

Prosiding Seminar Nasional LPTK CUP VII



Editor: Dr.Suarlin,S.Pd, M.Si
Dr. Imam Suyudi M.Pd



ISBN



978-602-14561-1-8

Fakultas Ilmu Keolahragaan
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2015

PROCEEDING

SEMINAR NASIONAL OLAAHRAGA DALAM RANGKA

LPTK CUP VII 2015 SE INDONESIA

TIM PENYUSUN

Penanggung jawab

Prof. Dr.H.Arismunandar,M.Pd.
Prof. Dr. H. Sofyan Salam,MA,PhD.
Dr. Nurdin Noni,M.Hum
Prof.Dr.H. Eko Hadi Sujiono,MA.

Penanggung jawab Pelaksana

Prof. Dr. H.A. Hery Tahir, SH.MH.

Pelaksana

Drs. H.Arifuddin Usman,M.Kes.
Drs. H.Baharuddin,T.M.Pd
Prof. Dr. Hj. Hasmiyati, M.Kes.
Drs. Kasman, M.Kes.

Sekretaris

Andi Atssam Mappanyukki, S.Or., M.Kes
Ians Aprilio, M.Pd
Dr. Irfan,M.Pd.

Editor

Dr. Suarlin, S.Pd. M.Si
Dr. Imam Suyudi, S.Pd., M.Pd.

ISBN: 978-602-14561-1-8

Cetakan I: Mei 2015

Desain sampul : Dr. Suarlin. S.Pd.M.Si.

Penerbit : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
Alamat : Jl. Wijaya Kusuma Makassar Sulawesi Selatan.

@.Hak cipta di lindungi oleh Undang-undang

DAFTAR ISI PROCEEDING

NO	Nama	Judul	Perguruan Tinggi
1.	Amat Komari	BUDAYA BERMAIN BULUTANGKIS MENGILHAMI KEPEMIMPINAN DI PERGURUAN TINGGI	Universitas Negeri Yogyakarta
2.	Endang Rini Sukamti, MS dan Dr. Edi Mintarto, M. Kes	PENGEMBANGAN BIOMOTOR ATLET SENAM ARTISTIK	Universitas Negeri Yogyakarta
3	Erwin Setyo Kriswanto	INOVASI GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DALAM MENDUKUNG PEMBELAJARAN DI SEKOLAH	Universitas Negeri Yogyakarta
4.	HARTMAN NUGRAHA	EVALUASI PROGRAM OUTDOOR ACTIVITIES DI SEKOLAH DASAR AL-JANNAH ISLAMIC, NATURE AND SCIENCE SCHOOL	Universitas Negeri jakarta
5	Herman H dan Suarlin	IMPLEMENTASI PROGRAM OLAHRAGA PRESTASI	Universitas Negeri Makassar
6	Ians Aprilo,	POTRET JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI (PJKR) FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR	Universitas Negeri Makassar
7	I Ketut Semarayasa, I Wayan Artanayasa	OPTIMALISASI LATIHAN SMES KEDENG SEPAK TAKRAW DENGAN BGM	Undiksha Bali

