

PENGARUH LATIHAN LANGSUNG DAN RINTANGAN MENGGUNAKAN MEDIA TALI TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH PADA ATLET PUTRI BKMF BOLAVOLI FIK UNM

THE EFFECT OF DIRECT AND OBSTACLE TRAINING USING ROPES ON THE IMPROVEMENT OF UNDER PASSING SKILLS IN FEMALE ATHLETES OF BKMF VOLLEYBALL FIK UNM

Asmaul Husna
Universitas Negeri Makassar
(asmaulhusnaaaaa@gmail.com)

ABSTRAK

Asmaul Husna, 2020. Pengaruh Latihan Langsung dan Rintangan Menggunakan Media Tali terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah pada Atlet Putri BKMF Bola Voli UNM, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar. (Pembimbing : Dr. H. Andi Suyuti, M.Pd. dan Drs. Muhammad Sahrul Saleh, M.Kes.)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan langsung dan rintangan menggunakan media tali terhadap peningkatan keterampilan passing bawah pada atlet putri. Populasi penelitian ini adalah atlet putri BKMF Bola Voli UNM, sedangkan sampel penelitian adalah atlet putri BKMF Bola Voli UNM yang aktif, sampel dibagi menjadi Kelompok Eksperimen (KE) dan Kelompok Kontrol (KK). Metode latihan yang diterapkan yaitu metode latihan rintangan menggunakan media tali pada kelompok eksperimen dan metode latihan langsung pada kelompok kontrol. Data diperoleh dengan menggunakan pre-test dan post-test sesuai dengan indikator keterampilan passing bawah. Hasil analisa statistik menunjukkan bahwa : (1) ada pengaruh latihan langsung terhadap keterampilan passing bawah atlet putri BKMF BOLA VOLI FIK UNM, (2) ada pengaruh latihan tidak langsung dengan menggunakan media tali terhadap keterampilan passing bawah pada atlet putri BKMF BOLA VOLI FIK UNM (3) Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan langsung dan latihan tidak langsung dengan menggunakan media tali terhadap keterampilan passing bawah pada atlet putri BKMF BOLA VOLI FIK UNM. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan langsung maupun latihan rintangan menggunakan media tali memberikan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan keterampilan passing bawah pada atlet putri BKMF Bola Voli UNM.

Kata Kunci: Latihan langsung, Latihan rintangan media tali, Keterampilan Passing bawah.

ABSTRACT

Asmaul Husna, 2020. *Effect of Direct Training and Obstacles Using Rope Media on Improving Lower Passing Skills in Female Athletes BKMF Volleyball UNM, Faculty of Sports Sciences. Makassar public university. (Advisors: Dr. H. Andi Suyuti, M.Pd. and Drs. Muhammad Sahrul Saleh, M.Kes.)*

This study aims to determine the effect of direct training and obstacle course using rope media to increase under-passing skills in female athletes. The population of this study were female athletes of the UNM Volleyball BKMF, while the research sample was active female athletes of the Volleyball BKMF UNM. The sample was divided into the Experimental Group (KE) and the Control Group (KK). The training method applied is the obstacle training method using rope media in the experimental group and the direct training method in the control group. The data were obtained using a pre-test and post-test according to the indicators of under-passing skills. The results of the statistical analysis show that: (1) there is an effect of direct training on the under-passing skills of the female athletes of the BKMF BOLA VOLI FIK UNM, (2) there is an effect of indirect training using rope media on the under-passing skills of the female athletes, 3) There is a difference in the effect between direct training and indirect training using rope media on the under-passing skills of female athletes, BKMF BOLA VOLI FIK UNM. The results showed that the direct training method and obstacle course training using rope media had a

different effect on the improvement of the under-passing skills of the UNM Volleyball BKMF female athletes.

