

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN PASSING BERPASANGAN DAN
METODE LATIHAN PASSING TIDAK BERPASANGAN TERHADAP
KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLAVOLI DITINJAU DARI KEKUATAN
LENGAN SISWA SMP KARTIKA XX_2 WIRABUANA MAKASSAR.**

Awaluddin

STKIP Mega Rezky Makassar
Awaluddin011085@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan passing berpasangan dan metode latihan passing tidak berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli ditinjau dari kekuatan lengan. Penelitian ini adalah jenis penelitian eskperimen yang menggunakan rancangan penelitian faktorial 2×2 . Populasinya adalah siswa peserta eskul SMP Kartika XX_2 Wirabuana Makassar putra sebanyak 40 orang. Selanjutnya dibagi menjadi empat kelompok dengan teknik matching ordinal yaitu kelompok metode passing berpasangan kekuatan lengan tinggi dan rendah serta kelompok latihan passing tidak berpasangan kekuatan lengan tinggi dan rendah. Setiap kelompok eskperimen terdiri dari 10 siswa. Teknik penentuan sampel dilakukan secara acak (random sampling). Teknik analisis data yang digunakan adalah ANOVA dilanjutkan dengan uji Tukey pada taraf signifikan 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa; ada perbedaan pengaruh metode latihan passing berpasangan dengan metode latihan passing tidak berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli, dengan $F = 105.144$ ($P < 0.05$). ada interaksi antara metode latihan dan kekuatan lengan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli, dengan F interaksi (AXB) = 280.779 ($P < 0.05$). Ada perbedaan pengaruh latihan antara metode latihan passing berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli pada siswa berkekuatan lengan tinggi, dengan ($x_{A1B1} = 27.40 > x_{A2B1} = 16.20$) ($P < 0.05$). Ada perbedaan pengaruh latihan metode latihan berpasangan dengan metode latihan passing tidak berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli pada siswa berkekuatan lengan rendah, dengan . ($x_{A1B1} = 27.40 > x_{A2B2} = -3.90$) ($P < 0.05$).

Kata Kunci : Metode latihan passing berpasangan, metode latihan passing tidak berpasangan, Keterampilan passing bawah bolavoli, dan kekuatan lengan.

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara berkembang yang sedang giat melaksanakan pembangunan dalam segala bidang, termasuk pembaharuan di bidang pendidikan. Pembangunan dibidang olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani, serta ditujukan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat mengangkat nama baik bangsa dan Negara Indonesia. Undang – Undang Sistem Keolahragaan Nasional (2005:3) menguraikan bahwa olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Untuk tercapainya upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia tersebut, maka gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat perlu ditingkatkan. Diantaranya adalah pembinaan olahragawan sedini mungkin perlu dilaksanakan dengan memanfaatkan

ilmu pengetahuan dan teknologi secara tepat.

Salah satu olahraga permainan yang memasyarakat di Indonesia adalah permainan bolavoli, selain dapat dijadikan sebagai olahraga prestasi, juga dapat menjadi olahraga rekreasi. PBVSI (2005:2) bolavoli merupakan salah satu olahraga di dunia, yang berhasil populer, penuh persaingan sekaligus menyenangkan. Menurut M.Yunus (1992:1) permainan bolavoli dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai pada masyarakat desa.

Penguasaan teknik dasar bolavoli yang benar merupakan salah satu pembinaan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Menurut Tana Sumpena (2009:08) bahwa teknik-teknik dasar permainan bolavoli meliputi : (1). Servis; (2). Passing bawah; (3). Pass atas; (4). Smash; (5). Block; dan (6). Pertahanan. Dari keenam teknik dasar passing tersebut merupakan keterampilan paling dasar dalam permainan bolavoli, karena dengan menguasai teknik ini seseorang bisa bermain bolavoli.

Passing merupakan gerakan yang sederhana, namun agak sulit untuk

dipelajari, lebih-lebih bagi siswa yang baru mulai belajar. Karenanya guru perlu selektif dalam memilih metode yang sesuai agar siswa dapat mudah mempelajarinya, agar metode yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik, maka terlebih dahulu ditelusuri faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan passing dalam permainan bolavoli.