21	Syahrudin dan Awaluddin	PENGARUH METODE LATIHAN DAN KEKUATAN LENGAN TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLAVOLI SISWA SMP KARTIKA XX-2 WIRABUANA	UNM dan STIKES Mega Resky.
22	VICTOR SIMANJUNTAK	PENGEMBANGAN IPTEK KEOLAHRAGAAN	FKIP UNTAN
23	Yusmawati dan Andri	PERSEPSI SISWA TERHADAP KOMPETENSI GURU PADA PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS III SMP KRISTEN KETAPANG III CIBUBUR- JAKARTA TIMUR	Universitas Negeri Jakarta
24.	Abadi Sinulingga dan Basyaruddin Daulai	PEMBELAJARAN TERPADU DALAM PJOK ; SUATU REVOLUSI PENGEMBANGAN KOGNITIF GURU DAN SISWA SECARA WHOLISTIC	UNIMED
25	Djen Djalal dan Juhannis	HUBUNGAN AKTIFITAS JASMANI DAN KONDISI BIO PSIKOSOSIAL PADA PEMAIN TENNIS CLUB UNM	UNM
26	Gumilar Mulya	REVITALISASI LPTK DALAM MENYIAPKAN GURU PJOK PROFESIONAL DI ERA PEMBANGUNAN JANGKA MENENGAH KETIGA TAHUN 2015-2019	Universitas Negeri Siliwangi
27	Ika Novitaria, Ari Subarkah, Muh. Abd. Harits Al Farisi	PROFIL KOMPETENSI PELATIH CLUB BULU TANGKIS DI KOTA TEGAL	UNJ
28	I Wayan Muliarta dan I Gede Suwiwa	MEWUJUDKAN MASYARAKAT SEHAT DAN CERIA MELALUI OLAH RAGA TAWA	UNDIKSHA BALI

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN KEKUATAN LENGAN TERHADAP
KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLAVOLI
SISWA SMP KARTIKA XX-2 WIRABUANA**

***Syahrudin, Dosen FIK UNM Makassar**

Email: syahruddinsaleh@ymail.com

****Awaluddin, Dosen PJKR STKIP Mega Resky Makassar**

Email: Awaltlikesport@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan dan kekuatan lengan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli. Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen yang menggunakan rancangan penelitian faktorial 2x2. Populasinya adalah siswa peserta Ekskul SMP Kartika XX_2 Wirabuana Makassar putra sebanyak 40 orang. Selanjutnya dibagi menjadi empat kelompok dengan teknik matching ordinal yaitu kelompok metode passing berpasangan kekuatan lengan tinggi dan rendah serta kelompok latihan passing tidak berpasangan kekuatan lengan tinggi dan rendah. Setiap kelompok eksperimen terdiri dari 10 siswa. Teknik penentuan sampel dilakukan secara acak (**random sampling**). Teknik analisis data yang digunakan adalah ANOVA dilanjutkan dengan uji Tukey pada taraf signifikan 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa; ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan passing berpasangan dengan metode latihan passing tidak berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli, dengan $F = 105.144$ ($p < 0.05$), ada interaksi yang signifikan antara metode latihan dan kekuatan lengan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli, dengan F interaksi (AXB) = 280.779 ($p < 0.05$), Ada perbedaan pengaruh latihan antara metode latihan passing berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli pada siswa berkekuatan lengan tinggi, dengan ($x_{A1B1} = 27.40 > x_{A2B1} = 16.20$) ($p < 0.05$), Ada perbedaan pengaruh latihan metode latihan berpasangan dengan metode latihan passing tidak berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli pada siswa berkekuatan lengan rendah ($x_{A1B1} = -27.40 > x_{A2B2} = -3.90$) ($p < 0.05$).

Kata Kunci : Metode Latihan, Kekuatan Lengan, dan Keterampilan Passing Bawah

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara berkembang yang sedang giat melaksanakan pembangunan dalam segala bidang, termasuk pembaharuan di bidang pendidikan. Pembangunan bidang olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani, serta ditujukan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat mengangkat nama baik bangsa dan

Negara Indonesia. Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional (2005:3) menguraikan bahwa olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Untuk tercapainya upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia tersebut, maka gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat perlu ditingkatkan. Diantaranya adalah pembinaan olahragawan sedini mungkin perlu dilaksanakan dengan memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi secara tepat. Salah satu olahraga permainan yang memasyarakat di Indonesia adalah permainan bolavoli, selain dapat dijadikan sebagai olahraga prestasi, juga dapat menjadi olahraga rekreasi. PBVSI (2005:2) bolavoli merupakan salah satu olahraga di dunia, yang berhasil populer, penuh persaingan sekaligus menyenangkan. Menurut M. Yunus (1992:1) permainan bolavoli dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai pada masyarakat desa. Penguasaan teknik dasar bolavoli yang benar merupakan salah satu pembinaan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Menurut Tana Sumpena (2009:08) bahwa teknik-teknik dasar permainan bolavoli meliputi : (1). Servis; (2). Passing bawah; (3). Pass atas; (4). Smash; (5). Block; dan (6). Pertahanan. Dari keenam teknik dasar passing tersebut merupakan keterampilan paling dasar dalam permainan bolavoli, karena dengan menguasai teknik ini seseorang bisa bermain bolavoli..

