

PENGARUH RANGKAIAN LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH DAN *PASSING* ATAS ATLET BOLAVOLI PUTERA *THE LEGEND*Ridho Ilhamdi Lubis¹, Witarsyah²^{1,2}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang.E-mail: ridhoilhamdi1804@gmail.com¹, witarsyahfik@gmail.com²**ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas atlet Bolavoli Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui besarnya pengaruh rangkaian latihan terhadap kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas Bolavoli *club* Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli s.d agustus 2019 di lapangan Bolavoli SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik sampel jenuh, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah tes *passing* bawah dan tes *passing* atas. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji t. Hasil penelitian ini adalah: 1) Metode rangkaian latihan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas Bolavoli atlet putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat ($t_h = 7,33 > t_t = 1.79$). Dimana dari rata-rata kemampuan *passing* atas 30,25 poin meningkat menjadi 34,58 point (meningkat 4,33 point). 2) Metode rangkaian latihan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah Bolavoli atlet putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat ($t_h = 4,02 > t_t = 1.79$). Dimana dari rata-rata kemampuan *passing* bawah 45,00 poin meningkat menjadi 48,50 point (meningkat 3,50 point).

Kata Kunci: pengaruh; rangkaian latihan passing; bolavoli.**PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang penting dalam usaha membina kesehatan, kesegaran jasmani, dan rohani, karena kegiatan olahraga dalam pembinaan generasi muda di Indonesia dewasa ini mempunyai arti yang sangat penting. Selain itu menurut Haryanto & Welis (2019) performa tubuh yang optimal juga haurs dibentuk dengan cara rutin berolahraga agar otot dan sendi tidak cepat mengalami penurunan untuk kerja. Hal ini juga tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistim keolahragaan nasional Pasal 4 Berbunyi: “Keolahragaan Nasional Bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat,

dan kehormatan bangsa”. Melalui kegiatan olahraga kita harapkan dapat menciptakan suatu penampilan sikap baru dari seluruh bangsa Indonesia dalam mengisi pembangunan. Pada akhirnya dapat diperoleh peningkatan prestasi olahraga dapat membangkitkan kebanggaan daerah, nasional, dan ketahanan nasional secara umum.

Perkembangan dalam permainan Bolavoli ditandai dengan penampilan pemain dan daya saing untuk antar tim Bolavoli didunia yang meningkat pesat, berbagai kejuaraan nasional maupun kejuaraan internasional menuntut pemain harus siap dengan latihan-latihan yang berat untuk memantapkan teknik maupun taktik agar dapat bermain lebih baik lagi pada kejuaraan-kejuaraan lainnya (Syafuddin, 1999). Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerjasama tim. Teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas servis, *passing*, smash, block (Ali Yusmar, 2017). Dalam permainan Bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet Bolavoli. Salah satu teknik dasar yang sangat berperan penting dalam permainan Bolavoli adalah *passing*.

Passing merupakan teknik dalam permainan Bolavoli yang tujuannya mengoperkan bola keteman satu tim, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Erianti, 2004). dapat disimpulkan, bahwa *passing* adalah dasar dalam mengatur serangan. Dalam teknik dasar permainan Bolavoli.

Jenis *passing* dalam permainan Bolavoli ada dua macam yaitu *passing* bawah dan *passing* atas (Yuskhil Mushofi, 2017). *Passing* sangat berperan penting dalam mengatur serangan dan sebagai pertahanan dalam permainan Bolavoli.

Klub Bolavoli putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat yang terbentuk pada tahun 2016 terdiri dari atlet-atlet muda berbakat dan berpotensi untuk menjadi atlet Bolavoli yang berprestasi sehingga perlu adanya pelatihan dan pembinaan yang lebih baik dari sebelumnya, atlet klub Bolavoli ini terdiri dari alumni-alumni atlet Bolavoli SMA Negeri I Luhak Nan Duo. Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan dan menurut hasil wawancara langsung dengan pelatih klub tersebut yaitu bapak Rahmat Dhani S.Pd serta mendengar keluh toser pada saat pertandingan, hal ini disebabkan karena kemampuan *passing* para pemain terutama *passing* bawah yang belum cukup baik. Hal ini dapat dilihat pada pertandingan Bolavoli dimana barisan pertahanan pemain klub *The Legend* tersebut

sering melakukan kesalahan *passing* sehingga sulit untuk membangun serangan dan beberapa kali bola mati didaerah sendiri.

