rentang	12
Mean	18.90
Standar Deviasi	3.448

Hasil Data Peningkatan *Pretest dan Posttest Passing Atas*

Tabel 4. Data Peningkatan *Pretest dan Posttest Passing Atas*

Hasil	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	30	30
Skor Tertinggi	15	26
Skor Terendah	5	14
Mean	9.50	18.90
Peningkatan Mean	9.40	

Pretest dan Posttest

Dari tabel diatas dapat dilihat peningkatan (*mean*) rata-rata dari perolehan waktu yang di dapat dari tes awal (*pretest*) yaitu 9.50, kemudian diberikan perlakuan berupa Latihan *passing atas* berpasangan, sehingga diperoleh skor akhir dengan catatan nilai (*mean*) rata-rata 18.90. kenaikan nilai (*mean*) rata-rata yang didapatkan setelah diberi perlakuan adalah 9.40.

Analisis Data

Uji Normalitas Data *Pretest dan Posttest Passing Atas*

Dalam teknik analisis data dalam uji normalitas dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, antara (-1) serta informasi dari *pretest* maupun *posttest* kumpulan eksplorasi disesuaikan.

Pengujian ini dilakuakan untuk melihat faktor otonomi serta dependen mempunyai standar deviasi atau tidaknya.

Tabel 5 Data Uji Normalitas Data *Pretest dan Posttest Passing Atas*

Variabel	T-Statistik	Sig	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0.098	0.200	Normal
<i>Post-test</i>	0.133	0.184	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *One Simple Kolmogorv Smimov Test* di atas cenderung terlihat bahwa kemungkinan harga berada di antara (- 1) dan (+1) maka, hasil pengujian normalitas data di atas diperoleh 0,200 (*Pretest*) dan 0,184 (*Posttest*) yakni data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Data *Pretest dan Posttest Passing Atas*

Pada pengujian ini, akan dilakukan pengujian untuk menguji spekulasi bahwa fluktuasi dan faktor-faktornya memiliki kesamaan. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengakui atau menolak teori tersebut dengan melihat apakah nilai yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Hasil pengujian homogenitas dapat ditemukan pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Data Uji Homogenitas *Pretest dan Posttest Passing Atas*

**Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan Terhadap Hasil *Passing* Atas Pada *Club* Bola Voli RBO
(*Regional Betterment Office*) Kota Palembang**

Daffa Adi Nugroho¹, Destriana², Silvi Aryanti³

Variabel	Nilai Signifikan	Kesimpulan
<i>Pretest & Posttest Passing Atas</i>	0,026	Homogen

Sumber: SPSS 26

Dari hasil estimasi yang signifikan $> 0,05$, dapat disimpulkan bahwa perbedaan contoh tersebut homogen, sehingga dapat disimpulkan bahwa spekulasi yang menyatakan adanya kesamaan antara perubahan faktor-faktor saat ini diakui atau sangat mirip. Sebagai akibatnya, dapat beralasan bahwa perubahan dalam populasi tersebut adalah homogen.

Uji Hipotesis *Pretest* dan *Posttest Passing Atas*

Tabel 7. Data Uji *Paired T-Test Pretest* dan *Posttest Passing Atas*

Variabel	t hitung	Sig	Level Signifikansi
<i>Pre-test & Post-test</i>	32.406	0.001	0.05

SPSS 26

Data yang diperoleh dari perhitungan terukur uji-t memberikan hasil yang didapat dari tabel dispersi t dengan $dk = 30$ serta tingkat kepastian 95% ($=0,05$), tercatat dalam tabel dan t_{tabel} adalah 1.70. Standar pengujian spekulasi mengakui H_1 jika $t_{hitung} > t_{tabel} (1-)$, dan menolak H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel} (1-)$, karena $t_{hitung} (32.406) > t_{tabel} (1,70)$ dan apabila nilai signifikan uji paired T-test lebih kecil dari 0.05.