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

Setiap siswa mempunyai hak untuk mencapai potensinya masing-masing sehingga harus memberikan kesempatan kepada siswa agar memperoleh pengalaman sebagaimana yang dikehendaki. Para siswa harus berkembang dalam kecepatan yang sesuai dengan iramanya, dan harus mampu meningkatkan perkembangan penguasaan keterampilan mereka. Perbedaan-perbedaan individual harus menjadi pedoman dalam menerapkan metode latihan, sehingga tujuan, kegiatan, dan pengalaman belajar dapat memenuhi kebutuhan individual dari para siswa.

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

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

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

Dari latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka peneliti ingin mencoba membuktikan melalui penelitian perbedaan pengaruh metode latihan passing berpasangan dan metode latihan passing tidak berpasangan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli ditinjau dari kekuatan lengan siswa SMP Kartika XX_2 Wirabuana Makassar.

METODE PENELITIAN

Jenis dan rancangan penelitian ini termasuk penelitian eksperimental dengan rancangan **The pretest – posttest faktorial Anova** 2x 2. Tempat penelitian dilakukan di SMP Kartika XX_2 Wirabuana Makassar dan waktu penelitian dilakukan selama 8 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dan dilakukan mulai pukul 15.30 sampai 17 wita. Sampel dalam penelitian ini adalah 40 orang siswa putra SMP Kartika XX_2 Wirabuana Makassar, yang dipilih dari tes kekuatan lengan awal kemudian yang hasilnya disusun mulai dari skor kekuatan lengan tinggi sampai pada kekuatan yang rendah dengan prosentase 27% batas atas yang mewakili nilai tertinggi dan 27% batas bawah yang mewakili nilai terendah dari masing-masing kelompok. Jadi jumlah sampelnya masing 20 orang untuk kelompok kekuatan lengan tinggi dan 20 orang untuk kelompok kekuatan lengan rendah, dan masing-masing metode latihan berpasangan kekuatan tinggi 10 orang, metode latihan berpasangan kekuatan lengan rendah 10 orang, metode latihan tidak berpasangan kekuatan lengan tinggi 10 orang dan metode latihan passing berpasangan kekuatan lengan rendah 10 orang. Untuk mengukur keterampilan passing bawah bolavoli digunakan instrumen yang dimodifikasi dengan menguji realibilitas. sedangkan kekuatan lengan menggunakan instrumen **Two Hand Medicine Ball Put Test**.

Sampel dikelompokkan secara acak menjadi 4 kelompok dengan teknik **matching ordinal**, yaitu kelompok A1B1 sebagai kelompok metode latihan passing berpasangan

kekuatan lengan tinggi, A1B2 sebagai kelompok metode latihan berpasangan kekuatan lengan rendah, kelompok A2B1 sebagai kelompok metode latihan passing tidak berpasangan kekuatan lengan tinggi, dan kelompok A2B2 sebagai kelompok metode latihan passing tidak berpasangan kekuatan lengan rendah. Setelah pelaksanaan latihan, dilakukan post test pada minggu ke delapan terhadap keempat kelompok, yang prosedur pelaksanaannya sama dengan waktu pre test. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan ANOVA dilanjutkan dengan uji Tukey pada taraf signifikansi 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 1. dibawah ini.

