

Pengaruh Metode Latihan Permainan Target Terhadap Keterampilan *Passing* Atas

Riko Akbar, Hermanzoni

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu
Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
e-mail :rikoakbar160@gmail.com, hermanzoni@fik.unp.ac.id

Abstrak : Penurunan prestasi tim bolavoli salah satunya disebabkan menurunnya kemampuan teknik bermain bolavoli khususnya pada kemampuan *Passing* atas. Disebabkan kurangnya variasi metode latihan yang digunakan dalam latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap *passing* atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 38 Merangin Provinsi Jambi. Jenis penelitian ini adalah *one group pre test and post test design*. Populasi penelitian ini dilakukan dengan subjek yang berjumlah 20 siswa putra. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes keterampilan *passing* atas (widiastuti, 2017). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *one sample t test* (uji t). Berdasarkan hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-t antara *pre test* dan *post test* pengaruh metode latihan permainan target terhadap keterampilan *passing* atas, diperoleh hitung lebih besar dari t-tabel, maka ada perbedaan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata antara *pre test* dan *post test* terdapat peningkatan yang cukup signifikan yaitu 13.33 %.

Kata kunci : *Passing* Atas; Latihan Permainan Target; Ekstrakurikuler

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses merubah perilaku dari yang belum tahu menjadi tahu suatu ilmu. Dapat diartikan sebagai suatu proses mempelajari suatu hal yang belum diketahui. Salah satu tempat untuk mendapatkan pendidikan adalah di sekolah. Pendidikan di sekolah memiliki banyak komponen yang terkandung didalamnya, antara lain: guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, proses belajar mengajar dan lingkungan. Komponen tersebut saling berkaitan. Diantara komponen komponen pendidikan yang paling utama dalam menanamkan ilmu adalah komponen kurikulum. Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu (UU No 20 Tahun 2003).

Pendidikan formal adalah sebagaimana yang terjadi di sekolah, yang diselenggarakan secara teratur, sistematis dan mengikuti berbagai syarat dan peraturan yang ditentukan oleh pemerintah. Kecuali pendidikan di sekolah mengenal adanya

jenjang dan berbagai jenis pendidikan, yaitu jenjang pendidikan dasar, menengah dan tinggi, jenis pendidikan umum, kejuruan, pendidikan luar biasa, pendidikan kedinasan, pendidikan keagamaan, pendidikan akademik professional. pendidikan formal memuat kegiatan intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler.

(Hastuti, 2008) menjelaskan bahwa “ekstrakurikuler dapat membentuk sikap mental dan dedikasi sehingga dapat meningkatkan prestasi salah satu cabang olahraga yang sudah menjadi hobi dan bakat siswa dalam cabang olahraga tertentu dalam waktu yang lebih lama.”. Sesuai dengan makna dari ekstrakurikuler tersebut banyak kegiatan-kegiatan diluar jam sekolah yang dapat diikuti oleh siswa guna mengembangkan bakat dan minat, salah satunya kegiatan dibidang olah raga seperti bolavoli.

(Latar, 2010) menjelaskan Permainan bolavoli adalah suatu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat baik pada usia dewasa, remaja maupun tingkat anak-anak. Dalam Kemendikbud, (2014) “Permainan bolavoli adalah suatu cabang olahraga yang dilakukan dengan memvoli bola diudara hilir mudik di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola didalam petak lapangan lawan untuk mendapatkan kemenangan dalam bermain”. (Daya, 2017) “Tujuan dari permainan itu adalah agar setiap regu melewati bola secara teratur/baik melalui atas net sampai bola menyentuh net (mati) di daerah lawan, dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai lapangan sendiri”.