Para siswa harus berkembang dalam kecepatan yang sesuai dengan iramanya, dan harus mampu meningkatkan perkembangan penguasaan keterampilan mereka. Perbedaan-perbedaan individual harus menjadi pedoman dalam menerapkan metode latihan, sehingga tujuan, kegiatan, dan pengalaman belajar dapat memenuhi kebutuhan individual dari para siswa.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang berada di SMP Kartika XX_2 Wirabuana Makassar diberikan hanya seminggu sekali, dan pihak sekolah memberikan tambahan jam untuk ekstrakurikuler dalam bidang olahraga. Untuk siswa yang mempunyai bakat dalam bidang olahraga, diantaranya pada bidang olahraga bolavoli dilaksanakan juga untuk mempersiapkan siswa untuk mengikuti kejuaraan antar SMP. Ekstrakurikuler bolavoli merupakan wadah untuk

menumbuhkan, melatih, dan mengembangkan bakat siswa di bidang olahraga bolavoli.

Pada pembelajaran passing bawah banyak guru yang menyajikan metode passing berpasangan dan metode passing tidak berpasangan. Dari kedua metode tersebut masing-masing guru berbeda pendapat tentang pengaruh kedua metode tersebut dalam peningkatan keterampilan passing bawah bolavoli. Oleh karena itu, kedua metode tersebut ingin diketahui mana yang lebih efektif dan memberikan pengaruh yang lebih baik dalam keterampilan passing bawah bolavoli.

Selain metode latihan baik passing berpasangan maupun tidak berpasangan juga dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik utamanya kekuatan. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot. Kekuatan yang dominan dalam pelaksanaan gerakan passing bawah bolavoli adalah kekuatan lengan merupakan unsur penting dalam peningkatan keterampilan passing bawah bolavoli.

Dari latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka peneliti ingin mencoba mengadakan penelitian perbedaan pengaruh metode latihan

passing berpasangan dan metode latihan passing tidak berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli ditinjau dari kekuatan lengan siswa SMP Kartika XX_2 Wrabuana Makassar.

METODE PENELITIAN

Jenis dan rancangan penelitian ini termasuk penelitian eksperimental dengan rancangan "The pretest – posttest faktorial anova 2 x 2" (Sugiyono 2012). Tempat penelitian dilakukan di SMP Kartika XX_2 Wrabuana Makassar dan waktu penelitian dilakukan selama 8 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dan dilakukan mulai pukul 15.30 sampai 17.00 wita. Populasi pada penelitian ini adalah SMP Kartika XX_2 Wrabuana Makassar yang berjumlah 100 orang siswa putra. Dari populasi tersebut yang ada sampel ditarik secara bertahap, yaitu diawali dengan teknik sampel (*purposive sampling*). Sampel dalam penelitian ini adalah 40 orang siswa putra SMP Kartika XX_2 Wrabuana Makassar, yang dipilih dari tes kekuatan lengan awal kemudian yang hasilnya disusun mulai dari skor kekuatan lengan tinggi sampai pada kekuatan yang rendah dengan prosentase 27% batas atas yang

mewakili nilai tertinggi dan 27% batas bawah yang mewakili nilai terendah dari masing-masing kelompok. (Frank M. Verducci 1980:176-177). Jadi jumlah sampelnya masing 20 orang untuk kelompok kekuatan lengan tinggi dan 20 orang untuk kelompok kekuatan lengan rendah, dan masing -masing metode latihan berpasangan kekuatan tinggi 10 orang, metode latihan berpasangan kekuatan lengan rendah 10 orang, metode latihan tidak berpasangan kekuatan lengan tinggi 10 orang dan metode latihan passing berpasangan kekuatan lengan rendah 10 orang.

Adapun Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah Instrument untuk mengukur keterampilan passing bawah bolavoli Untuk mengukur keterampilan bermain bolavoli digunakan instrument sumber Widiastuti (2011:206) yang dimodifikasi.