Keywords: *Direct training, rope obstacle course training, Lower Passing Skills.*

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga permainan semakin berkembang seiring perkembangan teknologi, terutama dilihat dari sudut kualitas permainan, seperti dalam olahraga cabang sepakbola, bolavoli, dan lain sebagainya. Khusus dalam cabang olahraga bolavoli dewasa ini sangat digemari oleh masyarakat, terlebih lagi para murid-murid mulai pada tingkat SD sampai perguruan tinggi. Ini disebabkan karena olahraga bolavoli mempunyai daya tarik tersendiri, yaitu permainannya yang dinamis, penuh dengan tantangan, dan peraturannya yang sangat ketat. Peningkatan prestasi dalam setiap cabang dalam olahraga merupakan sesuatu hal yang diperbincangkan dan dipermasalahkan sepanjang hidup manusia, bahkan selama olahraga itu dikenal sebagai kebutuhan hidup. Peningkatan prestasi olahraga bersifat dinamis progresif, artinya; setiap fase waktu selalu berubah dan cenderung meningkat seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, hal yang sama juga terjadi pada cabang olahraga bolavoli.

Permainan bolavoli adalah salah satu cabang olahraga yang memerlukan kecakapan tertentu yaitu harus mampu menguasai tekni-teknik permainan. Prinsip permainan bolavoli adalah pemain selalu berusaha mengembalikan bola ke daerah lawan dan mempertahankan daerahnya sendiri agar bola tidak masuk/mati dilapangan regunya. Untuk kepentingan ini memerlukan penguasaan tekni-teknik dasar bermain bolavoli secara sempurna. Permainan bolavoli sangat ditentukan oleh penguasaan teknik, kerjasama tim dan unsur-unsur kondisi fisik dari pemain. Kualitas permainan sangat ditentukan oleh kesempurnaan penguasaan teknik dasar. Makin sempurna teknik dasar makin berkualitas permainan yang dapat ditampilkan. Permainan bolavoli berkembang di masyarakat dan dapat dimainkan baik laki-laki maupun wanita. Permainan bolavoli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik wanita maupun pria. Permainan bolavoli ini, setiap tahun dipertandingkan, dari tingkat daerah sampai tingkat nasional, yaitu dalam bentuk Kejurnas dan yang berprestasi mendapat penghargaan dari pemerintah, permainan bolavoli ini juga dipertandingkan hampir pada setiap kegiatan di masyarakat Sulsel, misalnya antar klub se- Sulawesi, hari ulang tahun kemerdekaan, hari jadi Kabupaten, PORDA, dan berbagai kegiatan lainnya.

Beberapa teknik dasar permainan bolavoli adalah Passing, smash, block, servis. Dari keempat teknik di atas, Passing merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan bolavoli. Dalam permainan bolavoli dikenal dua macam Passing, yaitu Passing atas dan Passing bawah. Suatu ketepatan Passing, baik Passing atas maupun Passing bawah akan menciptakan rasa percaya diri yang tinggi dalam satu tim pemain bolavoli. Salah satu tehnik dalam permainan bolavoli yg sangat berperan penting adalah Passing bawah, karena memegang peran sentral dalam menunjang serangan untuk mendapatkan suatu kemenangan. Kurang sempurnanya Passing bawah menyebabkan serangan menjadi tidak sempurna, dan tidak menunjang pertahanan. Sehingga dalam penelitian ini yang menjadi fokus perhatian adalah Passing bawah. Passing bawah adalah suatu usaha dari seorang pemain bolavoli dengan cara melakukan operan yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada temanya dengan menggunakan lengan.

Latihan Passing bawah berpasangan yang menggunakan rintangan tali adalah suatu bentuk: latihan Passing bawah berpasangan lewat tali yang direntangkan. Jadi pemain yang melakukan pembelajaran pass bawah tersebut harus melewatkan bola di atas tali yang direntangkan. Adapun bentuk: rinci pelaksanaan pembelajaran tersebut, yaitu: pemain berdiri berhadap-hadapan, masing-masing menghadap tali dengan jarak 3 meter. Salah satu pemain memegang bola, kemudian melambungkan bola tersebut dengan tinggi ke arah pasangannya dengan menggunakan teknik pass bawah. Bola yang dilambungkan harus melewati tali yang sudah direntangkan. sepanjang 9 meter dan diusahakan dapat diterima dengan baik oleh pasangannya, dan begitu seterusnya

Latihan langsung yang di maksud adalah suatu bentuk: latihan pass berpasangan tanpa adanya rintangan. Adapun bentuk: rinci pelaksanaan pembelajaran tersebut, yaitu: pemain berdiri berhadap-hadapan dengan jarak 3 meter. Salah satu pemain memegang bola, kemudian melambungkan bola tersebut ke arah pasangannya.