Prestasi olahraga bolavoli dapat dicapai apabila sekolah mempunyai team yang handal dibidang olahraga bolavoli. Banyak pengaruh kenapa *team* tidak memiliki prestasi yang baik. Penurunan prestasi tim bolavoli salah satunya disebabkan menurunnya kemampuan teknik bermain bolavoli khususnya pada kemampuan *passing* atas. Dijelaskan dalam (Prasetyo, 2015) “*Passing* atas bolavoli merupakan teknik dasar bolavoli yang harus dikuasai setiap pemain. Teknik ini digunakan untuk pengganti *passing* bawah, atau lebih tepatnya sebagai pengumpan (set up)” .

Penurunan prestasi salah satunya dikarenakan oleh kurangnya minat berlatih bolavoli. Sehingga setiap arahan dari pelatih atau pembina ekstrakurikuler kurang diperhatikan. Selain minat berlatih, rendahnya motivasi siswa juga harus diperhatikan. Hal ini dikarenakan selama kegiatan ekstrakurikuler bolavoli berlangsung, siswa masih kurang serius dalam mengikuti program latihan yang diberikan pelatih ekstrakurikuler bolavoli. Siswa yang tidak serius berlatih kemungkinan besar karena bosan dan jenuh

dengan metode dan program latihan yang cenderung kurang bervariasi. Tingkat motivasi yang rendah, tentunya berpengaruh terhadap tingkat kemampuan bolavoli khususnya pada teknik *passing*atas. Untuk memecahkan masalah tersebut perlu adanya perubahan yang harus dilakukan dalam latihan. Metode latihan yang bervariasi dapat meningkatkan minat dan keinginan siswa untuk mengikuti latihan secara serius dan benar.

Dalam (Sapulete, 2012)“latihan merupakan proses yang sistematis dan berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang- ulang dengan sekian hari bertambah beban atau kerjanya.”.Selain itu (Eko Sucipto, 2016) menjelaskan“Tercapainya prestasi tinggi diperoleh dengan latihan yang tepat dan benar, serta usaha keras yang timbul dalam diri seorang”.

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Menurut Johansyah Lubis (2013) “prinsip latihan adalah pedoman dan peraturan secara sistematis berhubungan dengan proses latihan, hal tersebut merupakan prinsip dasar yang spesifik secara biologis, psikologis dan pedagogis”. Menurut Syafrudin (2011) “Prinsip-prinsip latihan (*principles of training*) merupakan asas atau ketentuan mendasar dalam proses pembinaan dan latihan yang harus dipatuhi terutama oleh pelatih dan peserta latihan atau atlet”.

Syafrudin (2011:162) mengemukakan “Prinsip-prinsip latihan sebagai berikut: (a). Prinsip Superkompensasi, (b). Prinsip Beban Lebih, (c). Prinsip variasi beban, (d).Prinsip individualisasi, (e).prinsip spesialisasi, dan (f). prinsip periodisasi dan teraturitas beban”. Selain itu Syafrudin (2011) menegaskan, “untuk mengoptimalkan proses *training* atau latihan yang dilakukan, maka seorang pelatih harus mampu”:

- a. Memahami komponen-komponen kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang diperlukan pada cabang olahraga yang dibina.
- b. Memahami metode-metode latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang relevan dengan kebutuhan cabang olahraganya.
- c. Merumuskan tujuan latihan, memilih metode latihan, dan bentuk-bentuk latihan yang tepat.
- d. Menggunakan media dan alat/perlengkapan latihan secara efektif dan mampu memodifikasinya sesuai dengan kebutuhan latihan.

Metode latihan yang diberikan dalam permasalahan ini adalah metode latihan permainan target (*target games*).dalam (Tomi Ripandi, Entan Saptani, 2000)“permainan merupakan serangkaian aktivitas yang menciptakan suatu kegembiraan, yang didalamnya terdapat aturan yang merupakan kesepakatan sebelumnya, sebelum dilaksanakannya permainan yang akan dilakukan”. (Astuti & Fatiamaningrum, 2017)yang menyatakan bahwa “Bermain merupakan kegiatan yang dapat memberikan informasi, memperluas pengetahuan, memberi kesenangan maupun mengembangkan daya imajinasi pada anak”. Sedangkan target dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah “sasaran atau batas ketentuan yang telah ditetapkan untuk dicapai”.Menurut Amung Ma'mum, Toto Subroto (2001) bahwa “Permainan target (*target games*) adalah permainan yang menggerakkan sebuah obyek biasanya lebih menekankan pada ketepatan tingkat tinggi”. Dijelaskan juga dalam (Pujiyanto, 2014)“Permainan ini sangat mengandalkan akurasi dan konsentrasinya yang tinggi”.