Instrumen yang dimodifikasi akan diuji dengan kriteria pengukuran realibilitas. Dilakukan teknik tes-retest untuk melihat tingkat kekonsistensian dari pengukuran yang akan dipergunakan, kemudian untuk mengukur kemampuan lengan menggunakan intrumen (two Hand Medicine Ball Put test) Sumber Johnson

dan Nelson (1986:217) dalam Nur Ichsan Halim (2004:104)

Adapun prosedur yang diikuti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Sampel dikelompokkan secara acak menjadi 4 kelompok dengan teknik matching ordinal, yaitu kelompok A1B1 sebagai kelompok metode latihan passing berpasangan kekuatan lengan tinggi, A1B2 sebagai kelompok metode latihan berpasangan kekuatan lengan rendah, kelompok A2B1 sebagai kelompok metode latihan passing tidak berpasangan kekuatan lengan tinggi, dan kelompok A2B2 sebagai kelompok metode latihan passing tidak berpasangan kekuatan lengan rendah. Setelah pelaksanaan latihan, dilakukan post test pada minggu ke delapan terhadap keempat kelompok, yang prosedur pelaksanaannya sama dengan waktu pre test.

Pengolahan data hasil penelitian dilakukan dengan teknik statistik yaitu Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data, dan menggunakan teknik analisis ANOVA dilanjutkan dengan uji Tukey pada taraf signifikan 5% dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis deskriptif

Analisis data deskriptif dilakukan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk data keterampilan passing bawah bolavoli sehingga lebih mudah di dalam menafsirkan hasil analisis data tersebut.

Gambaran tentang data keterampilan dari keempat kelompok latihan, sebagai berikut: Kelompok A1B1, diperoleh nilai rata-rata 120, standar deviasi 1.88, nilai minimum 117, nilai maksimum 124, rentang 7.00, kelompok A1B2, diperoleh nilai rata-rata 92.90, standar deviasi 2.23, nilai minimum 6.00, nilai maksimum 96.00, rentang 6.00, Kelompok A2B1 diperoleh nilai rata-rata 104, standar deviasi 2.02, nilai minimum 101, nilai maksimum 107, rentang 6.00, kelompok A2B2 diperoleh nilai rata-rata 96.80, standar deviasi 1.31, nilai minimum 95.00, nilai maksimum 99.00, rentang 4.00, Statistik parametrik dapat digunakan apabila data mengikuti sebaran normal. Dengan pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi.

Uji Normalitas

Untuk mengetahui data keterampilan passing bawah bolavoli keempat kelompok berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov.

Berdasarkan pengujian normalitas maka dapat diperoleh gambaran pengujian normalitas data sebagai seluruh data keterampilan passing bawah bolavoli kelompok A1B1, kelompok A1B1, kelompok A1B2, kelompok A1B2 kelompok A2B1 masing – masing berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Sebelum melakukan uji Hipotesis perlu juga dilakukan pengujian homogenitas mengenai data keterampilan passing bawah bolavoli pada masing-masing kelompok perlakuan, yaitu dengan menggunakan uji *Levene Test* pada taraf signifikan $= 0,05$. Uji homogenitas dimaksudkan untuk mendapatkan hasil masing- masing kelompok homogen.

Pada hasil perhitungan Uji Levene Test antara A1 (metode latihan passing berpasangan dan A2 (metode passing tidak berpasangan) tersebut, diperoleh harga signifikan $=0.216$ lebih besar dari $=0.05$. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa kedua sel populasi varians (A1 dan A2). Ini berarti hipotesis nol diterima pada taraf nyata $\alpha = 0.05$ bahwa kedua sel populasi varians (A1 dan A2) adalah Homogen

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian ini digunakan adalah pengujian hipotesis digunakan analisis varians (*Anava*) dua arah. Selanjutnya, jika terdapat interaksi analisis yang digunakan adalah dengan Uji Tukey. Analisis varians dua arah digunakan untuk menguji pengaruh utama (main effect) dan interaksi (interaction effect) variabel bebas metode latihan passing berpasangan dan metode latihan passing tidak berpasangan terhadap variabel terikat, yaitu keterampilan passing bawah bolavoli.

Hipotesis I : Apakah terdapat perbedaan keterampilan passing bawah bolavoli bagi kelompok siswa yang dilatih dengan metode latihan passing berpasangan (A1) dan kelompok siswa yang dilatih dengan metode latihan passing tidak berpasangan (A2) siswa SMP Kartika XX_2 Wrabuana Makassar
 $H_0 : \mu A1 : \mu A2 = 0, H_1 : \mu A1 : \mu A2 \neq 0$

Dari hasil analisis terlihat bahwa hasil analisis data, diperoleh nilai t hitung (F_0) = 105.144 ($P < 0.05$) berarti ada

perbedaan metode latihan passing berpasangan dan metode latihan passing tidak berpasangan yang signifikan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli siswa SMP Kartika XX_2 Wirabuana Makassar.

