
PENGARUH METODE LATIHAN DINDING DAN METODE LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN PASSING**FAUZI**Email: fauzi2019@gmail.com

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Bungo
Jln. Rangkayo Hitam Kompleks Islamic Centre Muara bungo

Abstrak

Penelitian ini di latar belakanginya kurangnya ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli SMP Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan dinding dan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli SMPNegeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh metode latihan dinding dan metode latihan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli SMPNegeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i SMPNegeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang yang berjumlah 161 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 26 orang. Sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik ordinal pairing yang tiap kelompok terdiri dari 13 orang. Sebelum tes di lanjutkan maka akan di lakukan pre-test dan pos-test.

Hasil penelitian adalah (1) metode latihan dinding memberikan pengaruh yang berarti terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli hal ini dapat diketahui dengan $t_{hitung} = 9,11 > t_{tabel} = 1,78$. (2) metode latihan berpasangan memberikan pengaruh yang berarti terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli hal ini dapat diketahui dengan $t_{hitung} = 8,94 > t_{tabel} = 1,78$. (3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok metode latihan dinding dan metode latihan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli hal ini dapat diketahui dengan $t_{hitung} = 3,04 > t_{tabel} = 1,78$. Sehingga metode latihan dinding dan metode latihan berpasangan dapat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola

Kata kunci: latihan dinding, latihan berpasangan, *passing* bawah, bola voli

Abstract

This research is due to the lack of accuracy in passing under the volleyball game of SMP Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang. The purpose of this study was to determine the effect of dinsing and pairing exercises on the accuracy of under-passing in the volleyball game SMP Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang. This type of research is a quasi-experiment to see the effect of the training method of wall and pair training on the accuracy of lower passing in volleyball.

The population in this study were all students of SMP Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang, totaling 161 people. Sampling using a purposive sampling technique with a total sample of 26 people. The sample was divided into two groups through ordinal pairing technique, each group consisting of 13 people. Before the test is continued, pre-test and post-test will be conducted.

Research results are (1) the wall training method gives a significant effect on the accuracy of under passing in volleyball games. It can be found with, $t_{hitung} = 9.11 > t_{tabel} = 1.78$ (2) the paired training method gives a significant effect on the accuracy of under passing in volleyball this can be known by, $t_{hitung} = 8.94 > t_{tabel} = 1.78$. (3) there is a significant difference in effect between the wall method group training with the pair method training to the accuracy of under passing in this volleyball game it can be found with $t_{hitung} = 3.04 > t_{tabel} = 1.78$. so the wall and pairing method can provide the accuracy of under passing in a volleyball game SMPNegeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang.

keywords: wall training , pair training and under passing accuracy, passing,

Pendahuluan

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia melalui fisiknya yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi. Olahraga mempunyai peran yang sangat penting untuk mencapai tujuan di dalam hidup, kehidupan moderen saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi, pengembangan potensi jasmani, rohani, sosial dan kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Berbagai jenis olahraga dapat dilakukan seperti bola basket, bola voli, bulu tangkis, sepak bola, sepak takraw, tenis meja, tenis lapangan, pencak silat, tolak peluru.

Olahraga yang dahulunya hanya bertujuan sebagai usaha peningkatan kualitas jasmani, sekarang telah berkembang menjadi multi fungsi, baik untuk kepentingan

prestasi olahraga itu sendiri, ekonomi maupun politik. Olahraga telah menjadi suatu industri yang jika dikemas sedemikian rupa mampu menjadi suatu komoditi yang mempunyai nilai jual yang cukup tinggi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, "prestasi olahraga yang dibayangkan orang susah atau mustahil akan dapat dicapai, kini menjadi hal yang lumrah, dan jumlah atlet yang mampu untuk mencapai prestasi demikian kini semakin banyak". Pada prinsipnya pengembangan olahraga berpijak pada tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai rekreasi, olahraga sebagai kesehatan, dan olahraga untuk prestasi.

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di masyarakat luas, baik di klub-klub, desa-desa, maupun sekolah-sekolah, karena olahraga bola voli memerlukan peralatan yang sederhana sehingga dalam memainkannya tidak begitu sulit seperti yang dikemukakan oleh M.Yunus (1992:1) bahwa, olahraga bola voli dapat dilaksanakan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan. Olahraga ini sudah berkembang menjadi olahraga prestasi yang sangat digemari maka dari itu diharapkan nantinya akan muncul bibit-bibit olahragawan khususnya untuk olahraga bola voli.

Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bola voli. Kesempurnaan dalam melaksanakan teknik-teknik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metode-metode latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain. Seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (1982:12) "penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar diperhatikan sebab teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam satu permainan, disamping kondisi fisik, taktik, dan mental.

Teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi dalam permainan bola voli. Penelitian Saputra (2019) Menyatakan Bahwa Peningkatan hasil belajar siswa sebenarnya sangat berkaitan dengan keinginan siswa itu sendiri untuk belajar. Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain service (pukulan pertama) ada service bawah dan service atas; passing (mengoper bola) ada passing bawah dan passing atas; smash (pukulan serangan) ada beberapa jenis smash yaitu smash open; smash quick; smash long; block (membendung bola). Dari beberapa teknik dasar bola voli di atas passing bawah merupakan pondasi utama untuk memainkan dalam olahraga permainan bola voli. Teknik passing bawah dapat digunakan sebagai pertahanan menerima service yang akan menentukan jalannya pertandingan dan menerima smash dari lawan dan saat setelah pengambilan block atau pantulan bola dari net. Katanya dalam meningkatkan metode latihan passing bawah latihan ini sangat baik untuk para pemula yang ingin meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli.

Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan diluar jam sekolah yang dilakukan oleh peserta didik, untuk mengembangkan bakat yang ada dalam dirinya. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada

kebutuhan. Ekstrakurikuler dilaksanakan sebagai pendalaman mengenai suatu materi yang belum dikuasai dengan tambahan waktu khusus di luar jam pelajaran sekolah. Dari uraian di atas, dapat dikatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilaksanakan di lingkungan sekolah. Dengan tujuan meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, antara mata pelajaran dalam kehidupan di masyarakat. Sama halnya dalam hal pendidikan jasmani, siswa dituntut untuk dapat menguasai suatu cabang olahraga yang diberikan. Minat, kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi, serta mengenal hubungan antara mata pelajaran dalam kehidupan di masyarakat.

SMP Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang terletak di Kecamatan Limbur Lubuk Mengkuang Kabupaten Bungo, Provinsi Jambi, merupakan salah satu sekolah yang memiliki sarana prasarana yang cukup memadai untuk bidang olahraga. Bola voli, sepak bola, bulutangkis, tenis meja adalah cabang olahraga yang memiliki fasilitas yang lengkap di sekolah SMP, dengan memadainya fasilitas yang memicu para siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada sesuai dengan cabang olahraga yang disukai. SMP Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang merupakan salah satu sekolah yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli setiap hari Rabu dan Sabtu yang dimulai jam 15.30 WIB.

Berdasarkan observasi di lapangan pada hari Selasa, tanggal

09 Oktober 2018 bahwa dalam permainan bola voli sering terjadinya kesalahan passing bawah yang dilakukan oleh pemain/siswa yang kurangnya konsentrasi, sehingga penerimaan bola yang tidak tepat, posisi tangan yang salah, sudut tangan saat penerimaan passing bawah yang kurang tepat, kemampuan untuk merasakan bola pada saat pengembalian dengan passing bawah yang kurang terarah saat menerima bola dari lawan, ketepatan pemberian bola kepada (tosser) sering meleset sehingga latihan passing bawah sangat diperlukan untuk pondasi team/siswa dalam permainan bola voli. Supaya dapat mengarahkan bola dengan baik kepada teman dengan tepat, dalam melakukan passing bawah dan membangun serangan awal dengan baik untuk itu perlu dilakukan latihan passing bawah dengan metode dinding dan berpasangan dalam permainan bola voli.

Metode dinding adalah pertama diawali dengan berdiri di depan dinding posisi siap melempar dan siap menerima passing bawah ketika bola memantul ke dinding setelah terpantul kedua tangan menerima bola dengan meluruskan kedua lengan. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk persis melakukan passing bawah. Kedua kaki harus bisa menyesuaikan hasil pantulan bola yang terpantul ke dinding. Bila pemain dapat mengimbangi pantulan bola dan bisa mengendalikan pantulan bola tersebut dapat diperkirakan bisa mempunyai kemampuan passing yang baik, meskipun itu baru tahap awal. Menurut M. Muhyi Faruq

(2009:076) 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 bawah.

