



PENGARUH LATIHAN *PASSING* DIPANTULKAN KE DINDING TERHADAP HASIL TES KETERAMPILAN *PASSING* DALAM PEMBELAJARAN BOLAVOLI PADA KELAS X1 DAN X2 SMA NEGERI 1 SAMPUNG KABUPATEN PONOROGO

Nopi Wahyu Sejati
Agus Tomi
Sri Purnami

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
Email: Nopiwahyusejati1993@gmail.com

Abstract: The aimed of this research was to reveal the influence of wall bounced passing learning to the pass skill of X1 and X2 grade students at State Senior High School 1 Sampung Ponorogo Regency. The subject ability was measured firstly (pretest) then experimental group was affected a treatment, after that subject ability was re-measured (posttest). Based on hypothesis testing result, the conclusion from passing improvement score was wall bounced passing learning gave significant influence to the students passing skill test result, in up passing test with $\alpha = 0.05$ of significance degree was (F count = 14,97 > F table 3,32) and down passing skill with $\alpha = 0.05$ of significance degree was (F count = 24,18 > F table 3,32). The learning by using conventional method did not give significant influence to the students passing skill test result, in up passing test with $\alpha = 0.05$ of significance degree was (F count = 0,686 < F table 3,32) and down passing skill with $\alpha = 0.05$ of significance degree was (F count = 2,651 < F table 3,32).

Keywords: experiment, wall bounced passing, volleyball pass skill

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran *passing* dipantulkan ke dinding terhadap keterampilan *passing* siswa kelas X1 dan X2 SMA Negeri 1 Sampung Kabupaten Ponorogo. Subjek diukur kemampuannya terlebih dahulu (pretest) kemudian dilakukan pembagian kelompok, untuk kelompok eksperimen dikenai perlakuan, setelah itu subjek kembali diukur kemampuannya (posttest). Berdasarkan dari hasil pengujian hipotesis diperoleh kesimpulan bahwa pembelajaran *passing* dipantulkan ke dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tes *passing*, pada tes *passing* atas dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh (F hitung = 14,97 > F tabel 3,32) dan *passing* bawah dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh (F hitung = 24,18 > F tabel 3,32). Kelompok konvensional tidak memberikan pengaruh terhadap hasil tes keterampilan *passing*, pada tes *passing* atas dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh (F hitung = 0,686 < F tabel 3,32) dan *passing* bawah dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh (F hitung = 2,651 < F tabel 3,32).

Kata Kunci: Eksperimen, *passing* dipantulkan ke dinding, keterampilan *passing* bolavoli

Sebagai salah satu olahraga yang populer di Indonesia maupun di dunia bolavoli merupakan salah satu permainan bola besar dan paling sering dimainkan mulai dari anak-anak sampai dewasa diseluruh lapisan masyarakat. Permainan bolavoli seperti yang kita kenal saat ini merupakan bagian dari permainan dalam pertandingan dua tim

dan masing-masing tim berjumlah 6 pemain. Permainan bolavoli ini dimainkan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 m x 9 m dan membagi dua lapangan permainan. Menurut Del C.J. (2014:1013) mengatakan "bolavoli adalah olahraga tim yang kompleks dengan tehnik, taktik, dan

gerakan atletik tertentu. Pemain bolavoli melakukan perpindahan pendek, awalan yang diselingi dengan kecepatan dan lompatan dalam sikap bertahan atau menye-rang. Permainan ini dimainkan dengan lapa-ngan yang dibagi oleh net dengan tinggi 2.43 m (untuk pria), ketinggian dalam melompat merupakan variabel yang paling penting untuk pemain bolavoli". Tujuan utama per-mainan bolavoli ini untuk menjatuhkan bola secepat-cepatnya di daerah pertahanan lawan dengan melewati atas net tetapi sebelum itu pemain harus memiliki teknik dasar yang baik agar memudahkan dalam memainkan permainan bolavoli ini. Hal senada di kemukakan oleh Roesdiyanto (1991:1) menyatakan bahwa ciri khas permainan bolavoli adalah "permainan bere-gu, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 6 orang disetiap lapangan dengan dipisahkan oleh net, pantulan yang dimainkan itu dengan tangan atau lengan". Dengan banyak berlatih maka seseorang dapat memiliki keterampilan dalam permainan bolavoli. Menurut Winarno dan Sugiono (2011:40) menyatakan bahwa permainan bolavoli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang pemain setiap regu, permainan ini akan berjalan dengan baik apabila setiap pemain minimal telah menguasai teknik dasar bermain bolavoli. Menurut Sanchez (2014:153) mengatakan "bolavoli adalah olahraga yang ditandai dengan gerakan-gerakan yang umum seperti melompat, pukulan lengan dan perpindahan yang pendek. Serangan dan memblokir sangat penting dalam permainan bolavoli untuk mencapai kemenangan dalam kompetisi tingkat tinggi".

Teknik dasar bermain bolavoli merupakan keterampilan yang perlu dan harus dikuasai oleh setiap pemain untuk memainkan permainan bolavoli dengan baik dan benar. Penguasaan teknik dasar yang baik, dapat membuat pemain mampu menampilkan permainan yang baik dan menarik untuk disaksikan. Teknik dasar dapat dipelajari dengan baik apabila dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan jumlah bebannya makin meningkat. Dalam permainan bolavoli terdapat banyak jenis-jenis teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, teknik-teknik dasar

tersebut diantaranya adalah "teknik service, teknik passing, teknik smash, dan teknik block" (Winarno dan Sugiono, 2011:40). Setiap jenis teknik dasar tersebut memiliki fungsi masing-masing yang berbeda satu sama lain, mulai untuk bertahan sampai untuk membangun sebuah serangan. Dalam permainan bolavoli, teknik dasar yang sering diberikan terlebih dahulu adalah teknik dasar passing.

Menurut Silverman menyatakan bahwa "guru memainkan peran penting dalam perkembangan keterampilan siswa". Di sekolah melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa dikenalkan berbagai pola gerak dasar yang bersifat multilateral dan menyenangkan, peran seorang guru untuk memberikan pembelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sangat diperlukan apalagi di Sekolah Menengah Atas (SMA). Menurut Badan Standart Nasional Pendidikan (2006:702) menyatakan bahwa "pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang".