Hipotesis II: Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dan kekuatan lengan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli siswa SMP Kartika XX_2 Wirabuana Makassar $H_0 : A \times B = 0$, $H_1 : A \times B \neq 0$

Dari hasil perhitungan menunjukkan bahwa harga F Hitung interaksi antara metode latihan dan kekuatan lengan (A x B) diperoleh = 280.779 dengan tingkat probabilitas sig = 0.000. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan dengan kekuatan lengan dalam keterampilan passing bawah bolavoli ($P < 0.05$).

Hipotesis III : Apakah terdapat perbedaan keterampilan passing bawah bolavoli bagi siswa yang memiliki kekuatan lengan tinggi yang dilatih dengan metode latihan passing berpasangan dan yang dilatih dengan metode latihan passing tidak berpasangan siswa SMP Kartika XX_2 Wirabuana Makassar $H_0 : \mu_{A1B1} : \mu_{A1B2} = 0$, $H_1 : \mu_{A1B1} : \mu_{A1B2} \neq 0$.

Dari hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai rata-rata $A1B1 = 27.40$ lebih besar daripada nilai rata-rata $A2B1 = 16.20$. berarti ada perbedaan yang signifikan metode latihan passing berpasangan kekuatan lengan tinggi dan metode latihan passing tidak berpasangan kekuatan tinggi. ($\mu_{A1B1} = 27.40 > \mu_{A2B1} = 16.20$). ($P < 0.05$).

Hipotesis IV: Apakah terdapat perbedaan keterampilan passing bawah bolavoli bagi siswa yang memiliki kekuatan lengan rendah yang dilatih dengan metode latihan passing berpasangan dan yang dilatih dengan metode latihan passing tidak berpasangan siswa SMP Kartika XX_2 Wirabuana Makassar $H_0 : \mu_{A1B2} : \mu_{A2B2} = 0$, $H_1 : \mu_{A1B2} : \mu_{A2B2} \neq 0$

Dari hasil perhitungan menunjukkan nilai rata-rata $A1B2 = -27.40$ lebih besar daripada nilai rata-rata $A2B2 = -3.90$. berarti ada perbedaan yang signifikan metode latihan passing berpasangan kekuatan lengan rendah dan metode latihan passing tidak berpasangan kekuatan rendah untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli. ($\mu_{A1B2} = -27.40 > \mu_{A2B2} = -3.90$).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data

dengan menggunakan analisis varians (*Anava*), kemudian dilanjutkan dengan analisis Uji *Tukey*, maka dengan demikian pembahasan hasil penelitian ini yang akan diuraikan, yaitu keempat hipotesis yang telah diuji kebenarannya berdasarkan hasil analisis adalah sebagai berikut: 1) Perbedaan keterampilan passing bawah bolavoli bagi kelompok siswa yang dilatih dengan metode latihan berpasangan dan kelompok siswa yang dilatih dengan metode latihan tidak berpasangan siswa SMP Kartika XX_2 Wirabuana Makassar.

Kedua metode latihan passing yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode latihan passing berpasangan dan metode latihan passing tidak berpasangan kedua-duanya dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli. Namun dalam pelaksanaannya memiliki perbedaan. Perbedaan ini disebabkan karena metode latihan passing berpasangan mempunyai prinsip dan bentuk latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu bentuk latihan ini dilakukan secara berpasangan atau lebih dengan formasi dan variasi tertentu, variasi adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon dari otot-otot yang terlibat. Passing berpasangan

mempunyai karakteristik, (1) pola gerakan yang harus sesuai dengan pasangan, (2) keserasian gerak dengan pasangan harus seimbang (3) menyerupai bermain bolavoli dan (4) menyerupai bertanding sehingga siswa tidak merasa bosan dalam melakukan passing bawah. Sehingga lebih mudah meningkatkan keterampilan passing bawahnya.