Maka ada pengaruh dan sebaliknya jika nilai signifikan lebih besar maka tidak terdapat pengaruh, maka terdapat perbedaan besar antara post-test dan pre-test, uji, dengan cara ini teori H_0 ditolak dan spekulasi H_1 diakui, artikulasi H_1 adalah "Ada pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap hasil *passing* atas pada *club* bola voli RBO Kota Palembang".

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap hasil *passing* atas pada *club* RBO Kota Palembang. Penelitian ini dapat meningkat karena dilakukan 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu Menurut Bomp (Mylsiday dan Febi Kurniawan, 2015) mengatakan bahwa latihan akan memiliki peningkatan jika dilakukan dalam 3-6 minggu latihan. Hal ini yang perlu diperhatikan adalah peningkatan dalam latihan apabila latihan dilakukan minimal 3x seminggu.

Latihan yang berlebihan akan membuat kondisi tubuh menjadi tidak baik dan mengalami. Menurut (Harsono, 2017) efisien Teknik setelah latihan 6 minggu latihan tujuannya ialah untuk regenerasi fisiologis, psikologis dari pusat system syaraf atau *central nervous system* (CNS) sebelum permulaan musim latihan di tahun berikutnya.

Menurut (Iyakrus, 2019), latihan adalah suatu proses teratur yang bertujuan untuk mempersiapkan atlet mencapai kinerja terbaiknya di tingkat yang paling tinggi. Proses ini melibatkan repetisi yang berulang-ulang dan peningkatan beban secara bertahap.

Menurut Beutelstahl dalam (Lubis, 2017) *passing* atas (*overhead pass*) adalah salah satu jenis teknik dasar bola voli dengan melambungkan bola dengan kedua telapak tangan untuk memberi bola kepada rekan setim.

Selain itu, teknik dasar *passing* atas juga digunakan untuk menerima bola yang berada di atas kepala. *Passing* atas dapat diimplementasikan sebagai umpan terakhir sebelum pukulan (*spike*) dilakukan ke arah daerah pertahanan lawan.

Dapat dikatakan bahwa *passing* atas memiliki tingkat kesulitan yang lumayan tinggi. Oleh karena itu, diperlukan keterampilan khusus untuk menguasai salah satu teknik dasar bola voli ini.

Latihan yang digunakan pada penelitian ini adalah *passing* atas berpasangan. 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.

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. (Atmoko, 2019).

Berdasarkan hasil tes awal (*pretest*) menunjukkan bahwa hasil *passing* atas pada anggota *club* RBO dengan melakukan tes *passing* atas selama 60 detik diperoleh skor tertinggi adalah 15 dan skor terendah adalah 5, dengan rata-rata 9.50.

Setelah diberi perlakuan berupa latihan *passing* atas berpasangan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan keseimbangan rata-rata sebesar 9.40 dari perbedaan tes awal (*pretest*) ke tes akhir (*posttest*). Sehingga skor tertinggi tes akhir (*posttest*) adalah 26 dan skor terendah adalah 14, dengan rata-rata 18.90.

Setelah di uji data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan “uji t”. Kriteria pengujian hipotesisnya yaitu tolak H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel} (\alpha - 1)$, dan terima H_1 jika $t_{hitung} > t_{tabel} (1 - \alpha)$, dimana $t_1 - \alpha t$ yang terdapat pada tabel distribusi t dengan $dk = n - 1$ dan peluang $(1 - \alpha)$. Jika diperoleh t_{hitung} 32.406 dengan $dk = 30 - 1 = 29$ dan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) maka dapat dihitung nilai t tabel, karena $dk = 29$ dan nilai pada tabel tersebut adalah 1.70.

Data yang diperoleh dari perhitungan terukur uji-t memberikan hasil 32.406 yang didapat dari tabel dispersi t dengan $dk = 30$ serta tingkat kepastian 95% ($=0,05$) sedangkan nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0.00, tercatat dalam tabel dan t_{tabel} adalah 1.70.