Dapat disimpulkan bahwa permainan target (*target games*) adalah permainan dimana pemain akan mengarahkan bola atau proyektil lainnya yang sejenis kearah sasaran yang sudah ditetapkan dan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil mengenai target dengan tepat.

Dalam bola voli, untuk mengendalikan bola dan mengoperkan bola ke pemain dilakukan dengan menggunakan *passing* bawah atau *passing* atas. Sangat diperlukan keterampilan mengendalikan bola dalam permainan bolavoli yaitu keterampilan *passing*. Menurut Ma'mun, Toto Subroto (2001)"*Passing* berfungsi untuk menerima/memainkan bola datang dari daerah lawan atau teman se regu". Suatu *passing* yang akurat dan cekatan akan memungkinkan pengumpan menempatkan bola secara tepat untuk tempat kontak ketiga yang dilakukan oleh pemukul atau penyerang dalam menyelesaikan serangan.

Pada permainan bolavoli terdapat unsur permainan target, yaitu harus menyeberangkan bola menuju daerah pertahanan lawan. Dengan adanya unsur permainan target, permainan bolavoli akan sangat baik diajarkan saat latihan maupun saat ekstrakurikuler di sekolah. Keuntungan lainnya adalah target bisa diganti ataupun dimodifikasi sendiri sesuai dengan keinginan. Dengan memodifikasi target yang berbeda akan menjadikan siswa tidak merasa bosan dalam melakukannya, serta akan efisien dalam waktu karena target bisa dibuat banyak dan siswa tidak jenuh dalam

menunggu untuk melakukan kesempatan. Modifikasi permainan target ini siswa tetap dengan tujuan tertentu untuk peningkatan taktik maupun teknik permainan. Salah satu teknik yang mampu terasah dalam metode ini yaitu keterampilan *passing* atas.

B. METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu/ tidak murni, untuk mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan dalam satu kelompok, karena penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan *passing* atas melalui metode latihan permainan target. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre test - post test design*, (Suharsimi Arikunto, 2002). Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 5. Desain Penelitian

Keterangan :

S : Subjek penelitian (Peserta ekstrakurikuler Bolavoli)

Pre test : Test Awal sebelum subjek mendapatkan perlakuan (*Treatment*)

T : Perlakuan (*Treatment*) dengan diberi perlakuan

Post test : Tes terakhir dilakukan setelah subjek mendapat perlakuan eksperimen

Menurut (Rosyadi, 2013)“populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda- benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu”. Sedangkan Menurut Sugiyono (2017) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya”. Dapat disimpulkan dari penjelasan diatas bahwa populasi adalah seluruh objek/subjek dari suatu wilayah yang akan diteliti. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 38 Merangin yang berjumlah 32 siswa dengan rincian 20 putra dan 12 putri.

Metode penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *Stratified Sampel* (sampel berstrata). Pengambilan sampel yang dilakukan apabila ada perbedaan ciri atau karakteristik antara strata-strata yang ada (Suharsimi Arikunto, 2010). Dari 32 peserta

ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 38 Merangin, Peneliti hanya menarik peserta laki-laki sebagai sampel penelitian yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus hingga bulan Oktober bertempat di SMP Negeri 38 Merangin Provinsi Jambi.