BKMF Bolavoli FIK UNM adalah salah satu organisasi yang sampai saat ini masih aktif. Bahkan aktif mengikuti pertandingan yang diadakan, dalam mengikuti pertandingan, tim

BKMF Bolavoli FIK UNM selalu meraih peringkat ke-2 hal ini di karenakan pertahaan yang kurang baik. Maka dari itu salah satu tehnik dasar yang harus dikembangkan pada Atlet BKMF Bolavoli adalah Passing bawah

Berdasarkan hasil observasi awal, peneliti melihat sebagian besar atlet yang ada di FIK UNM, yaitu Passing bawah yang dilakukan kadang tidak dapat diantisipasi dengan baik, bola yang sudah diPassing kurang terarah karena tangan yang lemah serta selalu terlambat bergerak mengambil bola yang jauh dari posisi badan maupun pada saat setelah bola berkenaan dengan tangan, secara anatomi yang kurang dipahami atau pemberian program latihan yang kurang baik dan sebagainya, yang dapat menyebabkan kurang sempurnahnya keterampilan Passing bawah ketika bermain bolavoli.

1. Hakikat Keterampilan

Keterampilan adalah aktivitas fisik yang dilakukan seseorang yang menggambarkan kemampuan kegiatan motorik dalam kawasan psikomotor. Seseorang dikatakan menguasai kecakapan motoris bukan saja karena ia dapat melakukan hal-hal atau gerakan yang telah ditentukan tetapi juga karena mereka mereka melakukannya dalam keseluruhan gerak yang lancar dan tepat waktu. Dalam hal ini terdapat kecenderungan terkoordinasinya aktivitas fisik karena pengenalan dan kelenturan jasmani untuk digerakkan sesuai ketentuan gerakan yang mestinya dilakukan. Keterampilan juga dapat dikatakan sebagai kemampuan melakukan pola-pola tingkah laku yang kompleks dan tersusun rapi secara mulus dan sesuai dengan keadaan untuk mencapai keadaan tertentu. Keterampilan bukan hanya meliputi gerakan motorik melainkan juga merupakan fungsi mental yang bersifat kognitif (BAPENAS, 2008).

2. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan (Husdarta J., 2015). Defenisi tersebut, mengukuhkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Oleh karena itu, pelajaran Penjas tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti; Matematika, Bahasa, IPA, IPS, dan lain-lain. Yang membedakannya dengan mata pelajaran

lain adalah alat yang digunakan merupakan gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik serta memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi yang dimiliki, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional ataupun moral. Singkatnya, Pendidikan Jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap peserta didik setinggi-tingginya.

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Husdarta J., 2015).

Bila ditinjau dari per defenisi, pendidikan jasmani diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, apabila disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Berkaitan dengan hal ini, dapat diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut dikembangkan, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Karena hasil-hasil kependidikan dari pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata, jadi kita harus melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai suatu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh. Menurut Gensemer pada tahun 1985 penjas di istilahkan sebagai proses menciptakan tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa. Artinya, dalam tubuh yang baik diharapkan pula terdapat jiwa yang sehat (dalam Husdarta, 2015).

3. Hakikat Permainan Bola Voli

Bolavoli adalah olahraga kompetitif bisa memunculkan kekuatan, kompetisi juga menunjukkan aspek-aspek dari kemampuan terbaik, semangat, kreatifitas dan keindahan (PBVSI, 2015:4).