Standar pengujian spekulasi mengakui H_1 jika $t_{hitung} > t_{tabel} (1-)$, dan menolak H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel} (1-)$, karena t_{hitung} (20.468) $> t_{tabel}$ (1,70) apabila nilai signifikansi uji paired T-tes lebih kecil dari 0.05 maka ada pengaruh dan sebaliknya jika nilai signifikansi lebih besar maka tidak terdapat pengaruh, maka terdapat perbedaan besar antara *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan hasil pembahasan maka ada pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap hasil *passing* atas pada *club* bola voli RBO Kota Palembang. Diharapkan dari temuan

ini dapat dimanfaatkan bagi kemajuan bola voli khususnya pada teknik *passing* atas.

KESIMPULAN

Sesuai dengan sajian analisis dan pembahasannya, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap hasil *passing* atas pada *club* bola voli RBO Kota Palembang. Penelitian ini diharapkan digunakan sebagai salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan *passing* atas bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2013). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). In Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryanti, S., & Solahuddin, S. (2020). Pembelajaran *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas IX.1 Melalui *Teaching Games For Understanding (TGfU)*. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/index>
- Atmoko, R. D. (2019). 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. *EPrints@UNY Lumbung Pustaka UNY*, 8(3), 12–13. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i3.37>
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes. Human Kinetics*.
- Destriana, D. (2019). Latihan *Passing* Atas *Double Contact* Terhadap Keterampilan Bola Voli. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8112>
- Destriana, Destriani, & Herry Yusfi. (2021). Pembelajaran *Smash* Permainan Bola Voli.
- Harsono. (2015). Periodisasi Program Pelatihan. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Hendri Susanto. (2018). Tingkat Kemampuan *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler

**Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan Terhadap Hasil *Passing* Atas Pada Club Bola Voli RBO
(Regional Betterment Office) Kota Palembang**

Daffa Adi Nugroho¹, Destriana², Silvi Aryanti³

- Permainan Bola Voli Siswa Putra SMP Negeri 2 Wates Kulonprogo. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- 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*
- Irmansyah, J., Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2018). Model Latihan *imagery* terhadap ketepatan *floating service* atlet voli pantai NTB. *Jurnal Ilmiah Mandala Education, 4(2), 100*.
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 7(2)*.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel *Purposive* dan *Snowball Sampling*. *6(1), 33–39*.
<https://doi.org/10.31764/historis.vXiY.4075>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, bagus eko. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *Ports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis, 3, 9–13*.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu Kepelatihan Dasar. *Bandung: Alfabeta*.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan *Leg Press* dan *Squat Thrust* Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga, 6(2), 40–49*.
<https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391>
- Pardijono. Dkk. 2015. Buku Ajar Bola Voli Edisi Keempat. *Surabaya: Unesa University Press*.
- Rahmat, D., Wahidi, R., & Muhammadiyah Kuningan, S. (2018). JUARA: Jurnal Olahraga Pengaruh Pembelajaran *Passing* Berpasangan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *In Juara : Jurnal Olahraga (Vol. 3, Issue 2)*.
<http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara>
- Rahman Pendidikan, A., Olahraga, K., & Yogyakarta, U. N. (n.d.). *BPEJ: Borneo Physical Education Journal Survei Kemampuan Teknik Dasar Passing Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 2 Tarakan*.
<https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/bpej>
- Roesdiyanto. (2014). Pelatihan Bolavoli. *Malang: Universitas Negeri Malang*.
- Samsudin, S., & Rahman, H. A. (2016). Pengaruh metode pembelajaran *drill*, bermain, dan kelincahan terhadap kemampuan *passing* dalam permainan bola voli. *Jurnal Keolahragaan, 4(2), 207*.
<https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10899>
- Sugiyono. 2013. Metode penelitian pendidikan. *Bandung : Alfabeta*.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Sukirno. 2017. Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi. *Palembang: Unsri Press*.
- Syafruddin. 2013. Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. *Padang: Unp Press*.
- Waluyo. 2016. Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Voli. *Palembang: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*.
- Winarno, Dkk. 2013. Teknik Dasar Bermain Bola Voli. *Malang: Fik Uny*.
- Winarno, Tomi, Agus, Dkk. 2013. Teknik Dasar Bermain Bola Voli. *Malang: Universitas Negeri Malang*.