Metode latihan passing tidak berpasangan adalah suatu metode latihan yang dilakukan dengan menggunakan tembok atau dinding yang dilakukan dengan individu, yang memiliki karakteristik gerakan (1) pola gerakan disesuaikan dengan individu (2), tidak ada variasi dan kombinasi gerakan passing (monoton), disesuaikan dengan beban latihan setiap individu, tetapi pada saat terjadinya passing gerakannya sedikit lamban karena selain mengatur arah bola ketembok itu sendiri juga adanya pembebanan diluar dari gerakan passing tersebut yaitu pantulan bola yang harus disesuaikan. Sehingga tentu akan menghasilkan keterampilan passing bawah bolavoli yang kurang maksimal.

Dengan demikian metode latihan berpasangan memberikan pengaruh lebih baik untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli dari pada

metode latihan passing tidak berpasangan. Ini berarti bahwa kedua metode memberikan pengaruh yang berbeda terhadap hasil keterampilan bawah bolavoli dan metode latihan passing berpasangan lebih baik untuk menghasilkan keterampilan passing bawah bolavoli pada peserta ekstrakurikuler SMP Kartika XX_2 Wirabuana Makassar.

Selanjutnya interaksi antara metode latihan dengan kekuatan lengan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli siswa SMP Kartika XX_2 Wirabuana Makassar Pengujian hipotesis membuktikan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dengan kekuatan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli.

Passing bawah digunakan untuk menerima servis spike yang diarahkan dengan keras lengan bawah harus dalam keadaan kuat untuk menerima serangan itu. Bola mengenai kedua lengan bawah secara bersamaan dan terpantul ke atas lagi, gerakan lengan lebih mirip sikap mengangkat atau mendorong, dan bukan memukul. Dalam hal ini kekuatan lengan berperan dalam sukses tidaknya passing bawah bolavoli. Otot bicep dan trisep sebagai penopang bawah juga sangat berperan memberikan dorongan

kekuatan dalam melakukan passing, terlebih pada saat melakukan passing bawah, dorongan dari lengan sangat membantu. Karena tingkat kekuatan lengan siswa berkaitan erat dengan kapasitas individu maka bagi siswa yang memiliki tingkat kekuatan lengan tinggi akan lebih mudah untuk mempelajari gerakan baru yang diberikan oleh pelatih, ia akan lebih mudah menjadi terampil dan dalam proses latihan akan dapat lebih mudah dan lebih cepat untuk menguasai keterampilan gerak dalam arti keterampilan passing bawah bolavoli. Sebaliknya bagi siswa yang memiliki tingkat kekuatan lengan rendah sulit untuk mempelajari gerakan baru yang diberikan oleh pelatih, dan dalam proses penyesuaian gerakan baru tersebut lebih lambat. Perbedaan keterampilan passing bawah bolavoli pada Siswa yang memiliki kekuatan lengan tinggi yang dilatih dengan metode latihan passing berpasangan dengan metode latihan passing tidak berpasangan siswa SMP Kartika XX_2 Wirabuana Makassar.

Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa metode latihan passing berpasangan pada siswa berkekuatan lengan tinggi memberikan pengaruh lebih baik dari pada metode

latihan passing tidak berpasangan pada siswa yang berkekuatan lengan tinggi.

Telah dikemukakan sebelumnya bahwa kedua metode dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli bagi siswa SMP Kartika XX_2 Makassar, tapi masing-masing memiliki perbedaan dalam pelaksanaannya.

Metode latihan passing berpasangan dalam pelaksanaannya lebih menekankan pada kerjasama dan perpaduan gerakan terhadap pasangan untuk merespon gerakan passing dan otot yang terlibat, sehingga pada saat passing bawah terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali dan memungkinkan otot-otot untuk mencapai kekuatan maksimum dalam waktu yang sangat singkat.

Keterampilan passing bawah bolavoli akan lebih mudah dilakukan apabila siswa memiliki kekuatan lengan yang tinggi. Selain itu kekuatan didefinisikan sebagai kemampuan system neuromuscular menghasilkan gaya melawan tahanan eskternal. Kekuatan khususnya kekuatan lengan yang baik itu akan menambah performance seorang atlet.