Bolavoli adalah permainan yang dapat dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa, baik pria maupun wanita. Permainan ini dimainkan secara beregu di atas lapangan persegi empat yang

lebarnya 9 meter dan panjangnya 18 meter dibatasi oleh garis sebesar 5 cm dan ditengahnya dipasang net sebesar 1 meter dan panjangnya 9,5 meter. Salah satu usaha untuk menerapkan teknik-teknik dasar bolavoli sedini mungkin kepada anak-anak sekitar usia 9-14 tahun melalui mini voli. Karena anak-anak lebih mudah dan cepat menyerap teknik dasar bolavoli dibandingkan orang dewasa. Di samping itu, pemain bolavoli memerlukan waktu pembinaan yang cukup lama dari awal sampai menjadi pemain yang baik diperlukan waktu antara 6-8 tahun.

Dalam permainan bolavoli termasuk bolavoli terdapat beberapa teknik dasar menurut Yunus (1992:190) dan Mariyanto dkk (1995:114) antara lain:

- Servis, terdiri dari servis tangan bawah dan servis tangan atas
- Passing, terdiri dari pass atas dan pass bawah
- Smash (serangan)
- Block (bendungan)

4. Passing Bawah Bola Voli

Menurut M.Yunus (1992:79) bahwa "Passing adalah mengoper bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan" Kegunaan dari Passing bawah bolavoli antara lain adalah untuk menerima bola servis, menerima bola smash atau serangan dari lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Eksperimen menurut Suharsimi Arikunto (2002, 73) adalah suatu pendekatan dalam suatu penelitian dengan menggunakan kegiatan latihan atau percobaan-percobaan. Metode eksperimen adalah kegiatan yang meliputi tes awal, pemberian latihan, dan tes akhir.

Di dalam melaksanakan penelitian, peneliti menggunakan metode eksperimen. Adapun penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolavoli FIK UNM. Waktu Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2020. Treatment dilakukan selama 8 kali pertemuan dengan

frekuensi latihan 2 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari senin, rabu, jumat.

Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan atas lokasi dan kriteria kampus yang telah ditinjau atau diamati sebelumnya, yang mana kampus tersebut memenuhi kriteria atau ada gejala yang sesuai dengan masalah yang akan ditinjau untuk dilakukan penelitian.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental menggunakan desain penelitian two-group pretest-posttest design. Dengan membagi menjadi 2 kelompok yaitu satu kelompok diberi perlakuan latihan langsung dan kelompok dua diberi perlakuan latihan rintangan tali.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan keterampilan Passing bawah adalah keterampilan seorang dalam menerima servis, menerima spike. Keterampilan Passing bawah yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keterampilan Atlet melakukan Passing bawah dengan teknik yang baik dan benar yang dilakukan dengan metode sasaran.

Untuk mengetahui tingkat keterampilan Passing bawah peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap atlet BKMF Bolavoli putri FIK UNM dengan melakukan tes keterampilan Passing bawah yang meliputi fase persiapan, fase pelaksanaan, fase lanjutan dan akhiran. Tujuan tes Passing bawah yaitu untuk mendapatkan data utama dalam penelitian (skor).

Penelitian dilakukan dengan melihat keterampilan *Passing* bawah yang dilakukan dengan akurat. Baik pretes maupun posttes menggunakan satu instrumen yaitu tes keterampilan *Passing*, tes yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan tes kemampuan *Passing* bawah dengan melewati tali. tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan *Passing* bawah.

Setelah data diperoleh dari hasil penelitian, selanjutnya dilakukan analisis data dengan bantuan SPSS dengan menggunakan uji T.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Statistika deskriptif

Hasil analisis deskriptif menunjukkan deskripsi tentang karakteristik distribusi skor

latihan kelompok penelitian dan sekaligus jawaban atas bagaimana masalah yang dirumuskan dalam penelitian. Hasil statistik yang berkaitan dengan nilai pretest yang menerapkan latihan tidak langsung pada kelas eksperimen dan latihan langsung pada kelas kontrol. Penjelasan lebih lengkapnya disajikan pada table berikut.

Tabel Data Statistik Deskripsi Nilai *Pretest* Data

	KE	KK
Ukuran sampel	8	8
Rata-rata	10,25	8,63
Standar Deviasi	1,753	1,996
Variansi	3,071	3,982
Rentang skor	5	5
Skor Terendah	8	6
Skor Tertinggi	13	11

Selanjutnya hasil statistik yang berkaitan dengan nilai posttest yang menerapkan latihan tidak langsung pada kelas eksperimen dan latihan langsung pada kelas kontrol. Penjelasan lebih lengkapnya disajikan pada tabel berikut.