Syofian Siregar (2013) “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang dapat digunakan untuk memperoleh, mengolah dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari para responden yang dilakukan dengan menggunakan pola ukur yang sama”. Instrumen merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti agar kegiatan tersebut menjadi sistematis. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes ketrampilan *passingatas*. Unsur penilaian tes kemampuan yang mengacu teknik dasar bermain bolavoli oleh Widiastuti (2017)

Adapun langkah-langkah pelaksanaannya yaitu: pertama, melakukan tes awal (*pre test*) kemudian melakukan *treatment* setelah itu melakukan tes akhir (*post test*) untuk mengetahui hasil dari *treatment*. Penjelasan mengenai Tes *Passing* dalam Widiastuti (2017) sebagai berikut:

1. Tes *Passing* Atas

a. Tujuan

Untuk mengukur kemampuan dalam melakukan *passingatas* selama 60 detik.

b. Alat / Perlengkapan

- 1) Tiang berukuran 2,30 m untuk putra.
- 2) Bolavoli.
- 3) Stopwatch.
- 4) Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 x 4,5 m seperti yang terlihat pada gambar 2.
- 5) Bangku/box yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya pandangan segaris (*horizontal*) dengan tinggi net.

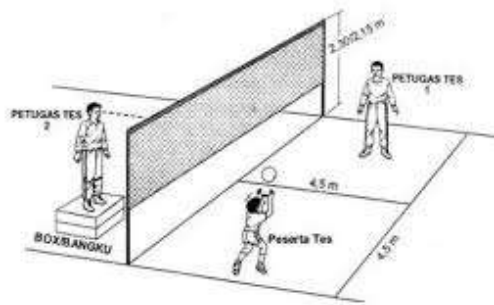
c. Petugas Tes

Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

1) Petugas Tes I

- a) Berdiri bebas di dekat area peserta tes.
- b) Menghitung waktu selama 60 detik.
- c) Memberi aba-aba.

- d) Mengamati kaki peserta tes jika keluar area.
- 2) Petugas Tes II
- Berdiri di atas bangku/box.
 - Menghitung *passing* yang benar.
- d. Pelaksanaan Tes
- Peserta tes berdiri di tengah area ukuran 4,5 x 4,5 m.
 - Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba dari petugas tes.
 - Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan *passing* dengan ketinggian minimal 2,30 m.
 - Bila peserta tes gagal melakukan *passing* dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *passing* kembali.
 - Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul waktu kedua kaki berada di luar tidak dihitung. *passing* hanya dilakukan 1 kali kesempatan.



Gambar 6. Tes *passing* atas
Sumber :Widiastuti (2017)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *Passing* atas. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *Pre test* melakukan tes *Passing* sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan data *Post test* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan metode latihan permainan target. Program latihan yang dilakukan tiga kali dalam satu minggu selama 16 kali pertemuan. Setelah dilakukan pengumpulan data perlu dilakukan uji prasyarat dan uji

hipotesis, hipotesis dalam penelitian ini adalah :“Hipotesis Alternatif(Ha), ada pengaruh metode latihan permainan target terhadap keterampilan *passing* atas”.

Sebelum uji hipotesis maka perlu dilakuka uji prasyarat yaitu uji normalitas, yan bertujuan untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini terhadap data yang dikumpulkan menggunakan uji liliefors.Pengambilan keputusan dan penarikan kesimpulan terhadap uji normalitas dilakukan pada taraf signifikansi 0,05. Kaidah keputusannya yaitu: Jika $Lo < L_{tabel}$, maka data bersistribusi normal dan Jika $Lo > L_{tabel}$, maka data tidak berdistribusi normal.

Setelah dilakukan uji normalitas menggunakan uji liliefors dan sudah diketahui apakah data berdistribusi normal atau tidak selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan uji-t (*one sample t test*), dengan kaidah apabila nilai t hitung lebih kecil dari nilai t table maka hipotesis diditolak dan jika nilai t hitung lebih besar dari t tabel maka Hipotesis diterima.