Tabel 1. Deskripsi Data Keterampilan Passing Setiap Kelompok Perlakuan

Statistik	Kelompok			
	A1B1	A1B2	A2B1	A2B2
N	10	10	10	10
Rata-rata (Mean)	1.203	92.9000	1.0410E2	96.8000
Std. Deviation	1.888	2.23358	2.02485	1.31656
Variance	3.567	4.989	4.100	1.733
Range	7	6	6	4
Minimum	117	90	101	95
Maximum	124	96	107	99
Sum	1203	929	1041	968

Gambaran tentang data keterampilan dari keempat kelompok latihan dapat dikemukakan bahwa kelompok A1B1 nilai rata-rata 120, standar deviasi 1.88, nilai minimum 117, nilai maksimum 124, rentang 7. Kelompok A1B2 nilai rata-rata 92.90, standar deviasi 2.23, nilai minimum 6, nilai maksimum 96, rentang 6. Kelompok A2B1 nilai rata-rata 104, standar deviasi 2.02, nilai minimum 101, nilai maksimum 107, rentang 6. Sedangkan kelompok A2B2 nilai rata-rata 96.80, standar deviasi 1.31, nilai minimum 95, nilai maksimum 99, rentang 4.

Hasil analisis data hipotesis I menunjukkan bahwa nilai F hitung (F_o) = 105.144 ($P < 0.05$). Berarti ada perbedaan metode latihan passing berpasangan (A1) dan metode latihan passing tidak berpasangan (A2) yang signifikan terhadap keterampilan passing bawah bolavoli siswa SMP Kartikaa XX_2 Wirabuana Makassar ($p < 0.05$).

Dari hasil analisis hipotesis 2 menunjukkan bahwa harga F Hitung interaksi

antara metode latihan dan kekuatan lengan (AXB) diperoleh = 280.779 ($p < 0.05$). Berarti terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan dengan kekuatan lengan dalam keterampilan passing bawah bolavoli ($p < 0.05$).

Hasil analisis hipotesis 3 menunjukkan bahwa nilai rata-rata $A1B1 = 27.40$ lebih besar daripada nilai rata-rata $A2B1 = 16.20$. Berarti ada perbedaan yang signifikan metode latihan passing berpasangan kekuatan lengan tinggi dan metode latihan passing tidak berpasangan kekuatan tinggi. ($\mu A1B1 = 27.40 > \mu A2B1 = 16.20$) ($p < 0.05$).

Hasil analisis hipotesis 4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata $A1B2 = -27.40$ lebih besar daripada nilai rata-rata $A2B2 = -3.90$. Berarti ada perbedaan yang signifikan metode latihan passing berpasangan kekuatan lengan rendah dan metode latihan passing tidak berpasangan kekuatan rendah untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli. ($\mu A1B1 = -27.40 > \mu A2B2 = -3.90$) ($p < 0.05$).

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan analisis varians (**Anava**), kemudian dilanjutkan dengan analisis Uji **Tukey**, dapat dikemukakan bahwa kedua metode latihan passing yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu metode latihan passing berpasangan dan metode latihan passing tidak berpasangan kedua-duanya dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli. Namun dalam pelaksanaannya memiliki perbedaan. Perbedaan ini disebabkan karena metode latihan passing berpasangan mempunyai prinsip dan bentuk latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu bentuk latihan ini dilakukan secara berpasangan atau lebih dengan formasi dan variasi tertentu, variasi adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon dari otot-otot yang terlibat. Passing berpasangan mempunyai karakteristik, (1) pola gerakan yang harus sesuai dengan pasangan, (2) keserasian gerak dengan pasangan harus seimbang (3) menyerupai bermain bolavoli dan (4) menyerupai bertanding sehingga siswa tidak merasa bosan dalam melakukan passing bawah. Sehingga lebih mudah meningkatkan keterampilan passing bawahnya.