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengembangkan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial), serta dengan pola pembiasaan hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Dengan model pembelajaran yang mudah dimengerti oleh siswa maka tujuan dari pembelajaran tersebut dapat tercapai. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dalam waktu jangka pendek para siswa dapat memiliki kebugaran jasmani, kesenangan melakukan aktivitas fisik olahraga sesuai dengan tahapannya dan memperoleh nilai-nilai pendidikan yang diperlukan bagi siswa untuk bekal kehidupan sekarang maupun masa depan.

Menurut Achmad (2012:12) menyatakan bahwa tujuan dari pendidikan jasmani yaitu "memberikan kesempatan kepada

anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Sehingga dapat mengembangkan potensi anak setinggi-tingginya". Pembelajaran passing bolavoli merupakan salah satu media untuk meningkatkan kebugaran dan keterampilan siswa khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Ahmadi, (2007:22) mengemukakan bahwa dalam permainan bolavoli passing merupakan upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seрегunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Menu-rut Roesdiyanto (1992:15) passing dapat dikatakan adalah "teknik untuk dapat suatu regu bermain menyerang". Passing dibagi menjadi 2 yaitu passing bawah dan passing atas yang masing-masing memiliki teknik sendiri dalam melakukannya. Menurut Ahmadi (2007:24) menyatakan bahwa "passing bawah adalah memainkan bola kepada teman sendiri dengan perkenaan bola disisi dalam lengan bawah sedangkan passing atas adalah memainkan bola dengan membuka jari-jari tangan dan mem-bentuk seperti mangkuk saling berha-dapan". Menurut Sugiono (1997:58) menya-takan bahwa "passing atas adalah operan bola yang dilakukan dengan menggunakan ujung jari-jari pada saat bola datang setinggi bahu atau lebih". Passing sering digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani pada saat observasi di SMA Negeri 1 Sampung ditemukan bahwa kelas X menggunakan Kurikulum 2013 sedangkan pada kelas XI dan kelas XII menggunakan kurikulum KTSP. Dalam kurikulum 2013 khususnya untuk pendidikan jasmani salah satu pembelajaran berisi tentang keterampilan permainan bola besar yaitu bolavoli. Kemudian berdasarkan observasi di lapangan saat pembelajaran pendidikan jasmani di kelas X1 dan X2 dengan keseluruhan siswa berjumlah 50 siswa dengan materi permainan bolavoli melalui pengamatan saat siswa melakukan passing atas dan passing bawah di SMA Negeri 1 Sampung Kabupaten Ponorogo pada

tanggal 30 Oktober 2015, ditemukan bahwa Kelas X1 yang berjumlah 25 siswa dalam melakukan passing atas 3 siswa memiliki keterampilan passing atas baik, 4 siswa memiliki keterampilan passing atas sedang, 18 siswa memiliki keterampilan passing atas kurang dan untuk keterampilan passing bawah 3 siswa memiliki keterampilan passing bawah baik, 4 siswa memiliki keterampilan passing bawah sedang dan 18 siswa memiliki keterampilan passing bawah kurang sedangkan kelas X2 yang berjumlah 25 siswa dalam melakukan passing atas 3 siswa memiliki keterampilan passing atas baik, 3 siswa memiliki keterampilan passing atas sedang, 19 siswa memiliki keterampilan passing atas kurang kemudian saat melakukan passing bawah ditemukan 3 siswa memiliki keterampilan passing bawah baik, 3 siswa memiliki keterampilan passing bawah sedang dan 19 siswa memiliki keterampilan passing bawah kurang. Jadi jika dipresentasikan hasil dari keseluruhan siswa yang berjumlah 50 siswa, maka hasilnya untuk keterampilan passing atas 6 siswa (12%) memiliki kriteria keterampilan passing atas baik, 7 siswa (14%) keterampilan passing atas sedang, dan 37 siswa (74%) keterampilan passing atas kurang sedangkan pada keterampilan passing bawah 6 (12%) siswa memiliki keterampilan passing bawah baik, 7 (14%) siswa memiliki keterampilan passing bawah sedang, dan 37 (72%) siswa memiliki keterampilan passing bawah kurang.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa kelas X1 dan kelas X2 kurang dalam keterampilan passing atas keterampilan passing bawah bolavoli. Maka perlu adanya pembelajaran yang lebih menekankan pada teknik passing agar siswa memiliki keterampilan passing atas maupun passing bawah lebih baik. Sehingga siswa dalam menerima materi passing bolavoli dapat tercapai sebagaimana yang telah ditetapkan sehingga dapat menjaga kesegaran jasmani siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Peneliti membuat program untuk pembelajaran passing dengan tujuan meningkatkan keterampilan passing atas dan passing bawah dan juga dapat melihat apakah ada pengaruh pembelajaran pas-

sing ke dinding (wall-pass) terhadap keterampilan passing siswa.

Passing ke dinding yang akan digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan passing atas dan passing bawah permainan bolavoli. Maka dari itu passing ke dinding ini akan dibuat program dengan pemberian materi secara berulang-ulang mulai dari tingkat dasar sampai ke tingkat yang lebih sulit. Passing dipantulkan ke dinding dapat memudahkan guru untuk mengkondisikan siswa sehingga pembelajaran passing dapat tersampaikan dengan baik kepada siswa. Passing ke dinding merupakan cara penyampaian materi yang tidak memerlukan tempat terlalu luas dan lebih efisien dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Beberapa penelitian terdahulu dalam permainan bolavoli yang relevan dengan penelitian ini adalah 1) Khamim (2013:50) berdasarkan hasil perhitungan diketahui thitung sebesar 2,356 dengan n sebesar 10 dan tingkat probability 5% diketahui ttabel sebesar 2,228. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,356 > 2,228$) sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali terhadap kemampuan passing bawah. Dalam penelitian ini dilakukan pada klub sehingga belum terfokus pada pembelajaran pendidikan jasmani disekolah selain itu dalam penelitian ini hanya membahas keterampilan passing bawah ke tembok saja, 2) Ulfie (2013:34) pada penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai pengaruh latihan keterampilan dengan metode passing bawah dipantulkan ke tembok terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing bawah bolavoli hal tersebut dilihat dari perolehan nilai tes passing bawah sebelum diberikan perlakuan nilai rata-rata sebesar 30,63 lebih kecil dibanding nilai rata-rata tes passing bawah setelah diberikan perlakuan yaitu sebesar 39,13. Penelitian ini dilakukan di klub oleh karena itu latihan yang digunakan ini terfokus pada atlet dan hanya menampilkan salah satu keterampilan passing bolavoli. Selain itu dalam penelitian ini didapatkan hasil yaitu

perlakuan passing ke tembok memberikan pengaruh terhadap tes passing bawah atlet.