Metode berpasangan adalah latihan berpasangan dengan teman dan melakukan passing bawah selama bola tidak terjatuh dan pantulan bola selalu terarah. Sikap permulaan berdiri saling berhadapan kemudian melakukan umpan secara bergantian setelah itu lakukan passing bawah secara berulang-ulang. Dilakukan sesuai dengan program latihan yang sudah ditetapkan. Keuntungan pada latihan ini adalah banyak sisi yang mengharuskan passing sesuai dengan keberadaan pasangannya. Berpasangan adalah orang dari dua pihak yang berbeda yang bekerjasama saling membutuhkan atau melengkapi (Ahmadi, 2007:23).

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen atau eksperimen semu. Penelitian pra eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik (Arikunto2005:207). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk One Group Pretest and Posttest Design, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Arikunto2005:212). Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu pre-test (sebelum) dan pos-test (sesudah)

treatment. Perbedaan antara pre-test dan pos-test ini diasumsikan merupakan efek dari treatment. Sehingga hasil dari treatment diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi treatment. Treatment yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan pengaruh metode latihan dinding dan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli. Treatment dilaksanakan tiga kali per minggu yaitu Selasa, Kamis dan Sabtu dengan waktu tatap muka 60 menit. Dalam waktu 60 menit terbagi dalam beberapa tahapan latihan selama 14 kali pertemuan (enam minggu) ditambah 2 kali pertemuan digunakan untuk pelaksanaan pre-test dan post-test. Pendahuluan dilakukan dengan pemanasan yang membutuhkan waktu 10 menit, kemudian melakukan latihan inti selama 40 menit dengan melakukan treatment passing bawah sendiri, passing bawah secara berpasangan dengan teman dan passingbawah ke dinding, lalu bermain bolavoli. Kemudian untuk penutup dilakukan pendinginan dengan waktu 10 menit, sekaligus mengevaluasi hasil pada setiap pertemuan. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 LimburLubukMenguang. Penelitian ini dilakukan sebanyak 14 pertemuan, pertemuan pertama untuk pre-test, 12 kali pertemuan untuk pemberian perlakuan dan pertemuan terakhir untuk post test. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29-06 September 2019.

Menurut Sugiyono (2017:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai

kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang yang terdaftar 2018/2019 yang berjumlah 161 orang siswa. Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang menjadi objek penelitian". Berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi maka pengambilan sampel ditetapkan dengan teknik purposive sampling yaitu menentukan sampel berdasarkan tujuan. Sampel penelitian ini didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya, jadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki sebanyak 26 orang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Alasan memilih siswa laki-laki karena; (1) Siswa laki-laki lebih aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, (2) tingkat keterampilan bermain bolavoli siswa laki-laki lebih baik dari siswa perempuan, (3) jumlah siswa perempuan dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP sangat sedikit.

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi, 2002:136). Sedangkan menurut Sugiyono (2010: 348) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Dalam penelitian ini

penulis menggunakan alat ukur seperti : meteran, bolavoli, stopwatch, lakban, alat tuli, tali, lapangan, dan pembantu tes.

Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan tes, yaitu modifikasi Brady volley ball test. Tujuan tes brady adalah untuk mengukur kemampuan bermain bolavoli umum. Ukuran untuk tes Brady sebelum dimodifikasi adalah sasaran di dinding yang berukuran lebar 2 m, jarak petak sasaran dari lantai untuk putra 243 cm, lebar kota sasaran 1 m, lebar tempat passing 130 cm, jarak tempat passing dengan sasaran passing 2 m, jarak lantai dengan dinding 150 cm. Tes Brady yang sudah dimodifikasi ini ditunjukkan untuk siswa SMP untuk putra. Dengan menurunkan tinggi sasaran untuk putra serta lebar sasaran diharapkan dapat memudahkan siswa dalam melakukan passing bawah sehingga siswa dapat melakukan passing bawah dengan baik.

1. Metode latihan dinding

Jarak petak sasaran dari lantai diturunkan dari ukuran tes Brady yang sebenarnya yaitu tinggi sasaran dari lantai untuk putra 243 cm, dengan lebar 2m, jarak passing ke tembok 150 cm, lebar sasaran 1 m, lebar tepat passing 130 cm.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

1. Kelompok Metode Latihan Dinding

a. Pre test

Variabel metode latihan dinding diukur dengan tes passing ke dinding. Hasil pengukuran tersebut, dari 13 orang sampel kelompok latihan dinding didapatkan skor tertinggi 41 dan skor terendah 28.

Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 33 dan standar deviasi adalah 3.

b. Post test

Variabel metode latihan dinding diukur dengan tes passing ke dinding. Hasil pengukuran tersebut dari 13 orang sampel kelompok latihan dindingdi dapatkan skor tertinggi 44 dan skor terendah 31. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 36 dan standar deviasi adalah 4

2. Kelompok metode latihan berpasangan

a. Pre test

Variabel metode latihan berpasangan diukur dengan tes berpasangan dengan tali/net. Hasil pengukuran tersebut, dari 13 orang sampel kelompok metode latihan berpasangandidapatkan skor tertinggi 38 dan skor terendah 28. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 33 dan standar deviasi adalah 3.

b. Post test

Variabel metode latihan berpasangan diukur dengan tes berpasangan dengan tali/net. Hasil pengukuran tersebut dari 13 orang sampel kelompok latihan metode latihan dindingdi dapatkan skor tertinggi 40 dan skor terendah 29. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 35 dan standar deviasi adalah 3,

B. Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

1. Pengaruh Metode Latihan Dinding terhadap Ketepatan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga thitung (9,11) >ttabel (1.76)pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 13. Jadi, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari data yang diperoleh dari tes akhir terdapat 1 orang dari interval 45-41 pada klasifikasi baik sekali, 5 orang dari interval 40-36 pada klasifikasi baik dan 7 orang dari interval 35-30 pada klasifikasi sedang. Dengan demikian Latihan metode latihan dindingmemberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli SMP Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang.

Dari hasil analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan metode latihan dindingyang signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing bawah. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering kita melakukan latihan metode latihan dinding maka akan semakin baik ketepatan dan keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli, baik dalam sedang bermain maupun sedang latihan. Latihan metode latihan dinding bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli dan meningkatkan ketepatan passing bawah dengan maksimal. Metode latihan dinding adalah metode yang sangat efektif dalam meningkat passing bawah dalam permainan bolavoli karena metode latihan dinding dapat meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli dengan

maksimal. Adapun metode ini sangat baik digunakan dalam meningkatkan keterampilan passing bawah siswa dalam pembelajaran metode latihan dinding dalam permainan bolavoli.

Sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap dinding, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan ke dinding dan pantulannya berusaha untuk di passing ketembok sasaran lagi demikian seterusnya. Bila bola melenceng atau tidak dapat di passing maka bola di ambil dan dilemparkan atau dipantulkan lagi ke dinding dan di passing lagi secara berulang-ulang.

Bila peming 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 ini adalah mudah mengantisipasi bola karena tidak terpancang oleh teman pasangannya dan mudah diarahkan bola pantulannya. Sedangkan kelemahannya karena tembok benda mati maka bila sudut datangnya bola tidak tepat maka hasil pantulannya juga tidak tepat.

b. Pengaruh Metode Latihan Berpasangan terhadap Ketepatan Passing Bawah dalam Permainan BolaVoli SMP Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga thitung (8,94) > ttabel (1.76) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 13. Jadi, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari data yang diperoleh dari tes akhir terdapat 5 orang dari interval 40-36 pada

klasifikasi baik, 7 orang dari interval 35-30 pada klasifikasi sedang dan 1 orang dari interval 29-25 pada klasifikasi kurang. Dengan demikian Latihan latihan metode berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli SMP Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang.

Metode latihan berpasangan adalah metode yang sangat efektif dalam meningkat passing bawah dalam permainan bolavoli karena metode latihan berpasangan dapat meningkatkan keterampilan passing bawah dengan maksimal. Metode ini sangat baik digunakan dalam meningkatkan keterampilan passing bawah siswa dalam pembelajaran metode latihan berpasangan dalam permainan bolavoli.

Berpasangan yang dimaksudkan dalam penelitian ini yaitu dua orang yang berhadapan saling melengkapi dalam melakukan teknik passing bawah. latihan berpasangan disini dimaksudkan pemain berpasangan dengan temannya dan melakukan passing bawah usahakan bola tidak jatuh dan pantulan bola selalu ajek. Sikap permulaan berdiri berhadapan lalu melakukan umpan setelah itu di passing bawah secara berulang-ulang. Dilakukan sesuai dengan program latihan yang 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. Dari hasil analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan metode latihan berpasangan yang signifikan

terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering kita melakukan latihan metodelatihanberpasangan, maka akan semakin baik ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli, di samping itu juga apabila sering melakukan passing secara terus-menerus maka akan semakin baik dan ketepatan passing semakin tepat.

c. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dinding dan Metode Latihan Berpasangan terhadap Ketepatan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli SMP Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh yang telah di ajukan thitung(3,04) >ttabel (1.76) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 13. Jadi, dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan metode latihan dinding dan metode latihan berpasangan yang signifikan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli. Akan tetapi jika dilihat dari rata-rata peningkatan ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli maka dapat kita ketahui bahwa latihan metode latihan dinding sedikit lebih baik terhadap peningkatan ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli dari pada latihan metode latihan berpasangan.