C. HASIL PEMBAHASAN

Sebelum sampel diberikan perlakuan, maka terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre test*) keterampilan *passing* atas. Berdasarkan tes awal didapatkan data awal keterampilan *passing* atas dari 20 orang sampel, diperoleh nilai minimum 14.00, nilai maksimum 51.00, mean 29.25, median 24.50, modus 23.00, dan standar deviasi 12.80. setelah diberi perlakuan kepada sampel sebanyak 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir (*post test*) keterampilan *passing* atas. Berdasarkan tes akhir tersebut diperoleh nilai minimum 16.00, nilai maksimum 52.00, rerata 33.15, median 30.00, modus 26.00, dan standar deviasi 11.467.

Tabel 1. Frekuensi Data Perbandingan *pre test* dan *post test*

Subjek	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
Mean	29.25	33.15
Median	24.5	30
Mode	23	26
Std. Dev	12.806	11.467
Min.	14	16
Max.	51	52

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	Liliefors		Keterangan
	L Hitung	L Tabel	
<i>Pre test</i>	0.18	0.195	Normal
<i>Post test</i>	0.17	0.195	Normal

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa data kedua kelompok memiliki L hitung (L_o) < L tabel (L_t), yaitu $L_o = 0.18$ dan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0.05$ diperoleh 0.195, maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji -t

Variabel	Uji-t			Keterangan
	t-Hitung	t-Tabel	df	
<i>Pre test-Post test</i>	5.128	2.101	19	Signifikan

Hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-t antara *pre test* dan *post test* yang memiliki nilai t hitung 5.128, t tabel 2.101 ($df = 19$), karena t hitung lebih besar dari t-tabel maka ada perbedaan yang signifikan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di lampiran 3 halaman 48 . Jika dilihat dari besarnya pengaruh latihan *passing* atas melalui metode latihan permainan target adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Pengaruh Latihan Permainan Target

Kelompok	Mean	Mean <i>Different</i>	Kenaikan Persentase
<i>Pre test</i>	29.25	3.9	13.30%
<i>Post test</i>	33.15		

Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pre test* 29.52 dan nilai rata-rata *post test* 33.15, dengan selisih rerata *pre test* dengan *post test* adalah 3.9. Dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata *pre test* dikalikan 100%, yaitu sebesar 13.30%. Hal ini

mempunyai arti bahwa ada pengaruh metode latihan permainan target terhadap keterampilan *passing* atas yaitu sebesar 13.30%.

D. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan Permainan Target terhadap keterampilan *Passing* Atas pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 38 Merangin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada teknik dasar *passing* atas dengan metode latihan permainan target pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 38 Merangin.

Dalam penelitian ini ditemukan faktor yang mempengaruhi proses selama latihan keterampilan *Passing* atas, yaitu yang berasal dari dalam diri peserta didik itu sendiri yang berupa minat dan motivasi. Minat dan motivasi yang besar sangat berpengaruh terhadap keinginan siswa untuk berlatih, karena tanpa minat dan motivasi dalam diri, sesuatu yang dilakukan akan sia-sia sebab tidak dilakukan dengan sungguh-sungguh, dan apabila seseorang mempunyai minat yang tinggi terhadap suatu hal, maka akan terus berusaha untuk melakukan sehingga apa yang diinginkan dapat tercapai sesuai dengan keinginannya.

Selain itu metode dan bentuk latihan yang bervariasi yang diberikan juga sangat berpengaruh terhadap keinginan siswa untuk melakukan latihan dengan sungguh-sungguh. Karena bentuk latihan yang bervariasi dan tidak membosankan keinginan siswa untuk melakukan latihan juga akan tinggi. Siswa akan melaksanakan latihan dengan senang hati dan ikhlas tanpa keterpaksaan.

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode latihan permainan target terhadap keterampilan *passing* atas maka perlu dilakukan uji-t (one sample t test). Sebelum dilakukan uji-t, dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat hipotesis yang dilakukan yaitu uji normalitas. Hasil analisis uji normalitas berdasarkan tabel 3 didapatkan perhitungan *pre test* dan *post test* siswa memiliki nilai $L_{Hitung} (L_o) > L_{Tabel} (L_t)$ sehingga hasil data *pre test* dan *post test* tersebut berdistribusi normal.