Dengan demikian bahwa bagi siswa yang memiliki kekuatan lengan tinggi atau

kekuatan yang maksimal itu, akan dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli, dengan gerakan-gerakan yang cepat tentu akan lebih baik bila ditunjang oleh tingkat kekuatan lengan yang baik pula.

Metode latihan passing tidak berpasangan merupakan salah satu metode latihan yang juga banyak digunakan oleh pelatih dalam pembinaan olahraga khususnya olahraga permainan bolavoli karena metode latihan ini dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli. Metode ini memungkinkan individu menguasai keterampilan passing sehingga dapat melakukan permainan spesifik dengan lebih baik disepanjang pertandingan, keterampilan dasar ini tersaji sebagai suatu pondasi untuk bermain bolavoli dengan baik disemua tingkat. Metode latihan passing tidak berpasangan ini sangat sederhana karena dapat menggunakan peralatan yang sederhana pula seperti tembok atau dinding dan lain sebagainya. Kemudian juga metode latihan passing tidak berpasangan adalah jenis umum dari latihan passing untuk mengembangkan keterampilan passing bawah bolavoli dengan memperhatikan sudut pantul dan sudut datang yang harus diperhatikan

Bagi siswa yang memiliki kekuatan lengan rendah metode latihan passing tidak berpasangan lebih baik daripada metode latihan passing berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli siswa SMP Kartika XX_2 Wirabuana Makassar.

Metode latihan passing tidak berpasangan merupakan salah satu metode latihan yang banyak digunakan oleh pelatih dalam pembinaan olahraga. Metode latihan ini sangat sederhana karena dapat menggunakan peralatan yang sederhana pula seperti tembok, dinding dan lain sebagainya. Metode latihan tidak berpasangan yang memiliki karakteristik gerakan yang disesuaikan dengan individu, metode latihan passing ini dalam latihan memiliki ciri khusus yaitu kontraksi yang sangat kuat dan merupakan respon dari pembebanan dinamik atau regangan otot-otot yang terlibat.

Bagi siswa yang memiliki kekuatan lengan rendah, latihan semacam ini sangat relevan karena tidak memerlukan gerakan yang terlalu cepat dan eksplosive dan dapat memberikan motivasi bagi anak untuk melakukan gerak sesuai dengan kemampuan tubuhnya yang dimiliki, sehingga peningkatannya-pun dapat lebih

maksimal. Perkenaan bola dengan lengan akan relatif lama, sehingga lebih mudah meningkatkan terbentuknya teknik passing bawah bolavoli dan terjadinya peningkatan passing bawah bolavoli. Latihan passing bawah bolavoli dengan metode tidak berpasangan lebih efektif diterapkan bagi atlet pemula sebagai awal pembentukan teknik passing bawah bolavoli. Penggunaan metode latihan ini tetap saja dapat digunakan untuk mengatasi kejenuhan siswa namun harus berdasarkan pada maksud dan porsi latihan tersebut.

KESIMPULAN

1. Secara keseluruhan, hasil keterampilan passing bawah bolavoli melalui penerapan metode latihan passing berpasangan lebih lebih baik daripada metode latihan passing tidak berpasangan.
2. Terdapat interaksi antara metode latihan dengan kekuatan lengan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli.
3. Bagi siswa yang memiliki kekuatan lengan tinggi, hasil keterampilan passing bawah bolavoli melalui penerapan metode latihan passing berpasangan lebih baik daripada metode latihan passing tidak

berpasangan.

4. Bagi siswa yang memiliki kekuatan lengan rendah, hasil keterampilan passing bawah bolavoli melalui penerapan metode latihan passing tidak berpasangan lebih baik daripada metode latihan passing berpasangan