Tidak terlepas dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, ternyata faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai seperti, intensitas, durasi, interval,

frekuensi dan volume latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan proses latihan yang terprogram.

Mengingat program latihan metode latihan dinding dan metode latihan berpasangan sangat penting dalam menjalankan aktivitas latihan, hendaknya perlu diperhatikan lagi dalam realisasi di lapangan karena dengan latihan metode latihan dinding dan metode latihan berpasangan yang teratur akan diperoleh keuntungan dari orang yang melaksanakannya yaitu dapat meningkatkan ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli. Dengan demikian jelaslah bahwa program latihan yang dijalankan dalam latihan metode latihan dinding dan metode latihan berpasangan sangat berpengaruh terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli SMP Negeri 1 Limbur Lubuk Mengkuang.

Untuk itu sangat disarankan untuk lebih mengutamakan latihan metode latihan dinding dalam meningkatkan ketepatan passing bawah, karena sesuai dengan hasil penelitian latihan metode latihan dinding memberikan pengaruh yang sedikit lebih baik terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli di bandingkan metode latihan berpasangan. Berdasarkan pada pembuktian uji statistik, dapat disimpulkan bahwa latihan metode latihan dinding dan metode latihan berpasangan memberikan pengaruh terhadap ketepatan passing bawah, Sehingga program latihan ini dapat terus dikembangkan dan dilaksanakan.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Metode latihan dinding dapat memberikan pengaruh terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli, ditunjukkan dengan hasil thitung = 9,11 > ttabel = 1,76.

2. Metode latihan berpasangan dapat memberikan pengaruh terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli, ditunjukkan dengan hasil thitung = 8,94 > ttabel = 1,76.

3. Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan dinding dan metode latihan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli, ditunjukkan dengan hasil thitung = 3,04 > ttabel = 1,76. Metode latihan dinding lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan passing bawah di bandingkan dengan metode latihan berpasangan dalam meningkatkan ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. PT RinekaCipta.
- Depdiknas. 1999. *Tes Keterampilan Bola Voli*.
- Hasan, Iqbal. 2008. *Pokok-pokok Materi Statistik 2 Sstatistic Inferensial*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hadi, Sutrisno. 1990. *Statistik Jilid 1*. Yogyakarta: Andi Offsett.
- YuniAstuti2017, Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini, *Jurnal Pendidikan Guru MI* ISSN: 2442-5133, e-ISSN: 2527-7227 Vol 04 No 01 Halaman 1-16
- M. Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola voli*. Surabaya : PT.Gramedia Widiasaran Indonesia
- M. Sajoto. (2005). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Dahara Prize.
- Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Demak : CV. Aneka Ilmu
- NurilAhmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo : Era Pustaka Utama
- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukurandalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : FIK UNY.
- R. Gunawan Sudarmanto. 2005. *Analisis Regresi Linear Ganda dengan SPSS*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 64-73.
- Suharno H.P. (1984). *Dasar-dasar Permainan Bola voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- SulistiyartoSoni 2016, Pengaruh latihan wall volley terhadap keakurasian passing

bawahdalamolahraga bola voli
(studi pada
pesertaekstrakurikuler SMA
PGRI SUMUNEP),
JurnalOlahragaKesehatan Vol
05 No 2 halaman 8-15.

SoekidjoNotoatmojo. (2010).
MetodologiPenelitianKesehata
n. Jakarta : PT. RinekaCipta

Sukadiyanto. (2011).
PengantarTeori dan
MetodologiMelatihFisik.
Bandung : Lubuk Agung

Sugiyono. (2010).
Statistikauntukpenelitian.
Bandung: ALFABETA.

PP, PBVSI. 2005.
PeraturanPermainan Bola
voliJakarta:PP.PBVSI.