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

Dengan demikian metode latihan berpasangan memberikan pengaruh lebih baik untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli dari pada metode latihan passing tidak berpasangan. Ini berarti bahwa kedua metode memberikan pengaruh yang

berbeda terhadap hasil keterampilan bawah bolavoli dan metode latihan passing berpasangan lebih baik untuk menghasilkan keterampilan passing bawah bolavoli pada peserta ekstrakurikuler SMP Kartika XX_2 Wirabuana Makassar.

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

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

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

Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa metode latihan passing berpasangan pada siswa berkekuatan lengan tinggi memberikan pengaruh lebih baik dari pada metode latihan passing tidak berpasangan pada siswa yang berkekuatan lengan tinggi. Telah dikemukakan sebelumnya bahwa kedua metode dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli bagi siswa SMP Kartika XX_2 Makassar, tapi masing-masing memiliki perbedaan dalam pelaksanaannya.

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

K
memiliki
system
khususn
D
kekuatan
bolavoli,
tingkat ke
M
yang jug
permaina
bawah B
sehingga
keteramp
disemua
dapat me
sebagain
umum da
dengan m
Bagi sise
berpasang
keterampi
Metode l
banyak c
sederhan
dinding d
gerakan
pelaksana
respon da
Bagi sise
karena t
memberik
tubuhnya
bola deng
teknik pa
Latihan p
bagi atlet

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

Dengan demikian bahwa bagi siswa yang memilki kekuatan lengan tinggi atau kekuatan yang maksimal itu, akan dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli, dengan gerakan-gerakan yang cepat tentu akan lebih baik bila ditunjang oleh tingkat kekuatan lengan yang baik pula.

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

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

Metode latihan passing tidak berpasangan merupakan salah satu metode latihan yang banyak digunakan oleh pelatih dalam pembinaan olahraga. Metode latihan ini sangat sederhana karena dapat menggunakan peralatan yang sederhana pula seperti tembok, dinding dan lain sebagainya. Metode latihan tidak berpasangan yang memiliki karakteristik gerakan yang disesuaikan dengan individu, metode latihan passing¹ ini dalam pelaksanaannya memiliki ciri khusus yaitu kontraksi yang sangat kuat dan merupakan respon dari pembebanan dinamik atau regangan otot-otot yang terlibat.

Bagi siswa yang memilki kekuatan lengan rendah, latihan semacam ini sangat relevan karena tidak memerlukan gerakan yang terlalu cepat dan eksplosive dan dapat memberikan motivasi bagi anak untuk melakukan gerak sesuai dengan kemampuan tubuhnya yang dimiliki, sehingga peningkatannya-pun dapat lebih maksimal. Perkenaan bola dengan lengan akan relatif lama, sehingga lebih mudah meningkatkan terbentuknya teknik passing bawah bolavoli dan terjadinya peningkatan passing bawah bolavoli. Latihan passing bawah bolavoli dengan metode tidak berpasangan lebih efektif diterapkan bagi atlet pemula sebagai awal pembentukan teknik passing bawah bolavoli. Penggunaan

metode latihan ini tetap saja dapat digunakan untuk mengatasi kejenuhan siswa namun harus berdasarkan pada maksud dan porsi latihan tersebut.

SIMPULAN

1. Secara keseluruhan, hasil keterampilan passing bawah bolavoli melalui penerapan metode latihan passing berpasangan (A1) lebih lebih baik daripada metode latihan passing tidak berpasangan (A2).
2. Terdapat interaksi antara metode latihan (A) dengan kekuatan lengan (B) terhadap keterampilan passing bawah bolavoli.
3. Bagi siswa yang memiliki kekuatan lengan tinggi, hasil keterampilan passing bawah bolavoli melalui penerapan metode latihan passing berpasangan (A1B1) lebih baik daripada metode latihan passing tidak berpasangan (A2B1).
4. Bagi siswa yang memiliki kekuatan lengan rendah, hasil keterampilan passing bawah bolavoli melalui penerapan metode latihan passing tidak berpasangan (A2B2) lebih baik daripada metode latihan passing berpasangan (A1B2)