Dalam sebuah permainan Bolavoli dapat kita lihat bagaimana pentingnya teknik *passing* bawah dan teknik *passing* atas dalam membangun serangan dan bertahan dalam bermain Bolavoli. *Passing* bawah merupakan teknik pada permainan Bolavoli yang sangat mendasar, *passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Dhian Indryani, 2011). Sedangkan *Passing* atas merupakan salah satu teknik yang berguna dan penunjang dalam menciptakan sebuah spike (Boby Agustan, 2017).

Kegunaan *passing* bawah antara lain : (1) untuk menerima bola servis, (2) untuk menerima bola dari lawan yang bisa berupa serangan atau smash, (3) untuk melakukan pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net, (4) untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh diluar lapangan permainan (Hayudi, 2020). Pada dasarnya teknik-teknik dalam permainan Bolavoli, *passing* bawah sangat menunjang dalam permainan maupun dalam bertahan (Deden Heryadi, 2018). Berdasarkan kutipan diatas dapat dikemukakan bahwa *passing* bawah merupakan teknik yang penting dalam permainan olahraga Bolavoli dalam bertahan dari serangan tim lawan dan *passing* bawah juga berperan dalam proses membangun serangan.

Teknik *passing* atas mengutamakan kekuatan jari – jemari kedua tangan. Biasanya teknik ini lebih dipilih pada saat seseorang pemain hendak melakukan umpan sebelum dilakukan pukulan terakhir atau smash. Pemain yang dituntut memiliki keterampilan lebu dalam teknik ini adalah toser atau pengumpan. Seorang toser harus bisa memberikan umpan yang memanjakan pemain lain untuk melakukan smash (Aulia Urahman,dan Arif Hidayat, 2019).

Untuk memperbaiki teknik dalam melakukan *passing* bawah dan *passing* atas harus melakukan latihan yang benar dan terprogram yang di dampingi pelatih Bolavoli. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan lama kelamaan bertambah bebannya (Faizal Chan, 2012). Dalam kegiatan olahraga latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan.

Dalam olahraga terdapat macam-macam bentuk latihan salah satunya rangkaian latihan, rangkain dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) artinya menyusun, menggandengkan dan sebagainya. Dalam latihan rangkaian merupakan proses belajar dimulai dengan kegiatan yang mudah yang dilakukan secara bertahap dengan variasi tertentu menuju kepada kegiatan yang lebih sukar sampai pada bentuk yang diinginkan. Beberapa rangkaian latihan yang mendukung atau menuju penguasaan *passing* bawah yaitu sebagai berikut: (1) Sikap pemula, ambil sikap normal dalam permainan Bolavoli, yaitu kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dicondongkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan, (2) Gerakan pelaksanaan, ayunkan kedua tangan kearah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku-siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian prosimal dari lengan, diatas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus, (3) Gerakan lanjutan, setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah kedepan untuk mengambil posisi siap kembali (Yuni Anggreani, 1992). Teknik dasar *passing* bawah merupakan bagian dasar dari teknik permainan Bolavoli yang memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi.

Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta ketrampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi (M. Taheri Akhbar, 2019).

Dari sekian banyak bentuk latihan *passing* penulis menggunakan bentuk latihan berupa rangkaian latihan *passing*, karena bentuk latihan ini lebih bervariasi dan penulis beranggapan nantinya bentuk latihan ini bisa merubah teknik *passing* bawah dan *passing* atas semakin menjadi baik atau sesuai yang diharapkan, oleh karena itu peneliti memilih bentuk latihan tersebut.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh rangkaian latihan terhadap kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas atlet Bolavoli the legend kabupaten pasaman barat, maka dibutuhkan data dari hasil tes kemampuan *passing* bawah dan kemampuan *passing* atas Bolavoli.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experiment*) yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal), yang mana tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh rangkaian latihan terhadap kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas atlet Bolavoli putra *The Legend* kabupaten Pasaman Barat. Variabel penelitian ini *terdiri atas variabel bebas yaitu rangkaian latihan (x) serta variabel terikatnya yaitu kemampuan passing bawah dan passing atas (y)*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli – Agustus 2019.