Tabel Data Statistik Deskripsi Nilai *Posttest* Data

	KE	KK
Ukuran sampel	8	8
Rata-rata	16,88	10,75
Standar Deviasi	1,553	1,581
Variansi	2,411	2,500
Rentang skor	3	4
Skor Terendah	15	9
Skor Tertinggi	18	13

2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis statistik inferensial pada bagian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis kerja tentang peningkatan keterampilan passing bawah atlet yang berkaitan dengan pengaruh penerapan latihan tidak langsung pada kelompok eksperimen dan latihan langsung pada kelompok kontrol. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat, yaitu uji normalitas.

Uji Normalitas

Kriteria normalitas distribusi data ditentukan dengan kesesuaian antara data hasil pengamatan dengan distribusi normal. Pengujian normalitas akan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov pada SPSS. Adapun hasil uji normalitas terhadap nilai pretest disajikan pada Tabel berikut.

Tabel Hasil Uji Normalitas Terhadap Nilai *Pretest* data

<i>Test of Normality</i>			
	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	N	Sig.
<i>KE</i>	0,547	8	0,926
<i>KK</i>	0,720	8	0,678

Berdasarkan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov untuk nilai latihan Pretest kelompok eksperimen diperoleh p-value yaitu 0,926 sehingga $0,926 > = 0,05$ sedangkan untuk nilai hasil latihan pretest kelompok kontrol diperoleh p-value yaitu 0,678 sehingga $0,678 > = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data latihan Pretest kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Adapun untuk hasil uji normalitas terhadap nilai posttest disajikan pada tabel berikut.

Tabel Hasil Uji Normalitas Terhadap Nilai *Posttest* data

<i>Test of Normality</i>			
	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	N	Sig.
<i>KE</i>	1,105	8	0,174
<i>KK</i>	0,529	8	0,942

Berdasarkan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov untuk nilai latihan posttest kelompok eksperimen diperoleh p-value yaitu 0,174 sehingga $0,174 > = 0,05$ sedangkan untuk nilai hasil latihan pretest kelompok kontrol diperoleh p-value yaitu 0,942 sehingga $0,942 > = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data latihan Posttest kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini akan diuji menggunakan uji Paired Sample T-Test dan uji Independent T-Test menggunakan SPSS (Statistical for Social Science) setelah mengetahui bahwa data berdistribusi normal. Paired Sample T-Test merupakan bagian dari uji hipotesis komparatif atau uji perbandingan. Uji Paired Sample T-Test bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel (dua kelompok yang saling berpasangan). Sedangkan uji Independent T-Test bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel (dua kelompok yang tidak berpasangan).

1. Menguji hipotesis nol penelitian yang mengatakan bahwa “ada pengaruh latihan langsung terhadap keterampilan Passing bawah atlet putri BKMFBOLAVOLI FIK UNM”. Hipotesis diuji menggunakan Paired T test dan diperoleh rangkuman sebagai berikut.

Tabel Korelasi data pre-test & post-test latihan langsung

<i>Paired Samples Correlations</i>			
	<i>N</i>	<i>Correlation</i>	<i>Sig.</i>
Data pre-test & post test	8	0,872	0,005
Latihan			
Langsung			

Output diatas menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua data. Diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,872 dengan nilai signifikansi 0,005 dimana 0,005<0,05 maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara variabel pre-test & post-test data kelompok kontrol.