Setelah dilakukan uji prasyarat selanjutnya dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari *treatment* yang diberikan dengan menggunakan

uji-t (*one sample t test*) dengan ketentuan apabila nilai t hitung lebih besar dari t-tabel, maka H_a diterima dan jika nilai signifikan t hitung kurang dari t-tabel, maka H_a ditolak.

Berdasarkan hasil uji statistik variabel menggunakan uji t dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. karena nilai t hitung (5.128) lebih besar dari t tabel (2.101) maka ada perbedaan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pre test* 29.25 dan nilai rata-rata *post test* 33.15, karena nilai rata-rata *post test* lebih besar dari nilai rata-rata *pre test*, maka pengaruh latihan permainan target terhadap *passing* atas sebesar 3.90 atau 13.30%. sehingga keputusan yang dapat diambil adalah “Ada Pengaruh Metode Latihan Permainan Target Terhadap Keterampilan *Passing* Atas Pada Siswa Putra Peserta Ektrakurikuler Bolavoli Di SMP Negeri 38 Merangin Provinsi Jambi”.

Hasil uji hipotesis ini sesuai dengan hipotesis awal yang dibangun yaitu menyatakan bahwa ada pengaruh metode latihan permainan target terhadap keterampilan *passing* atas pada siswa putra ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 38 Merangin. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, beragamnya bentuk latihan dan metode latihan yang diberikan oleh pelatih kepada siswa sangat sehingga minat siswa untuk berlatih meningkat, pengulangan dan peningkatan beban yang diberikan kepada siswa juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 38 Merangin.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Metode Latihan Permainan Target Terhadap Keterampilan *Passing* Atas pada Siswa Putra Ektrakurikuler Bolavoli di SMPN 38 Merangin Provinsi Jambi ($t_h = 5.128 > t_b = 2.101$) dimana rata-rata tes awal (*pre test*) sebesar 29.25 meningkat menjadi 33.15.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, B., & Fatiamaningrum, A. S. (2017). Pengembangan Panduan Permainan Untuk Engoptimalkan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal*

- Pendidikan Anak*, 5(1).
- Daya, W. J. (2017). *PENERAPAN MODIFIKASI PERMAINAN TARGET UNTUK PEMBELAJARAN BOLA VOLI FIK UNIVERSITAS JAMBI*. 16(2), 127–135.
- Eko Sucipto, W. (2016). *Jurnal Keolahragaan*. 4(April), 111–121.
- Hastuti, T. A. (2008). *KONTRIBUSI EKSTRAKURIKULER BOLABASKET TERHADAP*. 5(April), 45–50.
- Kemendikbud. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Balitbang.
- Latar, I. M. (2010). *Journal of Physical Education And Sport. The Management of the Scientific Research Project.*, 10(1), 19–24.
<https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2012.06.022>
- Lubis, J. (2016). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ma'mun, A. (2001). *Pendekatan keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Prasetyo, G. B. (2015). (*Studi Ekstrakurikuler Bolavoli SMK SULTAN AGUNG 1 Tebuireng Jombang*) Guntum Budi Prasetyo Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang. 3(2), 69–79.
- Pujianto, A. (2014). Persepsi Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Model Teaching Games for Understanding (Tgfu). *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 86–92.
- Rosyadi, I. (2013). Keefektifan Model Pembelajaran Course Review Horay Terhadap Aktivitas Dan Hasil Belajar Pkn. *Journal of Elementary Education*, 2(2), 45–50.
- Sapulete, J. J. (2012). Hubungan daya ledak lengan dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan *passing* atas pada permainan bolavoli siswa SMK Negeri 1 Samarinda. *Ilara*, 3(1), 51–59.
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PRENADAMEDIA GRP.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS.
- Tomi Ripandi, Entan Saptani, T. S. (2000). *Meningkatkan variasi gerak dasar dalam pembelajaran permainan rounders melalui permainan target*. 91–100.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.