Instrumen penelitian merupakan alat bantu bagi peneliti didalam menggunakan metode pengumpulan data. Pelaksanaan tes *passing* bawah dilakukan dengan menggunakan prosedur ketepatan sasaran pada penerimaan bola servis. Pelaksanaan tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *passing* bawah atlet Bolavoli. Sedangkan tes kemampuan *passing* atas menggunakan tes ketepatan sasaran pada dinding. Tes ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan *passing* atas atlet Bolavoli.

pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling* jenuh yaitu seluruh populasi yang ada akan dijadikan sampel. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang.

Pendeskripsian data dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat diolah dengan memakai rumus statistik teknik analisis “Uji t”. Sebelum data diolah maka dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan berasal dari distribusi normal atau tidak. Setelah melakukan uji normalitas data maka selanjutnya dilakukan analisis uji t dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

- \bar{x}_1 = Mean sampel pertama
- \bar{x}_2 = Mean sampel kedua
- D = Beda antara skor sampel pertama dan sampel kedua
- D^2 = Kuadrat beda
- $\sum D^2$ = Jumlah kuadrat beda
- N = Jumlah pasangan sampel

HASIL

Berdasarkan penelitian ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dari hasil pengukuran kemampuan *passing* atas dan *passing* bawah Bolavoli atlet Bolavoli Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat. Hasil peneltian digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

Pengukuran pre test kemampuan *Passing* bawah atlet Bolavoli Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat, maka dari 12 orang sampel diperoleh skor maksimal = 52 dan skor minimal = 38. Kemudian diperoleh standar deviasi = 4,18 dan skor rata-rata = 45,00. Kemudian hasil tes akhir (*post test*) Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli atlet Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat, maka dari 12 orang sampel diperoleh skor maksimal = 56 dan skor minimal = 41. Kemudian diperoleh standar deviasi = 4,40 dan skor rata-rata = 48,50. Untuk mengetahui sebaran data lengkap dari pengukuran kemampuan *passing* bawah Bolavoli dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre Test*) dan Hasil Tes Akhir (*Post Test*) Kemampuan Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Atlet Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat

No	Kelas Interval	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	53.59	0	0.00	2	16.67	Baik Sekali
2	49.03 - 53.59	2	16.67	1	8.33	Baik
3	44.47 - 49.02	5	41.67	8	66.67	Sedang
4	39.91 - 44.46	4	33.33	1	8.33	Kurang
5	39.90	1	8.33	0	0.00	Kurang Sekali
Jumlah		12	100			

Berdasarkan pada tabel 1 distribusi frekuensi pengukuran *Passing* bawah atlet Bolavoli atlet Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat, dari data *pre test*, tidak ada

pemain yang memiliki skor Kemampuan *Passing* bawah pada kelas interval 53.59, 2 (dua) orang atlet (16,67%) memiliki skor Kemampuan *Passing* bawah pada kelas interval 49.03 - 53.59, berada pada kategori baik. 5 (lima) orang atlet (41,67%) memiliki skor Kemampuan *Passing* bawah pada kelas interval 44.47 - 49.02, berada pada kategori sedang. 4 (empat) orang atlet (33,33%) memiliki skor Kemampuan *Passing* bawah pada kelas interval 39.91 - 44.46, berada pada kategori kurang, dan 1 (satu) orang atlet (8,33%) memiliki skor Kemampuan *Passing* bawah pada kelas interval 39.90, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 45,00. Dapat disimpulkan Kemampuan *Passing* bawah (*pre test*) atlet Bolavoli Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori sedang.

Kemudian dari data *post test* kemampuan *passing* bawah, 2 (dua orang (16,67%) pemain yang memiliki skor Kemampuan *Passing* bawah pada kelas interval 53.59 berada pada kategori baik sekali, 1 (satu) orang atlet (8,33%) memiliki skor Kemampuan *Passing* bawah pada kelas interval 49.03 - 53.59, berada pada kategori baik. 8 (delapan) orang atlet (66,67%) memiliki skor Kemampuan *Passing* bawah pada kelas interval 44.47 - 49.02, berada pada kategori sedang. 1 (satu) orang atlet (8,33%) memiliki skor Kemampuan *Passing* bawah pada kelas interval 39.91 - 44.46, berada pada kategori kurang, dan tidak ada atlet yang memiliki skor Kemampuan *Passing* bawah pada kelas interval 39.90, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 48,50. Dapat disimpulkan Kemampuan *Passing* bawah (*post test*) atlet Bolavoli Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori sedang.