Saran

1. Setelah mengetahui bahwa metode latihan passing berpasangan lebih bermakna diterapkan dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli, untuk itu bagi para pelatih, pembina dan guru olahraga diharapkan kiranya menggunakan metode latihan passing berpasangan sebagai acuan utama dalam membina atau melatih para atletnya;
2. Bagi siswa yang memiliki kekuatan lengan tinggi, maka disarankan dalam melatih keterampilan passing bawah bolavoli untuk menggunakan metode latihan passing berpasangan;
3. Bagi siswa yang memiliki kekuatan lengan rendah, maka disarankan dalam melatih keterampilan passing bawah bolavoli untuk menggunakan metode latihan passing tidak berpasangan;
4. Kepada pengurus PBVSI Sulawesi Selatan kiranya dapat mensosialisasikan metode latihan passing berpasangan kepada seluruh pelatih dan guru Olahraga yang ada di Pengkab–Pengkab tentang pelaksanaan metode latihan Passing berpasangan khususnya dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli;
5. Dalam penelitian ini, menggabungkan dua instrument penilaian, yaitu proses dan hasil sebagai produk, sehubungan dengan itu maka dianjurkan guru agar dalam menilai keterampilan praktek siswanya senantiasa memperhatikan kedua aspek tersebut, yaitu penguasaan teknik dan prestasinya sebagai hasil akhir dari suatu penilaian;
6. Pada dasarnya penelitian ini hanya terfokus pada pengaruh metode latihan dan kekuatan lengan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli, untuk itu maka perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel dan memilih variabel kategori atau atribut lainnya demi memperkaya khasanah ilmu di bidang keolahragaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Barbara, L.V. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Terjemahan Monti. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bompa, T.O. 1990. *Periodization Theory and Methodology of Training*. New Zealand: Human Kinetic.
- Budiyono, S. 2011. *Anatomi Tubuh Manusia*. Jakarta: Laskar Askara
- Danim, S. 2010. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta.
- Darmadi, H. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- DEPDIKNAS. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Durrwachter, G. 1986. *Bolavolley : Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Terjemahan Agus Setiadi, Jakarta: PT Gramedia.
- Giri Wijoyo, Y.S.S. & Sidik, D.Z. 2012 *Ilmu Faal Olahraga : Fisiologi Olahraga*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya Offset, 2012.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek – Aspek dalam Coaching*. Jakarta: C.V.Tambak Kusuma.
- Hudarta,H.J.S. 2010 *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta.
- Ichsan, N.H. 2004. *Tes Dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Kessel, J. 2008. *Melatih Bola Voli Remaja*. Terjemahan Novi Lestari, Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Kiraly's, K. 1990. *Championship Volleyball*. New York.
- Kumiawan, F. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta Timur: Laskar Aksara.
- Kosasih, E. 1995. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SLTP Kelas 1*, Jakarta : Erlangga.
- Kleinmann, T. & dkk.1986. *Bolavolley : Pembinaan Teknik,Takti dan Kondisi*. Terjemahan Agus Setiadi, Jakarta : PT.Gramedia.
- Lutan, R. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : DEPDIKBUD.
- Nossek, J. 1995. *Teori Umum Latihan*. Terjemahan M.Furqon, Surakarta.
- Pate, R.R. McClenaghan, B. & Rotella, R. 1984. *Dasar – Dasar Ilmiah Kepeleatihan*. Terjemahan Oleh Dwijowinoto, K. 1993. Semarang : IKIP Semarang Pres.
- PBVSJ. 2005. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PBVSJ.
- Rahyubi, H. 2011. *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Majalengka: Nusa Media.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sanjaya, Wina. 2011. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Samsuddin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan*

Kesehatan. Jakarta: Litera
Prenada Media Group.

Setiadi. 2007. *Anatomi dan Fisiologi
Manusia.* Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian
Pendidikan : Pendekatan
Kuantitatif, Kualitatif, R & D.*
Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian
Kombinasi.* Bandung: Alfabeta.

Suhamo, HP. 1981. *Metodik Melatih
Permainan Bolavolley.* Bandung:
Yogyakarta.

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan
Metodologi Melatih Fisik.* Bandung:
Lubuk Agung.

Sumpena, T. 2009. *Belajar Bermain Bola
Voli.* Terjemahan Pioner Jaya.
Bandung: Pioner Jaya.

Surakhmad, W. 1985. *Pengantar Penelitian
Ilmiah Dasar, Metode dan Teknik.*
Bandung: Tarsito.

Wdiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran
Olahraga.* Jakarta: PT. Bumi Timur
Jaya.

Winarsunu, T. 2004. *Statistik Dalam
Penelitian Psikologi dan
Pendidikan.* Malang: Universitas
Muhammadiyah Malang.

Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola
Voli.* Jakarta: DEPDIBUD.