Tabel Hasil Uji Hipotesis variabel X1 terhadap Y

<i>Paired Samples Test</i>	
<i>Mean</i>	<i>Sig.(2-tailed)</i>

Data pre-test & post test Latihan

-2,125 0,001

Langsung

Berdasarkan tabel output (Paired Samples Test) diatas diketahui mean bernilai negatif sehingga data post-test memiliki rata-rata yang lebih tinggi dari pada rata-rata data pre-test. Nilai signifikansi adalah sebesar 0,001 dimana 0,001<0,05 maka H0 di tolak dan H1 diterima. Persentase peningkatan data penelitian kelas kontrol dapat diketahui yaitu sebagai berikut :

$$\frac{m_{post} - m_{pre}}{m_{pre}} \times 100\%$$

$$\frac{10,75 - 8,63}{10,75} \times 100\% = 1,7 \%$$

Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata rata antara skor pre-test & post-test latihan langsung yang artinya ada pengaruh latihan langsung terhadap keterampilan Passing bawah atlet putri BKMFBOLAVOLI FIK UNM.

2. Menguji hipotesis nol penelitian yang mengatakan bahwa “ada pengaruh latihan rintangan menggunakan media tali terhadap keterampilan Passing bawah atlet putri BKMFBOLAVOLI FIK UNM”. Hipotesis diuji menggunakan Paired T test dan diperoleh rangkuman sebagai berikut.

Tabel Korelasi data pre-test & post-test latihan rintangan media tali

<i>Paired Samples Correlations</i>			
	<i>N</i>	<i>Correlation</i>	<i>Sig.</i>
Data pre-test & post test	8	0,748	0,033
Latihan			
Rintangan			
Media Tali			

Output diatas menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua data. Diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,748 dengan nilai signifikansi 0,033 dimana $0,033 < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara variabel pre-test & post-test data kelompok eksperimen.

Tabel Hasil Uji Hipotesis variabel X2 terhadap Y

<i>Paired Samples Test</i>		
	<i>Mean</i>	<i>Sig.(2-tailed)</i>
Data <i>pre-test</i> & <i>post test</i> Latihan Rintangan Media Tali	-6,625	0,000

Berdasarkan tabel output (Paired Samples Test) diatas diketahui mean bernilai negatif sehingga data post-test memiliki rata-rata yang lebih tinggi dari pada rata-rata data pre-test. nilai signifikansi adalah sebesar 0,000 dimana $0,000 < 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_1 diterima. Persentase peningkatan data penelitian kelas eksperimen dapat diketahui yaitu sebagai berikut :

$$\frac{m_{post} - m_{pre}}{m_{pre}} \times 100\%$$

$$\frac{16,88 - 10,25}{16,88} \times 100\% = 3,2\%$$

dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata rata antara skor pre-test & post-test latihan rintangan media tali yang artinya ada pengaruh latihan rintangan media tali terhadap keterampilan Passing bawah atlet putri BKMFBOLAVOLI FIK UNM.

- Menguji hipotesis nol penelitian yang mengatakan bahwa “ada perbedaan pengaruh antara latihan langsung dan rintangan menggunakan media tali terhadap keterampilan Passing bawah atlet putri BKMFBOLAVOLI FIK UNM”. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu disajikan data NGain Score data

pre-test & post-test kelompok eksperimen dan juga kelompok kontrol. Adapun rumus yang digunakan untuk mengetahui nilai Gain Score adalah :

$$NG = \frac{S_{post} - S_{pre}}{S_{pre}}$$

Gain Score selanjutnya dikategorikan untuk mengetahui peningkatan individu sampel. Adapun pengkategorian Gain Score berdasarkan rumus berikut :

Tabel Pembagian kategori Gain Score

Nilai N-Gain	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Setelah mengetahui nilai N-Gain Score masing-masing data sampel di setiap kelas eksperimen maupun kelas kontrol selanjutnya data N-Gain Score akan diolah menggunakan uji Independent T Test atau uji T tidak berpasangan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara pengaruh masing masing variabel terhadap peningkatan keterampilan passing bawah.