Berdasarkan hasil uraian latar belakang di atas maka peneliti melakukan penelitian berjudul "Pengaruh Passing Dipantulkan Ke Dinding Terhadap Hasil Tes Keterampilan Passing Dalam Pembelajaran Bolavoli Pada Kelas X1 Dan X2 SMA Negeri 1 Sampung Kabupaten Ponorogo".

Tujuan dari penelitian ini antara lain sebagai berikut: (1) Untuk mengetahui pengaruh passing ke dinding terhadap keterampilan passing dalam pembelajaran bolavoli siswa kelas X1 dan X2 SMA Negeri 1 Sampung Kabupaten Ponorogo, (2) Untuk mengetahui pengaruh Pembelajaran dengan metode konvensional terhadap keterampilan passing dalam pembelajaran bolavoli siswa kelas X1 dan X2 SMA Negeri 1 Sampung Kabupaten Ponorogo, (3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara pembelajaran passing ke dinding dengan pembelajaran konvensional terhadap keterampilan passing dalam pembelajaran bolavoli siswa kelas X1 dan X2 SMA Negeri 1 Sampung Kabupaten Ponorogo.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan adalah "rancangan kelompok kontrol pretest-posttest berpasangan (ordinal pairing *matching pretest-posttest*)" (Hadi, 2004:512). Dalam penelitian eksperimental ini, keseluruhan sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (*passing* dipantulkan ke dinding) dan kelompok kontrol menggunakan metode konvensional. Sebelum pemberian *treatment* maka dilakukan *pretest* (O_1, O_3), setelah pembagian kelompok kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan (X), setelah perlakuan kedua kelompok dilakukan *posttest* (O_2, O_4). Dalam rancangan penelitian ini ada kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding.

Adapun tahapan dalam penelitian ini adalah: (1) Pengukuran keterampilan *passing* atas dan *passing* bawah yang pertama (sebelum diberikan perlakuan) disebut tes awal (O_1 dan O_3), (2) Menentukan kelompok *passing* dipantulkan ke dinding dan kelompok konvensional berdasarkan hasil tes awal menggunakan teknik "*ordinal pairing matching*", (3) Pemberian perlakuan

passing dipantulkan ke dinding (X1) selama 16 kali pertemuan untuk kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol diberikan metode konvensional sesuai yang diberikan oleh guru, (4) Pengukuran *posttest* (O2 dan O4) keterampilan *passing* atas dan *passing* bawah setelah perlakuan, (5) Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan teknik analisis yang digunakan.

Subjek dari penelitian ini adalah seluruh populasi siswa kelas X1 dan X2 yang berjumlah 50 orang. Pengambilan subjek dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu seluruh subjek dijadikan sampel. Dari 50 siswa, 25 siswa masuk dalam kelompok *passing* dipantulkan ke dinding dan 25 siswa masuk dalam kelompok konvensional.

Instrumen merupakan alat untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian. Menurut Winarno (2007:61) menyatakan bahwa "tes merupakan instrumen yang berfungsi untuk mengumpulkan data berupa kemampuan maupun keterampilan seseorang dengan menggunakan skala atau angka tertentu". Sedangkan menurut Budiwanto (2005:76) menyatakan bahwa "instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data". Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes keterampilan *passing* atas dan *passing* bawah dari Winarno yang telah dimodifikasi, untuk tes *passing* atas LIBA dan STAUFF yang memiliki validitas sebesar 0,66 dan reabilitas sebesar 0,83 sedangkan *passing* bawah dari AAHPERD yang memiliki validitas 0,59 dan reabilitas sebesar 0,80 yang telah dimodifikasi (Winarno, 1995:138).

Dalam jenis penelitian eksperimen yang dilaksanakan maka teknik pengumpulan data meliputi observasi dan pengukuran bentuk tes keterampilan yang telah dilengkapi petunjuk pelaksanaan tes. Teknik observasi digunakan untuk mengamati pelaksanaan pelaksanaan perlakuan dan pada waktu pengambilan data tes awal dan tes akhir. Teknik pengukuran tes keterampilan digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan *passing* siswa dengan melakukan 10 kali *passing* atas dan 20 kali *passing* bawah untuk setiap siswa saat tes awal dan tes akhir. Adapun langkah-langkah pengum-

pulan data, yaitu: (1) persiapan, (2) pelaksanaan, (3) pengolahan data.

Berdasarkan masalah yang diteliti pada dan pengolahan data yang terkumpul berupa data kuantitatif bentuk data rasio, maka data yang terkumpul dianalisis dengan statistika inferensial. Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, yaitu mengetahui pengaruh latihan *passing* dipantulkan ke dinding dan latihan menggunakan metode konvensional terhadap hasil tes keterampilan *passing* siswa SMA Negeri 1 Sampung Kabupaten Ponorogo dan dalam rangka untuk menguji hipotesis penelitian yang telah dirumuskan, Teknik statistik analisis varians anava satu jalur digunakan untuk menguji perbedaan dua mean distribusi atau lebih sekaligus (Budiwanto, 2004:101). Pengujian perbedaan dilakukan dengan menghitung harga F, digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan mana yang lebih baik terhadap prestasi keterampilan *passing* siswa.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis dengan ANAVA, terlebih dahulu dilakukan data uji persyaratan analisis berupa uji normalitas dan uji homogenitas.

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Dengan pertimbangan jumlah kelompok yang ada maka, analisis uji normalitas data menggunakan teknik *Lillifors* (Nurrochmah, 2005: 20-21). Pengujian hipotesis dilakukan dengan cara membandingkan antara L hitung dengan L tabel menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Pengujian homogen diperlukan sebelum analisis varians dilakukan, pengujian dilakukan dengan menggunakan uji F. Data yang dilakukan untuk pengujian homogenitas adalah skor prestasi antara tes awal dari masing-masing kelompok dan skor prestasi antara tes akhir dari masing-masing kelompok. Data dinyatakan homogen apabila F hitung $<$ F tabel, uji homogenitas ini dilakukan dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (Sugiyono, 2008:175).