Sedangkan *pre test* kemampuan *Passing* Atas Bolavoli Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat, maka dari 12 orang sampel diperoleh skor maksimal = 34 dan skor minimal = 25. Kemudian diperoleh standar deviasi = 3,19 dan skor rata-rata = 30,25. Kemudian hasil tes akhir (*post test*) Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat, maka dari 12 orang sampel diperoleh skor maksimal = 40 dan skor minimal = 30. Kemudian diperoleh standar deviasi = 3,00 dan skor rata-rata = 34,58. Untuk mengetahui sebaran data lengkap dari pengukuran kemampuan *passing* bawah Bolavoli dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre Test*) dan Hasil Tes Akhir (*Post Test*) Kemampuan Kemampuan *Passing* Atas atlet Bolavoli Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat

No	Kelas Interval	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	38.05	0	0.00	1	8.33	Baik Sekali
2	34.30- 38.04	0	0.00	5	41.67	Baik
3	30.55 - 34.29	7	58.33	5	41.67	Sedang
4	26.80 - 30.54	3	25.00	1	8.33	Kurang
5	26.79	2	16.67	0	0.00	Kurang Sekali
Jumlah		12	100			

Berdasarkan pada tabel 2 distribusi frekuensi pengukuran *Passing* bawah atlet Bolavoli atlet Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat, dari data *pre test*, tidak ada pemain yang memiliki skor Kemampuan *Passing* Atas pada kelas interval 38,05, dan 34.30 – 38.04. 7 (tujuh) orang (58,33%) memiliki skor Kemampuan *Passing* Atas pada kelas interval 35.55–38.04, berada pada kategori sedang. 3 (tiga) orang (25%) memiliki skor Kemampuan *Passing* Atas pada kelas interval 26.80 - 30.54, berada pada kategori kurang, dan 2 (dua) orang (16,67%) memiliki skor Kemampuan *Passing* Atas pada kelas interval 26.79, berada pada kategori kurang sekali.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 30,25. Dapat disimpulkan Kemampuan *Passing* Atas (*pre test*) atlet Bolavoli Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori kurang. dari data *pre test*, 1 (satu) orang atlet memiliki skor Kemampuan *Passing* Atas pada kelas interval 38,05 berada pada kategori baik sekali, 5 (lima) orang atlet (41,67%) memiliki skor Kemampuan *Passing* Atas pada kelas interval 34.30 – 38.04, berada pada kategori baik. 5 (lima) orang atlet (41,67%) memiliki skor Kemampuan *Passing* Atas pada kelas interval 35.0–38.3, berada pada kategori sedang. 1 (satu) orang (8,33%) memiliki skor Kemampuan *Passing* Atas pada kelas interval 26.79, berada pada kategori kurang sekali, Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-

rata 34,58. Dapat disimpulkan Kemampuan *Passing Atas (pots test)* atlet Bolavoli Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori baik.

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis uji t. Sebelum melakukan analisis uji t terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas masing-masing data dari variabel. Uji normalitas data dari variabel-variabel dilakukan dengan menggunakan uji *liliefors*.

H_0 diterima jika, $L_{observasi}(L_o) < L_{tabel} (L_t)$ Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *liliefors* dengan taraf nyata () = 0,05. Kriteria pengujiannya adalah bahwa tolak hipotesis nol jika $L_{observasi}(L_o)$ yang diperoleh dari data pengamatan melebihi $L_{tabel} (L_t)$ dan sebaliknya terima hipotesis nol apabila $L_{observasi}(L_o)$ yang diperoleh lebih kecil dari $L_{tabel} (L_t)$ secara sederhana dapat digunakan rumus sebagai berikut :