Tabel Hasil Uji T N-Gain Score

	<i>Independent Samples Test</i>				
	<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>		
	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	
<i>N-Gain Score</i>	<i>Equal variances assumed</i>	10,264	0,006	,000	0,65381
	<i>Equal variances not assumed</i>			,000	0,65381

Berdasarkan output tabel Independent Samples Test berpedoman pada nilai

yang terdapat pada tabel Equal variances assumed. Diketahui pada bagian Equal variances assumed nilai Sig. (2-tailed) adalah 0,000 dimana $0,000 < = 0,05$ maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan pada Independent Samples Test dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Pada bagian Equal variances assumed menunjukkan bahwa nilai Mean Difference = 0,65381. Nilai ini menunjukkan selisih rata-rata hasil belajar pada kelompok eksperimen dengan rata-rata hasil belajar pada kelompok kontrol. Mean Difference bernilai positif sehingga kelompok pertama (eksperimen) memiliki peningkatan yang lebih tinggi dari pada kelompok kedua (kontrol). Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh antara latihan langsung dan rintangan menggunakan media tali terhadap keterampilan Passing bawah atlet putri BKMFBOLAVOLI FIK UNM.

B. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan pada Atlet Putri BKMFBolavoli FIK UNM diambil berdasarkan pemilihan sampel yang dilakukan oleh peneliti. Penelitian ini dilaksanakan dengan durasi waktu 1 bulan dimana peneliti memberi tes awal (pretest) terlebih dahulu untuk masing-masing kelas kontrol dan kelas eksperimen setelah itu diberi latihan selama satu bulan untuk kedua kelompok kemudian dilakukan kembali tes kemampuan masing-masing kelompok (kelas eksperimen dan kelas kontrol). Latihan yang dilaksanakan pada kelas eksperimen adalah latihan tidak langsung dengan menggunakan media tali sedangkan pada kelas kontrol latihan yang diterapkan adalah latihan langsung.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel independen yang diamati pada dua kelas berbeda yang menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu latihan tidak langsung dengan menggunakan media tali dan latihan langsung. Gambaran data pre-test yang diperoleh adalah Berdasarkan hasil belajar atlet pada pretest terlihat bahwa nilai rata-rata kelas kelompok eksperimen adalah 10,25 dari skor ideal 18 dengan standar

deviasi 1,753. Variansi data hasil belajar kelompok eksperimen adalah 3,05571 dimana rentang skor adalah 5 dari data skor minimum yang menunjukkan nilai 8 dan skor maksimum 13. Adapun berdasarkan latihan atlet pada pretest terlihat bahwa nilai rata-rata kelas kelompok kontrol adalah 8,63 dari skor ideal 18 dengan standar deviasi 1,996. Variansi data hasil belajar kelompok kontrol adalah 3,982 dimana rentang skor adalah 5 dari data skor minimum yang menunjukkan nilai 6 dan skor maksimum 11.

Selanjutnya hasil statistik yang berkaitan dengan nilai posttest yang menerapkan latihan tidak langsung pada kelas eksperimen dan latihan langsung pada kelas kontrol.

Berdasarkan hasil belajar atlet pada posttest terlihat bahwa nilai rata-rata kelas kelompok eksperimen adalah 16,88 dari skor ideal 18 dengan standar deviasi 1,553. Variansi data hasil belajar kelompok eksperimen adalah 2,411 dimana rentang skor adalah 3 dari data skor minimum yang menunjukkan nilai 15 dan skor maksimum 18. Adapun berdasarkan latihan atlet pada posttest terlihat bahwa nilai rata-rata kelas kelompok kontrol adalah 10,75 dari skor ideal 18 dengan standar deviasi 1,581. Variansi data hasil belajar kelompok kontrol adalah 2,500 dimana rentang skor adalah 4 dari data skor minimum yang menunjukkan nilai 9 dan skor maksimum 13.

Hasil latihan adalah gambaran tingkat penguasaan dalam latihan yang terlihat pada nilai atau poin yang diperoleh dari tes yang dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh latihan langsung terhadap keterampilan Passing bawah atlet putri BKMFBOLAVOLI FIK UNM begitu pula dengan perlakuan pada kelas eksperimen menunjukkan adanya pengaruh latihan tidak langsung menggunakan media tali terhadap keterampilan Passing bawah atlet putri BKMFBOLAVOLI FIK UNM. Selanjutnya untuk mengetahui dan