HASIL

Keseluruhan data yang diperoleh dalam penelitian ini di dapat dari hasil tes awal

(*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) keterampilan *passing* atas dan *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas X1 dan X2 SMA Negeri 1 Sampung Kabupaten Ponorogo seperti yang dijelaskan sebagai berikut.

Kelompok eksperimen *passing* dipantulkan ke dinding dengan jumlah siswa sebanyak 25 orang diperoleh hasil untuk *passing* atas tes awal didapatkan Mean 23,64, SD 3,67, Min 18 dan Max 33 sedangkan pada tes akhir Mean 27,8, SD 3,25, Min 22 dan Max 38. Pada tes *passing* bawah diperoleh hasil pada tes awal Mean 44,92, SD 4,69, Min 38 dan Max 58 sedangkan untuk tes akhir Mean 53,72, SD 7,61, Min 42 dan Max 72.

Kelompok konvensional dengan jumlah 25 siswa diperoleh hasil untuk *passing* atas tes awal didapatkan Mean 23,56, SD 3,83, Min 18 dan Max 32 sedangkan pada tes akhir Mean 22,64, SD 4,01, Min 19 dan Max 30. Pada tes *passing* bawah diperoleh hasil pada tes awal Mean 45,04, SD 4,68, Min 39 dan Max 60 sedangkan untuk tes akhir Mean 42,88, SD 4,69, Min 37 dan Max 58.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diuraikan deskriptif data dari dua kelompok penelitian yaitu sebagai berikut.

Data Hasil Tes Awal *Passing* Atas Kelompok *Passing* Dipantulkan Ke Dinding

Data hasil *pretest* kelompok *passing* dipantulkan ke dinding diperoleh dari hasil tes *passing* atas pada hari Kamis 4 Februari 2016 pukul 07.00-10.00 WIB yang bertempat di lapangan bolavoli SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo. Siswa kelompok eksperimen *passing* dipantulkan ke dinding mengikuti tes *passing* atas sebanyak 25 orang peserta. Dalam pelaksanaannya peserta diberikan 10 kali kesempatan melakukan *passing* atas setiap siswa kelas X kelompok eksperimen *passing* dipantulkan ke dinding SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo.

Berdasarkan hasil tes awal yang telah dilakukan, diketahui bahwa keterampilan *passing* atas kelompok eksperimen yaitu *treatment passing* ke dinding mendapatkan rata-rata sebesar 23,64, simpangan baku sebesar 3,67, dengan rentangan skor antara 18 sampai dengan 33. Dari data tersebut di dapatkan rata-rata skor *passing* atas sebesar 23,64, dapat diketahui 11

orang (44%) memperoleh skor di atas rata-rata dan 2 orang (8%) memperoleh skor di bawah rata-rata.

Data Hasil Tes Awal *Passing* Atas Kelompok Konvensional

Data hasil *pretest* kelompok konvensional diperoleh dari hasil tes *passing* atas pada hari Kamis 4 Februari 2016 pukul 07.00-10.00 WIB yang bertempat di lapangan bolavoli SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo. Siswa kelompok konvensional mengikuti tes *passing* atas sebanyak 25 orang peserta. Dalam pelaksanaannya peserta diberikan 10 kali kesempatan melakukan *passing* atas setiap siswa kelas X kelompok konvensional SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo.

Berdasarkan hasil tes awal yang telah dilakukan pada kelompok konvensional dan penghitungan yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa keterampilan tes awal *passing* atas bolavoli kelompok konvensional mendapatkan rata-rata sebesar 23,56 simpangan baku sebesar 3,83, dengan rentangan skor antara 18 sampai dengan 32. Dari data tersebut diperoleh rata-rata skor *passing* atas sebesar 23,56, dapat diketahui 11 orang (44%) memperoleh skor di atas rata-rata dan 2 orang (8%) memperoleh skor di bawah rata-rata.

Data Hasil Tes Awal *Passing* Bawah Kelompok *Passing* Dipantulkan Ke Dinding

Data hasil *pretest* kelompok *passing* dipantulkan ke dinding diperoleh dari hasil tes *passing* bawah pada hari Kamis 4 Februari 2016 pukul 07.00-10.00 WIB yang bertempat di lapangan bolavoli SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo. Siswa kelompok eksperimen *passing* dipantulkan ke dinding mengikuti tes *passing* bawah sebanyak 25 orang peserta. Dalam pelaksanaannya peserta diberikan 20 kali kesempatan melakukan *passing* bawah setiap siswa kelas X kelompok eksperimen *passing* dipantulkan ke dinding SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo.

Berdasarkan hasil tes awal yang telah dilakukan, diketahui bahwa keterampilan *passing* bawah kelompok eksperimen, yaitu *treatment passing* dipantulkan ke dinding mendapatkan rata-rata sebesar 44,92, simpangan baku sebesar 4,69, dengan ren-

tangan skor antara 38 sampai dengan 58. Dari data tersebut diperoleh rata-rata skor *passing* bawah sebesar 45,08 dapat diketahui 8 orang (32%) memperoleh skor di atas rata-rata dan 5 orang (20%) memperoleh skor di bawah rata-rata.

Data Hasil Tes Awal *Passing* Bawah Kelompok Konvensional

Data hasil *pretest* kelompok konvensional diperoleh dari hasil tes *passing* bawah pada hari Kamis 4 Februari 2016 pukul 07.00-10.00 WIB yang bertempat di lapangan bolavoli SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo. Siswa kelompok konvensional mengikuti tes *passing* bawah sebanyak 25 orang peserta. Dalam pelaksanaannya peserta diberikan 20 kali kesempatan melakukan *passing* bawah setiap siswa kelas X kelompok konvensional SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo.

Berdasarkan hasil tes awal yang telah dilakukan pada kelompok konvensional dan penghitungan yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa keterampilan tes awal *passing* bawah bolavoli kelompok konvensional mendapatkan rata-rata sebesar 45,04, simpangan baku sebesar 4,68, dengan rentangan skor antara 39 sampai dengan 60. Dari data tersebut diperoleh rata-rata skor *passing* bawah sebesar 45,04 dapat diketahui 11 orang (44%) memperoleh skor di atas rata-rata dan 4 orang (16%) memperoleh skor di bawah rata-rata.