H_a ditolak jika, $L_{observasi}(L_o) > L_{tabel} (L_t)$

Tabel 3. Uji Normalitas Kemampuan *Passing Atas* dan Kemampuan *Passing Bawah*

No	Variabel	N	L_o	L_t	Distribusi
1	Kemampuan <i>passing atas (Pre Test)</i>	12	0.119	0.242	Normal
2	Kemampuan <i>Passing Atas (Post Test)</i>	12	0.138	0.242	Normal
3	Kemampuan <i>Passing Bawah (Pre Test)</i>	12	0.155	0.242	Normal
4	Kemampuan <i>passing bawah (Post Test)</i>	12	0.211	0.242	Normal

Berdasarkan tabel rangkuman hasil analisis uji *liliefors* tersebut dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas untuk data tes awal (*pre-test*) kemampuan *passing bawah* atlet Bolavoli Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat diperoleh skor $L_o = 0,155$ dengan $n = 12$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan = 0,05 diperoleh 0,242 yang lebih besar dari pada L_o . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal (*pre-test*) kemampuan *passing bawah* atlet Bolavoli putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Begitu juga dengan data tes akhir (*post test*) kemampuan *passing bawah* atlet Bolavoli putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat diperoleh skor $L_o = 0,211$ dengan $n = 12$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan = 0,05 diperoleh 0,242 yang lebih besar dari

pada L_0 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes akhir (*Post test*) kemampuan *passing* bawah atlet Bolavoli putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Selanjutnya berdasarkan tabel rangkuman hasil analisis uji *lilliefors* tersebut dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas untuk data tes awal (*pre-test*) kemampuan *passing* atas diperoleh skor $L_0 = 0,119$ dengan $n = 12$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan $= 0,05$ diperoleh $0,242$ yang lebih besar dari pada L_0 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal (*pre-test*) kemampuan *passing* atas atlet Bolavoli Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Begitu juga dengan data tes akhir (*post test*) kemampuan *passing* atas Atlet Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat diperoleh skor $L_0 = 0,138$ dengan $n = 12$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan $= 0,05$ diperoleh $0,242$ yang lebih besar dari pada L_0 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes akhir (*Post test*) kemampuan *passing* atas Atlet Bolavoli Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Hipotesis yang diajukan adalah (1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari rangkaian latihan terhadap kemampuas *passing* bawah atlet bolavoli the legend kabupaten pasaman bara, (2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari rangkaian latihan terhadap kemampuas *passing* atas atlet bolavoli the legend kabupaten pasaman bara, Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) sebagai berikut :

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Beda *Mean* (Uji t) Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli

Variabel		Rata-rata	N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Kemampuan <i>Passing</i> bawah	<i>Pre Test</i>	45,00	12	4,02	1,79	Signifikan
	<i>Post Test</i>	48,50				

Tabel 4 menunjukkan pengaruh rangkaian latihan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet Bolavoli putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat dengan rata-rata *pre test* sebesar 45,00 dan *post test* nya meningkat menjadi 48,50 (meningkat 3,50). Kemudian hasil

analisis uji beda mean (uji t) sebesar t_{hitung} 4,02 sedangkan t_{tabel} sebesar 1.79 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 11$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,02 > 1,79$). Maka H_a diterima dan H_o ditolak, Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh rangkaian latihan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet Bolavoli putra *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Beda *Mean* (Uji t) Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli

Variabel		Rata-rata	N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Kemampuan <i>Passing</i> Atas	<i>Pre Test</i>	30,25	12	7,33	1,79	Signifikan
	<i>Post Test</i>	34,58				

Tabel 5 menunjukkan pengaruh rangkaian latihan terhadap kemampuan *passing* atas Bolavoli atlet putra *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat dengan rata-rata *pre test* sebesar 30,25 dan *post test* nya meningkat menjadi 34,58 (meningkat 4,33). Kemudian hasil analisis uji beda mean (uji t) sebesar t_{hitung} 7,33 sedangkan t_{tabel} sebesar 1.79 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 11$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,33 > 1,79$). Maka H_a diterima dan H_o ditolak, Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh rangkaian latihan terhadap kemampuan *passing* atas Bolavoli atlet putra *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dilapangan membuktikan bahwa terdapat pengaruh rangkaian latihan terhadap kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas atlet Bolavoli *The Legend* kabupaten Pasaman Barat.