Arikunto, S.
Barbara, L.
Bompa, T.
Budiyono,
Danim, S.
DEPDIKN.
Durrwacht
Jakarta: P
Giri Wijoy
PT.Remaja
Harsono.
Hudarta, H.
Ichsan, N.
Kessel, J.
Parama.
Kiraly's, K.
Kosasih, E.
Kleinmann
Setiadi, Ja
Lutan, R.
Nossek, J.
Pate, R.
Terjemaha
PBVSI. 20
Rahyubi, I.
Sajoto, M.
Dahara P
Sanjaya,
Kencana
Samsuddi
Prenada
Setiadi. 2
Sugiyono.
Alfabeta.
Suharno,
Sukadiyar
Sumpena

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. **Prosedur Penelitian**. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Barbara, L.V. 2004. **Bola Voli Tingkat Pemula**. Terjemahan Monti. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bompa, T.O. 1990. **Periodization Theory and Metodology of Training**. New Zealand: Human Kinetic.
- Budiyono, S. 2011. **Anatomi Tubuh Manusia**. Jakarta: Laskar Askara
- Danim, S. 2010. **Perkembangan Peserta Didik**. Bandung: Alfabeta.
- DEPDIKNAS. 2001. **Kamus Besar Bahasa Indonesia**. Jakarta: Balai Pustaka.
- Durrwachter, G. 1986. **Bolavolley : Belajar dan Berlatih Sambil Bermain**. Terjemahan Agus Setiadi, Jakarat: PT Gramedia.
- Giri Wijoyo, Y.S.S. & Sidik, D.Z. 2012 **Ilmu Faal Olahraga : Fisiologi Olahraga**. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya Offset
- Harsono. 1988. **Coaching dan Aspek – Aspek dalam Coaching**. Jakarta: C.V.Tambak Kusuma.
- Hudarta,H.J.S. 2010 **Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik**. Bandung: Alfabeta.
- Ichsan, N.H. 2004. **Tes Dan Pengukuran Kesegaran Jasmani**. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Kessel, J. 2008. **Melatih Bola Voli Remaja**. Terjemahan Novi Lestari, Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Kiraly's, K. 1990. **Championship Volleyball**. New York.
- Kosasih, E. 1995. **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SLTP Kelas 1**, Jakarta : Erlangga.
- Kleinmann, T. & dkk. 1986. **Bolavolley: Pembinaan Teknik,Takti dan Kondisi**. Terjemahan Agus Setiadi, Jakarta : PT.Gramedia.
- Lutan, R. 1988. **Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode**. Jakarta : DEPDIKBUD.
- Nossek, J. 1995. **Teori Umum Latihan**. Terjemahan M.Furqon, Surakarta.
- Pate, R.R. McClenaghan, B. & Rotella, R. 1984. **Dasar – Dasar Ilmiah Kepeletihan**. Terjemahan Oleh Dwijowinoto, K. 1993. Semarang : IKIP Semarang Pres.
- PBVSJ. 2005. **Peraturan Permainan Bola Voli**. Jakarta: PBVSJ.
- Rahyubi, H. 2011. **Teori–teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik**. Majalengka: Nusa Media..
- Sajoto, M. 1995. **Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga**. Semarang: Dahara Prize.
- Sanjaya, Wina. 2011. **Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan**. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Samsuddin. 2008. **Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Setiadi. 2007. **Anatomi dan Fisiologi Manusia**. Yogyakarta: Graha Ilmu. .
- Sugiyono. 2009. **Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R & D**. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, HP. 1981. **Metodik Melatih Permainan Bolavolley**. Bandung: Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2011. **Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik**. Bandung: Lubuk Agung.
- Sumpena, T.2009. **Belajar Bermain Bola Voli**. Terjemahan Pioner Jaya. Bandung: Pioner Jaya.