Data Hasil Tes Akhir *Passing* Atas Kelompok *Passing* Dipantulkan Ke Dinding

Data hasil *posttest* kelompok *passing* dipantulkan ke dinding diperoleh dari hasil tes *passing* atas pada hari Kamis 31 Maret 2016 pukul 07.00-10.00 WIB yang bertempat di lapangan bolavoli SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo. Siswa kelompok eksperimen *passing* dipantulkan ke dinding mengikuti tes *passing* atas sebanyak 25 orang peserta. Dalam pelaksanaannya peserta diberikan 10 kali kesempatan melakukan *passing* atas setiap siswa kelas X kelompok eksperimen *passing* dipantulkan ke dinding SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo.

Berdasarkan hasil tes akhir *passing* atas yang telah dilakukan, diketahui bahwa keterampilan tes akhir kelompok *passing*

dipantulkan ke dinding mendapatkan rata-rata sebesar 27,8, simpangan baku sebesar 3,25 dengan rentangan skor antara 22 sampai dengan 38. Dari data tersebut diperoleh rata-rata skor *passing* atas sebesar 27,8 dapat diketahui 13 orang (52%) memperoleh skor di atas rata-rata dan 3 orang (12%) memperoleh skor di bawah rata-rata.

Data Hasil Tes Akhir *Passing* Atas Kelompok Konvensional

Data hasil *posttest* kelompok konvensional diperoleh dari hasil tes *passing* atas pada hari Kamis 31 Maret 2016 pukul 07.00-10.00 WIB yang bertempat di lapangan bolavoli SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo. Siswa kelompok konvensional mengikuti tes *passing* atas sebanyak 25 orang peserta. Dalam pelaksanaannya peserta diberikan 10 kali kesempatan melakukan *passing* atas setiap siswa kelas X kelompok konvensional SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo.

Berdasarkan hasil tes akhir yang telah dilakukan pada kelompok konvensional dan penghitungan yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa keterampilan tes akhir *passing* atas bolavoli kelompok konvensional mendapatkan rata-rata sebesar 22,64, simpangan baku sebesar 4,01, dengan rentangan skor antara 19 sampai dengan 30. Dari data tersebut diperoleh rata-rata skor *passing* atas sebesar 22,75 dapat diketahui 7 orang (28%) memperoleh skor di atas rata-rata dan 6 orang (24%) memperoleh skor di bawah rata-rata.

Data Hasil Tes Akhir *Passing* Bawah Kelompok *Passing* Dipantulkan Ke Dinding

Data hasil *posttest* kelompok *passing* dipantulkan ke dinding diperoleh dari hasil tes *passing* bawah pada hari Kamis 31 Maret 2016 pukul 07.00-10.00 WIB yang bertempat di lapangan bolavoli SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo. Siswa kelompok eksperimen *passing* dipantulkan ke dinding mengikuti tes *passing* bawah sebanyak 25 orang peserta. Dalam pelaksanaannya peserta diberikan 20 kali kesempatan melakukan *passing* bawah setiap siswa kelas X kelompok eksperimen

passing dipantulkan ke dinding SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo.

Berdasarkan hasil tes akhir *passing* bawah yang telah dilakukan, diketahui bahwa keterampilan tes akhir kelompok *passing* ke dinding mendapatkan rata-rata sebesar 53,72, simpangan baku sebesar 7,61, dengan rentangan skor antara 42 sampai dengan 72. Dari data tersebut diperoleh rata-rata skor *passing* bawah sebesar 53,72 dapat diketahui 5 orang (20%) memperoleh skor di atas rata-rata dan 12 orang (48%) memperoleh skor di bawah rata-rata.

Data Hasil Tes Akhir *Passing* Atas Kelompok Konvensional

Data hasil *posttest* kelompok konvensional diperoleh dari hasil tes *passing* bawah pada hari Kamis 31 Maret 2016 pukul 07.00-10.00 WIB yang bertempat di lapangan bolavoli SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo. Siswa kelompok konvensional mengikuti tes *passing* bawah sebanyak 25 orang peserta. Dalam pelaksanaannya peserta diberikan 20 kali kesempatan melakukan *passing* bawah setiap siswa kelas X kelompok konvensional SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo.

Berdasarkan hasil tes akhir yang telah dilakukan pada kelompok konvensional dan penghitungan yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa keterampilan tes awal *passing* bawah bolavoli kelompok konvensional mendapatkan rata-rata sebesar 42,88, simpangan baku sebesar 4,69, dengan rentangan skor antara 37 sampai dengan 58. Dari data tersebut diperoleh rata-rata skor *passing* bawah sebesar 42,88 dapat diketahui 3 orang (12%) memperoleh skor di atas rata-rata dan 8 orang (32%) memperoleh skor di bawah rata-rata.

Uji Normalitas Data

Tujuan dari uji normalitas ini yaitu untuk mengetahui apakah distribusi sebuah data berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal. Untuk mengetahui normalitas data, uji normalitas dilakukan terhadap data skor keterampilan *passing* atas dan *passing* bawah bolavoli masing-masing kelompok. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Lilliefors* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas yang telah dilakukan, diperoleh uji normalitas keterampilan tes awal *passing* atas dari kelompok eksperimen *passing* dipantulkan ke dinding diperoleh harga $L_{hitung} 0,0411 < L_{tabel}$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05 = 0,173$, uji normalitas keterampilan tes akhir *passing* atas dari kelompok *passing* dipantulkan ke dinding diperoleh harga $L_{hitung} 0,0852 < L_{tabel}$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05 = 0,173$, uji normalitas keterampilan tes awal *passing* atas dari kelompok konvensional diperoleh harga $L_{hitung} 0,0588 < L_{tabel}$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05 = 0,173$ dan uji normalitas keterampilan tes akhir *passing* atas dari kelompok konvensional diperoleh harga $L_{hitung} 0,0641 < L_{tabel}$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05 = 0,173$.

Adapun untuk hasil tes keterampilan *passing* bawah masing-masing kelompok sebagai berikut.

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas yang telah dilakukan, diperoleh uji normalitas keterampilan tes awal *passing* bawah dari kelompok pembelajaran *passing* dipantulkan ke dinding diperoleh harga $L_{hitung} 0,0308 < L_{tabel}$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05 = 0,173$, uji normalitas keterampilan tes akhir *passing* bawah dari kelompok pembelajaran *passing* dipantulkan ke dinding diperoleh harga $L_{hitung} 0,0723 < L_{tabel}$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05 = 0,173$, uji normalitas keterampilan tes awal *passing* bawah dari kelompok konvensional diperoleh harga $L_{hitung} 0,0603 < L_{tabel}$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05 = 0,173$ dan uji normalitas keterampilan tes akhir *passing* bawah dari kelompok konvensional diperoleh harga $L_{hitung} 0,0861 < L_{tabel}$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05 = 0,173$.

Berdasarkan uraian hasil analisis uji normalitas tiap kelompok penelitian pada penjelasan di atas tersebut disimpulkan bahwa keterampilan tes awal dan tes akhir *passing* atas dan *passing* bawah bolavoli dari masing-masing kelompok berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan terhadap data skor tes awal dengan tes akhir kelompok eksperimen *passing* dipantulkan ke dinding dan kelompok konvensional dengan

membandingkan harga F hitung dengan F tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil perhitungan uji homo-genitas yang telah dilakukan, uji homo-genitas skor keterampilan tes awal *passing* atas bolavoli masing-masing kelompok diperoleh harga $F_{hitung} 1,087 < F_{tabel}$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05 = 3,32$, dengan tes akhir *passing* atas bolavoli masing-masing kelompok diperoleh harga F hitung $1,526 < F$ tabel dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05 = 3,32$. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa varian sampel tersebut homogen.

Adapun hasil uji homogenitas skor tes awal dan tes akhir *passing* bawah masing-masing kelompok ditunjukkan sebagai berikut

Berdasarkan hasil perhitungan uji homo-genitas yang telah dilakukan, uji homogenitas skor keterampilan tes awal *passing* bawah bolavoli masing-masing kelompok diperoleh harga $F_{hitung} 1,005 < F_{tabel}$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05 = 3,32$, dengan tes akhir *passing* bawah bolavoli masing-masing kelompok diperoleh harga F hitung $2,632 < F$ tabel dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05 = 3,32$. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa varian sampel tersebut homogen.

Hasil Analisis Varian Satu Jalur

Berdasarkan pada hasil analisis data yang telah disajikan tersebut maka selanjutnya dilakukan uji analisis varian (ANOVA) satu jalur antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat. Berikut ini dikemukakan pengujian hipotesis terhadap variabel yang diteliti.

Hasil Analisis Varian (ANOVA) Satu Jalur Kelompok Eksperimen *Passing* Dipantulkan Ke Dinding

Hasil analisis varian satu jalur (one way anova) dilakukan terhadap data skor tes awal dan tes akhir kelompok *passing* di pantulkan ke dinding menggunakan uji F pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis varian tes awal dan tes akhir kelompok *passing* dipantulkan ke dinding, diperoleh hasil uji signifikansi yaitu $F_{hitung} = 14,97 > F_{tabel} = 0,05 = 3,32$, maka dari itu skor keterampilan *passing* atas bolavoli lebih besar jika dibandingkan dengan F_{tabel} taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian

dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pembelajaran *passing* di-pantulkan ke dinding terhadap hasil tes keterampilan *passing* atas bolavoli.

Sedangkan untuk hasil tes awal dan tes akhir *passing* bawah kelompok eksperimen diperoleh hasil sebagai berikut

Berdasarkan hasil perhitungan analisis varian tes awal dan tes akhir kelompok *passing* dipantulkan ke dinding, diperoleh hasil uji signifikansi yaitu $F_{hitung} = 24,18 > F_{tabel} = 0,05 = 3,32$, maka dari itu skor keterampilan *passing* atas bolavoli lebih besar jika dibandingkan dengan F_{tabel} taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pembelajaran *passing* dipantulkan ke dinding terhadap hasil tes keterampilan *passing* bawah bolavoli.

Hasil Analisis Varian (ANOVA) Satu Jalur Kelompok Konvensional

Hasil analisis varian satu jalur (one way anova) dilakukan terhadap data skor tes awal dan tes akhir kelompok konvensional menggunakan uji F pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis varian tes awal dan tes akhir kelompok konvensional, diperoleh hasil uji signifikansi yaitu $F_{hitung} = 0,686 < F_{tabel} = 0,05 = 3,32$, maka dari itu skor keterampilan *passing* atas bolavoli lebih kecil jika dibandingkan dengan F_{tabel} taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap hasil tes keterampilan *passing* atas bolavoli.

Sedangkan untuk hasil tes awal dan tes akhir *passing* bawah kelompok konvensional diperoleh hasil sebagai berikut.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis varian tes awal dan tes akhir kelompok konvensional, diperoleh hasil uji signifikansi yaitu $F_{hitung} = 2,651 < F_{tabel} = 0,05 = 3,32$, maka dari itu skor keterampilan *passing* bawah bolavoli lebih kecil jika dibandingkan dengan F_{tabel} taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap hasil tes keterampilan *passing* atas bolavoli.

Hasil Analisis Varian (ANOVA) Satu Jalur Selisih Skor Antara Kelompok Eksperimen *Passing* Dipantulkan Ke Dinding Dengan Kelompok Konvensional

Hasil analisis varian satu jalur (one way anova) dilakukan terhadap data selisih skor tes awal dan tes akhir antara kelompok *passing* di pantulkan ke dinding dan kelompok konvensional menggunakan uji F pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis varian tes awal dan tes akhir *passing* atas, selisih skor masing-masing kelompok, diperoleh hasil uji signifikansi yaitu $F_{hitung} = 133,44 > F_{tabel} = 0,05 = 3,32$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil tes *passing* atas kelompok pembelajaran *passing* dipantulkan ke dinding dengan kelompok konvensional terhadap hasil tes *passing* atas bolavoli.

Sedangkan untuk hasil tes awal dan tes akhir *passing* bawah kelompok eksperimen diperoleh hasil sebagai berikut.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis varian tes awal dan tes akhir *passing* bawah selisih skor masing-masing kelompok, diperoleh hasil uji signifikansi yaitu $F_{hitung} = 98,21 > F_{tabel} = 0,05 = 3,32$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil tes *passing* bawah kelompok pembelajaran *passing* dipantulkan ke dinding dengan kelompok konvensional terhadap hasil tes *passing* bawah bolavoli.

PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilaksanakan dan berdasarkan hasil tes *passing* atas dan *passing* bawah bolavoli yang dilakukan pada kelompok *passing* dipantulkan ke dinding, diketahui bahwa metode seperti ini mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil tes keterampilan *passing* atas maupun *passing* bawah bolavoli siswa. Berdasarkan hasil uji hipotesis analisis varians yang dilakukan dengan menggunakan uji F skor keterampilan tes awal dengan tes akhir *passing* atas bolavoli diperoleh hasil uji signifikansi yaitu, $F_{hitung} 14,97 > F_{tabel} 0,05 = 3,32$, sedangkan skor keterampilan tes awal dan tes akhir *passing*

bawah bolavoli diperoleh hasil uji signifikansi yaitu $F_{hitung} 24,18 > F_{tabel} 0,05 = 3,32$ maka F_{hitung} bernilai lebih besar dari F_{tabel} . Hal ini dibuktikan dari hasil kelompok *passing* dipantulkan ke dinding mengalami peningkatan (*mean*) untuk *passing* atas, yaitu sebesar 4,16 dan *passing* bawah mengalami peningkatan sebesar 8,8.

Apabila di dibandingkan dengan hasil penelitian terdahulu maka penelitian ini juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan *passing* bolavoli. Selain itu pembelajaran *passing* dipantulkan ke dinding ini juga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan siswa yaitu koordinasi gerak, kelincahan, kete-patan *passing* dan intensitas yang dilakukan secara berulang-ulang akan menjadikan siswa lebih banyak melakukan, sehingga keterampilan *passing* siswa menjadi lebih baik.

Perbedaan hasil pengaruh antara kelompok eksperimen dan kelompok konvensional, tidak dapat dilepaskan dari program pembelajaran yang digunakan, ini dapat dilihat dari materi yang diberikan pada saat perlakuan. Kelompok *passing* dipantulkan ke dinding ini menerapkan pembelajaran yang bersifat latihan, hal ini disertai model pembelajaran yang menuntut koordinasi gerakan yang baik dan pengulangan yang meningkat setiap pertemuannya.

Hal ini berbeda dengan kelompok konvensional, yang didalamnya tidak memuat program-program pembelajaran yang sistematis dan kurang memperhatikan intensitas dan penambahan beban saat pemberian materi sehingga menjadikan perbedaan antara hasil pembelajaran. Selain itu pembelajaran dengan metode konvensional lebih menekankan pada pembelajaran *passing* berpasangan dan permainan (*game*), sehingga tidak terfokus pada pembelajaran *passing* saja. Oleh karena itu, maka pembelajaran harus disesuaikan dan menca-kup semua aspek baik teknik maupun keterampilan yang telah disesuaikan dengan program pembelajaran.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tes *passing* atas dan *passing* bawah siswa kelas X1 dan X2 SMA Negeri 1 Sampung Kabupaten Ponorogo pada kelompok konvensional ternyata metode pembelajaran seperti ini tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing*

atas maupun *passing* bawah bagi siswa. Hal ini berdasarkan hasil uji hipotesis analisis *varians* yang dilakukan dengan menggunakan uji F skor keterampilan tes awal dengan tes akhir *passing* atas pada kelompok konvensional diperoleh hasil uji signifikansi yaitu, $F_{hitung} 0,686 < F_{tabel} 0,05 = 3,32$, sedangkan untuk skor tes *passing* bawah pada kelompok konvensional diperoleh hasil uji signifikansi yaitu, $F_{hitung} 2,651 < F_{tabel} 0,05 = 3,32$, jadi jika dibandingkan dengan $F_{tabel} = 3,32$ maka F_{hitung} bernilai lebih kecil.

Maka dapat disimpulkan dari data tersebut bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil keterampilan tes awal dengan tes akhir pada kelompok konvensional. Hasil ini ditunjukkan dari rata-rata *passing* atas kelompok konvensional mengalami penurunan sebesar 0,92 sedangkan untuk *passing* bawah kelompok konvensional juga mengalami penurunan sebesar 2,16. Hal ini dikarenakan bahwa metode konvensional kurang terprogram dengan baik dan untuk kelompok konvensional tidak mendapatkan porsi perlakuan yang khusus untuk meningkatkan hasil *passing* atas dan *passing* bawah siswa.

Bompa (2009:205) menyatakan bahwa "latihan harus diatur dan direncanakan dengan baik sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan. Proses perencanaan latihan menunjukkan suatu yang diorganisasi dengan baik, sehingga dapat membantu para atlet untuk mencapai hasil yang lebih baik berdasarkan latihan dan prestasinya".

Maka dapat disimpulkan dari penjabaran di atas metode konvensional yang diterapkan untuk siswa kelas X khususnya kelompok konvensional di SMA Negeri 1 Sampung Kabupaten Ponorogo ini terjadi penurunan keterampilan baik *passing* atas maupun *passing* bawah bolavoli. Selain itu tidak adanya program yang tersusun secara sistematis juga mempengaruhi peningkatan keterampilan *passing* atas dan *passing* bawah bolavoli siswa sehingga keterampilan yang di miliki siswa tidak tersalur secara maksimal.

Sedangkan berdasarkan hasil selisih uji hipotesis data hasil skor tes awal dengan tes akhir *passing* atas dan *passing* bawah antara kelompok pembelajaran *passing*

dipantulkan ke dinding dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *passing* di pantulkan ke dinding memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan kelompok konvensional yang dilakukan selama 8 minggu atau 16 kali pertemuan. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan rata-rata (*mean*) yang didapatkan oleh masing-masing kelompok. Kelompok *passing* dipantulkan ke dinding mengalami peningkatan *passing* atas dengan rata-rata (*mean*), yaitu sebesar 4,16 sedangkan kelompok konvensional mengalami penurunan rata-rata (*mean*) sebesar 0,92, sedangkan untuk *passing* bawah kelompok *passing* dipantulkan ke dinding mengalami peningkatan dengan rata-rata (*mean*), yaitu sebesar 8,8 sedangkan kelompok konvensional mengalami penurunan rata-rata (*mean*) sebesar 2,16. Sehingga sesuai data yang diperoleh membuktikan bahwa pembelajaran *passing* ke dinding memberikan pengaruh lebih baik dalam meningkatkan hasil keterampilan *passing* bolavoli siswa di bandingkan dengan menggunakan metode konvensional.

Pembelajaran *passing* dipantulkan ke dinding merupakan metode pembelajaran yang penting untuk di ajarkan kepada siswa secara keseluruhan, khususnya untuk siswa yang masih memiliki keterampilan dasar sehingga diharapkan dengan pembelajaran *passing* di pantulkan ke dinding ini menjadikan siswa lebih memiliki keterampilan *passing* yang baik. Menurut Harsono (1988: 102) menyatakan bahwa "prinsip beban lebih adalah prinsip terpenting dalam training meskipun latihan dilakukan secara berulang dan sistematis tetapi tidak dibarengi dengan penambahan beban, maka prestasi tidak akan meningkat".

Jadi berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan pembelajaran yang terprogram dengan baik dan diterapkan secara berulang-ulang maka dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing* atas dan *passing* bawah siswa, dan apabila dibandingkan dengan metode pembelajaran yang lain jika tanpa prosedur yang tersusun secara sistematis maka hasilnya kurang dapat dirasakan secara maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Program pembelajaran *passing* atas dan *passing* bawah dipantulkan dinding memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil tes keterampilan *passing* atas dan *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas X SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo, (2) Pembelajaran dengan metode konvensional yang dilakukan oleh Guru tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing* atas maupun *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas X SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo, (3) Ada perbedaan hasil tes antara pembelajaran *passing* ke dinding dengan metode konvensional yang terhadap keterampilan *passing* atas maupun *passing* bawah bolavoli di SMAN 1 Sampung Kabupaten Ponorogo. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan (*mean*) kelompok *passing* dipantulkan ke dinding untuk *passing* atas meningkat, yaitu sebesar 4,16 sedangkan kelompok konvensional mengalami penurunan sebesar 0,92, sedangkan untuk *passing* bawah kelompok *passing* dipantulkan ke dinding mengalami peningkatan, yaitu sebesar 8,8 sedangkan kelompok konvensional mengalami sebesar 2,16, (4) Subjek penelitian ini adalah siswa yang masih memiliki keterampilan dasar dengan jumlah 50 siswa dan hanya sebagian siswa yang mengikuti ekstra-kurikuler maupun berasal dari sebuah klub, (5) Pembelajaran yang berbasis latihan *passing* dipantulkan ke dinding ini mempunyai pengaruh yang lebih baik dari metode konvensional sehingga metode pembelajaran *passing* dipantulkan ke dinding ini dapat dijadikan bahan ajar untuk siswa yang masih memiliki keterampilan dasar.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dalam penelitian ini peneliti juga bermaksud untuk memberikan saran-saran dengan harapan penelitian ini dapat memiliki manfaat yang sangat berarti bagi

banyak pihak, antara lain: (1) Bagi Guru Pendidikan Jasmani, penyusunan program pembelajaran yang menuju tingkat keterampilan gerak siswa sangat diperlukan kemudian pembelajaran *passing* dipantulkan ke dinding ini juga dapat dimasukkan ke dalam rencana program pembelajaran sebagai bahan untuk mengajar khususnya penguasaan keterampilan dasar siswa, (2) Bagi siswa, hendaknya pembelajaran *passing* dipantulkan ke dinding ini dapat dipelajari lebih giat dan sebagai acuan untuk belajar teknik dasar dalam bermain bolavoli dan juga menjadi pembelajaran tambahan untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas maupun *passing* bawah bolavoli, (3) Bagi peneliti lain, agar melakukan pengkajian ulang dari penelitian sebelumnya sehingga dalam melaksanakan penelitian selanjutnya dapat membuat program sesuai dengan rancangan penelitian yang diinginkan atau yang selanjutnya untuk memberikan berbagai pembelajaran guna meningkatkan keterampilan siswa dalam bidang olahraga.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era pustaka Utama.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Lampiran Standar Isi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta
- Budiwanto. 2005. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Dalam Ilmu Keolahragaan*. Malang: Departemen Pendidikan Nasional Universitas Negeri Malang.
- Bompa, O & Haff. G. G. 2009. *Periodization, Theory and Methodology of Training, Fifth edition*, Colorado: Human Kinetics Publisher.
- Del Coso, Juan, dkk. 2014. *International Journal of Sports Physiology and Performance. Enhancing Physical Performance in Male Volleyball Players With a Caffeine-Containing Energy Drink*, (Online) (<https://scholar.google.co.id/scholar?q=Enhancing+Physical+Performance+in+Male+Volleyball+Players+With+a+Caffeine->

- Containing+Energy+Drink&btnG=&hl=id&as_sdt=0%2C5), diakses 21 April 2016
- Harsono. 1988. *Coching Dan Aspek-aspek dalam Psikologi Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Khamim. 2013. *Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Tembok Sasaran Dengan Memakai Lingkaran Dan Tali Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli Klub Idola Plajan Kabupaten Jepara*, (Online), (<http://lib.unnes.ac.id/17917/1/6301911011.pdf>), diakses 11 Juni 2016
- Ulfie, Meriza. 2013. *Pengaruh Latihan Passing Bawah Dipantulkan Ke Tembok Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Pebolavoli Kelas B Putri Klub Bolavoli Surya Pg. Kebon Agung*. Skripsi tidak diterbitkan: Universitas Negeri Malang.
- Roesdiyanto. 1991/1992. *Strategi dan Taktik Permainan Bola Voli*. Malang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan IKIP Malang.
- Sanchez. 2014. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF). The effects of short-term resistance program on vertical jump ability in elite male volleyball players during the competition season*. (Online), (<https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&q=The+effects+of+short-term+resistance+program+on+vertical+jump+ability+in+elite+male+volleyball+players+during+the+competition>), di akses 21 April 2016.
- Silverman. 2015. *Teaching for physical literacy: Implications to instructional design and PETE*. (Online), (<file:///E:/jurnal/S2095254615000265.htm/>) Diakses pada tanggal 22 Mei 2016.
- Sugiono. 1997. *Sejarah, Teknik, Strategi, dan Metode Permainan Bola Voli*. Malang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Malang Bagian Proyek Operasi dan Perawatan Fasilitas Proyek IKIP Malang.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukmadinata, N.S. 2013, *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Winarno & Sugiyono. 2011. *Sejarah dan Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Malang: UM Press.
- Winarno. 1995. *Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Malang Bagian Proyek Operasi dan Perawatan Fasilitas Proyek IKIP Malang.
- Winarno. 2007. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang
- Winarno. 2011. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press