PEMBAHASAN

Pengaruh rangkaian latihan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet Bolavoli putra *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat dengan rata-rata *pre test* sebesar 45,00 dan *post test* nya meningkat menjadi 48,50 (meningkat 3,50). Kemudian hasil analisis uji beda mean (uji t) sebesar t_{hitung} 4,02 sedangkan t_{tabel} sebesar 1.79 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 11$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,02 > 1,79$). Maka H_a diterima dan H_o ditolak, Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh rangkaian

latihan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet Bolavoli putra *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat.

Begitu juga dengan pengaruh rangkaian latihan terhadap kemampuan *passing* atas Bolavoli atlet putra *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat dengan rata-rata *pre test* sebesar 30,25 dan *post test* nya meningkat menjadi 34,58 (meningkat 4,33). Kemudian hasil analisis uji beda mean (uji t) sebesar t_{hitung} 7,33 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,79 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 11$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,33 > 1,79$). Maka H_a diterima dan H_o ditolak, Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh rangkaian latihan terhadap kemampuan *passing* atas Bolavoli atlet putra *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat.

Teknik *passing* bawah dan *passing* atas dalam permainan Bolavoli merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet, karena teknik *passing* bawah dan *passing* atas sangat penting dalam permainan Bolavoli. Teknik *passing* bawah berguna dalam bertahan dari serangan lawan dan dalam membangun serangan, semakin baik teknik *passing* bawah seorang atlet maka bola yang di *passing* nya akan lebih terkontrol arahnya. Sedangkan pada teknik *passing* atas berguna dalam mengambil bola yang tinggi datang ke atlet dan salah seorang pemain yang harus menguasai teknik *passing* atas adalah tosser, karena tosser bertugas membagi bola untuk melakukan penyerangan karena bola yg di *passing* atas lebih tenang dan memudahkan spiker memukul bola.

KESIMPULAN

Dari penelitian ini dapat dilihat pengaruh yang signifikan dari hasil rangkaian latihan yang telah dilakukan terhadap kemampuan *passing* bawah dan kemampuan *passing* atas atlet bolavoli putra *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat. Dengan demikian memberikan bentuk-bentuk rangkaian latihan yang tepat dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah dan kemampuan *passing* bolavoli.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreani, Yuni. 2014. Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar *Passing* Bawah Bolavoli Di SMP. Pontianak: Universitas Tanjungpura
- Agustan, B. Perbandingan Latihan Kotak Berwarna dengan Segi Tiga Angka Terhadap *Passing* Atas Bolavoli. *Jurnal Olahraga* 2: p124.
- Akhbar, M. T. Perbedaan Metode Rangkaian Bermain dan Metode Rangkaian Latihan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. Vol 3: p55.
- Chan, F. 2012. *Strenght Training* (Latihan Kekuatan). Jambi: Universitas Jambi.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: Sukabina Press
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Performa Olahraga*, 4(2), 214–223. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/kepel.v4i02.131>
- Hayudi. Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah dengan Menggunakan Metode Bervariasi Permainan Bolavoli pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Uniersitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Vol 8: p72.
- Heryadi, D. Perbandingan Model *Discovery Learning* dengan Model *Perr Teaching* Terhadap Teknik *Passing* Bawah. *Jurnal Olahraga* 3: p92.
- Indriyani, D. 2011. Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Bawah Pada Bolavoli Dengan Menggunakan Permainan “3 ON 3” Pada Siswa Kelas VII SMP NEGERI SUKOHARJO WONOSOBO TAHUN PELAJARAN 2010/2011. Wonosobo: Universitas Negeri Semarang.
- Mushofi, Y. Pengembangan model latihan *Passing* Atas Bolavoli di SMK AL Huda Wajak Malang. Vol 1: p43.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Undang- Undang Negara Republik Indonesia No.3.(2005). Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Mempora
- Urahman, A.,& Hidayat, A. Efektifitas Latihan *Hand Grip* dan *Push Up* Terhadap *Passing* Atas Bolavoli Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang. Vol 1: p2.
- Yusmar, A. Upaya Peningkatan Teknik Permaianan Bolavoli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. Vol 1: p145.