menguji apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan langsung dan rintangan menggunakan media tali terhadap keterampilan Passing bawah dilakukan dengan menggunakan data Normalized Gain Score untuk mengetahui peningkatan individu sampel dalam melakukan passing bawah setelah perlakuan. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai Mean Difference = 0,65381. Nilai ini menunjukkan selisih rata-rata hasil belajar pada kelompok eksperimen dengan rata-rata hasil belajar pada kelompok kontrol. Mean Difference bernilai positif sehingga kelompok pertama (eksperimen) memiliki peningkatan yang lebih tinggi dari pada kelompok kedua (kontrol). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh antara latihan langsung dan rintangan menggunakan media tali terhadap keterampilan Passing bawah atlet putri BKMF BOLAVOLI FIK UNM. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Idha Ayu Khanifah (2010) dengan penelitian yang berjudul Perbedaan pengaruh latihan passing bawah berpasangan menggunakan rintangan tali dan tembok sasaran terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli pada siswa putri peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Pringapus Kab. Semarang. Dengan hasil penelitian yang diperoleh adalah hasil data passing bawah kelompok yang diterapkan latihan rintangan menggunakan tali lebih baik dari pada kelompok yang tidak menerapkan latihan rintangan tali.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data penulis memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian. Hasil akhir penelitian yang dipaparkan berdasarkan kajian teori yang dikemukakan pada tinjauan pustaka dan kerangka berpikir serta hasil analisis data yang telah diuji, maka dapat ditarik kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan langsung terhadap keterampilan passing bawah atlet putri BKMF BOLA VOLI FIK UNM

2. Ada pengaruh latihan tidak langsung dengan menggunakan media tali terhadap keterampilan passing bawah pada atlet putri BKMF BOLA VOLI FIK UNM
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan langsung dan latihan tidak langsung dengan menggunakan media tali terhadap keterampilan passing bawah pada atlet putri BKMF BOLA VOLI FIK UNM secara signifikan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, penulis dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih, penelitian ini memberikan gambaran perbedaan pengaruh latihan langsung dan tidak langsung pada tingkat keterampilan passing bawah atlet putri BKMF BOLA VOLI FIK UNM. Serta disarankan untuk menggunakan metode latihan dengan rintangan tali dalam passing bawah bola voli berdasarkan hasil penelitian ini.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini telah menunjukkan Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan langsung dan latihan tidak langsung dengan menggunakan media tali terhadap keterampilan passing bawah pada atlet putri BKMF BOLA VOLI FIK UNM sehingga disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mencari tahu ataupun melakukan penelitian mengenai variabel lain yang dapat mempengaruhi tingkat keterampilan passing bawah.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsini, 1992. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Penerbit Rineka Cipta Jakarta.

Bompa, O, Tudor. 1996. Theory and Methology of training. Dubuque, Iowa, Kendall Hunt Publishing.

Engkos Kosasih. (1984). 0/ahraga Teknik Dan Program Latihan. Jakarta: Akademika Prasindo.

G, Sarifin., 2014. Dasar-dasar Permainan Bola voli. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Makassar

Halim, Nur Ichsan. Anwar, Khairil., 2018. Tes & Pengukuran dalam Bidang

Keolahragaan. Badan Penerbit UNM.
Makassar.

Ismoyo, F. 2014. "Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, Dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tradadi Kelompok Umue 11-12 Tahun". Skripsi Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Manalu, Teddi C., 2018. Analisis Anatomi dalam Passing Bawah. id.scribd

PBVSJ., 2015. Peraturan Resmi Bola voli. pbvsi@centrin.net.id

Suyuti, Andi., 2011. Ilmu Kepelatihan Bola voli. Pelatih Persiapan XVIII KONI Prov. Sulsel. Makassar

Syarifuddin Aip, 1993., Pengetahuan Olahraga Untuk Sekolah Lanjutan Atas Dan Yang sederajat. C.V. Baru. Jakarta

Soedarminto.1992. kinesiologi.Semarang: Universitas Negeri Semarang

Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori Dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukardi. 2010. Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta : PT. Bumi Aksara.

Syarifuddin.1996. Anatomi Untuk Siswa Perawat. Jakarta: Balai Pustaka.

Yunus.M., 1992. Olahraga Pilihan Bola voli. Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta