



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE PASSINGBAWAH PROGRESIF
DAN PASING BAWAHREPETITIF TERHADAP KEMAMPUANPASSINGBAWAH
DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA USIA 14-18 TAHUN
KLUB BOLA VOLI VIAR SUMBERLAWANG SRAGEN**

Ilham Kus Pambudi¹, Joko Sulistyono², Kodrad Budiyo³

¹²³UniversitasTunasPembangunanSurakarta

Email:¹kuspambudi18@gmail.com, ² jokosulistyono175@gmail.com , ³ kodradbudiyo@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Passing Bawah Progresif* dan Pasing Bawah *Repetitif* Terhadap Kemampuan *Passing Bawah* dalam Permainan Bolavoli pada Atlet Putra Usia 14-18 Tahun Klub Bola voli Viar Sumberlawang Sragen, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Metode Latihan Metode *Passing Bawah Progresif* dan Pasing Bawah *Repetitif* Terhadap Kemampuan *Passing Bawah* dalam Permainan Bolavoli pada Atlet Putra Usia 14-18 Tahun Klub Bola voli Viar Sumberlawang Sragen. Sampel penelitian adalah Atlet Bolavoli Viar Sumberlawang dengan jumlah 30 atlet dan Jumlah populasi 127 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil tes dan pengukuran kemampuan *Passingbawah* dengan Metode Latihan Metode *Passing Bawah Progresif* dan Pasing Bawah *Repetitif* sebagai variabel bebas serta hasil ketepatan *service* atas *floating* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *Passing bawah* menggunakan tes dan pengukuran kemampuan *Passingbawah* Departemen Pendidikan Nasional (1999:14). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek. Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode *Passingbawah progresif* dan menggunakan metode *Passing bawah repetitif* terhadap hasil Kemampuan *Passing bawah* dalam permainan bolavoli pada Atlet Putra Usia 14-18 Tahun Klub Bola voli Viar Sumberlawang Sragen. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.269$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *Passingbawah repetitif* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Passingbawah progresif* terhadap hasil Kemampuan *Passing bawah* dalam permainan bolavoli pada Atlet Putra Usia 14-18 Tahun Klub Bola voli Viar Sumberlawang Sragen. Berdasarkan persentase hasil Kemampuan *Passing bawah* dalam permainan bola voli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *Passing bawah progresif*) adalah 5.55% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *Passing bawah repetitif*) adalah 6.54%.

Kata Kunci: BolaVoli, Latihan, Kemampuan *Passing*

Abstract

The purpose of this study was to determine the Differences in the Effects of Progressive Underhand Passing and Repetitive Underhand Passing Methods on Underhand Passing Ability in Volleyball Games for Male Athletes Aged 14-18 Years at the Viar Sumberlawang Volleyball Club in 2025, and if there were differences, then to determine which was better between the Progressive Underhand Passing and Repetitive Underhand Passing Methods on Underhand Passing Ability in Volleyball Games for Male Athletes Aged 14-18 Years at the Viar Sumberlawang Volleyball Club in 2025. There search sample was at the Viar Sumberlawang Volleyball Club with a total of 30 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study are the results of the test and measurement of the ability of Passing under with the Progressive Under Passing Method and Repetitive Under Passing as independent variables and the results of the accuracy of the service over floating as dependent variables. The research design uses a pretest-posttest design. The test to determine the ability of Passing under uses the test and measurement of the ability of Passing under the Department



of National Education (1999:14). The method of analyzing research data uses the t-test formula which is calculated using a short formula. The results of the data analysis then the conclusion obtained: (1) There is asignificant difference in influence between using the Progressive Underhand Passing method and using the Repetitive Underhand Passing method on the results of Underhand Passing Ability in volleyball games in Male Athletes Aged 14-18 Years of the Viar Sumberlawang Volleyball Club in 2025. This is proven by the results of the final test calculations for each group,namely count=3.269 is greater thant table=2.145 with a significance level of 5%. (2) The Repetitive Underhand Passing method has a better effect than the Progressive Underhand Passing method on the results of Underhand Passing Ability in volleyball games in Male Athletes Aged 14-18 Years of the Viar Sumberlawang Volleyball Club in 2025. Based on the percentage of the results of Underhand Passing Ability in volleyball games, it shows that group 1 (the group that received treatment using the Progressive Underhand Passing method) is 5.55% <group 2 (the group that received treatment using the Repetitive Underhand Passing method) is 6.54%.

Keywords: Volleyball, Training, Passing Ability

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga permainan yang banyak digemari masyarakat baik di desa maupun di kota. Permainan bolavoli dapat dikategorikan dalam olahraga pendidikan, rekreasi dan prestasi. Untuk dapat bermainbolavoli dengan baik dan benar serta dapat berprestasi yang setinggi-tingginya dibutuhkan beberapa syarat. Secara garis besar pemain harus memiliki empatkelengkapan pokok yang meliputikemampuan fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Untuk memberikan landasan yang kuat di dalam menggapai prestasi puncak pada masa yang akan datang, siswa yang berminat dan mempunyai potensi sangat tepat untuk diberikan program latihan yang benar, teratur dan sistematis.

Dengan latihan yang benar berarti siswa sejak dini telah diberikan latihandasar yang benar. Latihan dasar yang benar merupakan tuntutan mutlak dan merupakan keharusan agar dapat berprestasi dengan baik. Tanpa landasan yang kuat dan latihan yang benar pada tahap dasar, siswa tak mungkin dapat berprestasi maksimal. Teruntuk olahraga permainan bolavoli sudah dikenal di abad pertengahan, khususnya di negara-negara eropa. Permainan bolavoli merupakanpermainan beregu yang terdiridaridua kelompok yang akansaling bertanding, di mana setiap kelompok terdiri dari 6 orang yang menempati lapangan petak masing-masing yang dibatasioleh net, tiap kelompok harus berusaha memukul bola sampai melewatinet dan akan mendapat poin 1 jika bola berhasil jatuh ke petak lawan (*rally point*), permainan selesai apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka. Ada banyak pengertian tentang permainan bolavoli

Machfud Irsyada (2000:13), permainan bolavoli adalah olahraga beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola



dimainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik atau bolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri.

Permainan bolavoli di Indonesia berkembangnya sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. PBVSI sejak itu aktif mengembangkan kegiatan-kegiatan baik ke dalam maupun ke luar negeri sampai sekarang. Perkembangan permainan bolavoli sangat menonjol saat menjelang ASIAN GAMES KE IV dan Ganefo di Jakarta baik untuk pria dan wanita Indonesia. Pertandingan bolavoli masuk acara resmi dalam PON II di Jakarta dan POM KE 1 di Yogyakarta. Setelah tahun 1962 perkembangan bolavoli sangat pesat, yaitu dengan banyaknya klub-klub bolavoli di pelosok tanah air.

Permainan bolavoli adalah olahraga yang dapat dimainkan anak-anak sampai orang dewasa. Permainan bolavoli pada dasarnya berpegang pada dua prinsip yaitu teknis dan psikis. Prinsip teknis dimaksudkan pemain memvoli bola dengan bagian pinggang ke atas, hilir mudik di udara melewati net agar dapat menjatuhkan bola di atas lapangan lawan untuk mencari kemenangan secara sportif. Secara psikis adalah pemain bermain dengan senang dan kerjasama yang baik (Suharno HP, 2004 : 1).

Setiap cabang olahraga memiliki taktik dan teknik tersendiri, demikian pula cabang olahraga bola voli. Menurut Suharno HP (2004:13) Dalam permainan bolavoli terdapat enam macam cara bersentuhan dengan bola, sehingga timbul juga enam jenis teknik dasar, yaitu: 1) teknik servis, 2) teknik *Passing* bawah, 3) teknik *passing* atas, 4) teknik umpan, 5) teknik *smash* 6) teknik bendungan (*blok*). *Passing* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli yang penting. *Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (M. Yunus, 2020 : 79). Dalam permainan bolavoli *Passing* terdiri dari dua macam, yaitu *Passing* atas dan *Passing* bawah.

Di daerah kabupaten Sragen banyak klub bolavoli salah satunya adalah Vilar Sumberlawang yang memiliki atlet putra kelompok umur usia dini bahkan ada juga usia 14-18 tahun yang selalu membina dan melatih atletnya agar permainan bolavolinya menjadi bagus, karena di kabupaten Sragen sering mengadakan pertandingan bolavoli usia kelompok umur antar klub dalam ajang kejuaraan (kejurkab). Dalam setiap latihan bolavoli pelatih selalu memberikan 4 aspek latihan yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental.



Keempat aspek tersebut selalu diberikan pelatih dalam setiap latihan, namun itu semua belum maksimal dengan apa yang diinginkan pelatih. Salah satunya dari aspek fisik sangat kurang apabila dibandingkan atlet-atlet nasional pada umumnya. Aspek fisik yang sangat kurang salah satunya adalah *Passing* bawah usaha/upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu dengan tujuan untuk mengoper bola yang dimainkannya itu kepadateman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Sebagai awal dari serangan dalam permainan bolavoli. Maka setiap pemamain harus memiliki *Passing* bawah yang baik. Teknik dasar *Passing* bawah adalah teknik yang pertama kali diajarkan di ekstrakurikuler. Karena *Passing* bawah merupakan tehnik bermain yang penting. Kegunaan *Passing* bawah antara lain: untuk menerima bola servis, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola pantulan dari net.

Bentuk latihan yang diasumsikan baik untuk meningkatkan Kemampuan teknik dasar atlit dalam bermain bolavoli. Bentuk latihan *Passing* bawah *progresif* yang bersifat pengulangan pengulangan gerak dari yang mudah ke yang sulit atau di sebut juga bagian perbagian, menurut sukadiyanto (2018: 16) latihan bersifat *progresif*, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum kekhusus, bagian keseluruhan, ringan keberat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara kontinyu, maju dan berkelanjutan, sedangkan *Passing* bawah metode *repetitif* adalah Latihan secara terus menerus tanpa adanya jeda istirahat, menurut andi suhendro (2005:35), “latihan *repetitif* adalah prinsip pengaturan giliran latihan dimana atlet melakukan gerakan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat. Latihan ini bertujuan meningkatkan intensitas atlit dalam bergerak menjadi semakin terampil melakukan *Passing* bawah, diharapkan akan mampu diarahkan dan membentuk sikap dasar atlit dalam bergerak.

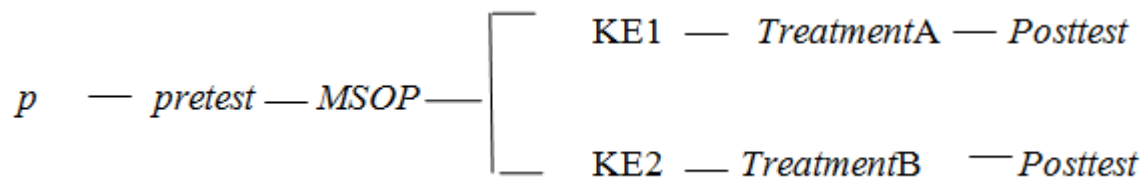
METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test and post-test group*. Suharsimi Arikunto, (2010:124) mengatakan pre-test adalah 30 observasi yang dilakukan sebelum eksperimen dan post-test adalah observasi yang dilakukan sesudah eksperimen. *Pre-test* dapat memberikan landasan untuk membuat komparasi prestasi subjek yang sama sebelum dan sesudah dikenai perlakuan.

Dengan demikian peneliti dapat membandingkan hasil perlakuan dengan hasil observasi *pretest-posttest design*. Adapun desain penelitian yang dimaksud digambarkan



sebagai berikut:



Gambar1.Desain Penelitian

P = *purposive*

Pretest = Tes awal Kemampuan *Passing* bawah

MSOP = *Matched Subject Ordinal Pairing*

KE1 =Kelompok 1 (K₁)

KE2 =Kelompok 2 (K₂)

Treatment A = Latihan *Passing* bawah *progresif*

Treatment B = Latihan *Passing* bawah *repetitif*

Posttest =Tesakhir Kemampuan *Passing* bawah

Penelitian ini telah dilaksanakan di lapangan bolavoli Viar yang beralamatkan di Dukuh Pendem Kelurahan Pendem Kecamatan Sumberlawang, Sragen. Waktu penelitian selama satu setengah bulan. Penelitian telah dilaksanakan dari bulan 22 Februari- 17 April Tahun 2025, dengan tiga kali latihan dalam satu minggu. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 atlet putra usia 14-18 tahun klub bola voli viar sumberlawang Sragen.tek nik sampling yang digunakan teknik *Purposive sampling*. Sugiyono (2019) menyatakan:

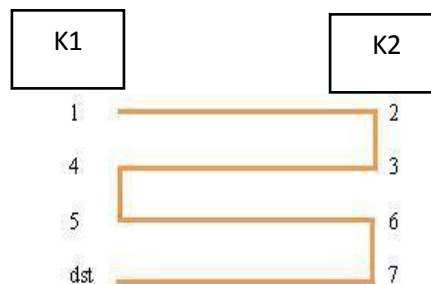
Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Artinya pengambilan sampel didasarkan pada pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah dirumuskan terlebih dahulu oleh penelti. Dengan demikian maka peneliti memberi hak yang sama kepada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan (*chance*) dipilih menjadi sampel. Oleh karena hak setiap sampel sama, maka penelitian terlepas dari perasaan mengistimewakan satu atau beberapa subjek untuk dijadikan sampel.

Teknik *purposive sampling* dengan syarat:

1. Jenis kelamin putra.
2. Usia14-18tahun.
3. Sudah terdaftar diklub minimal 1tahun.
4. Sehat jasmani.
5. Bersedia menjadi sampel penelitian.

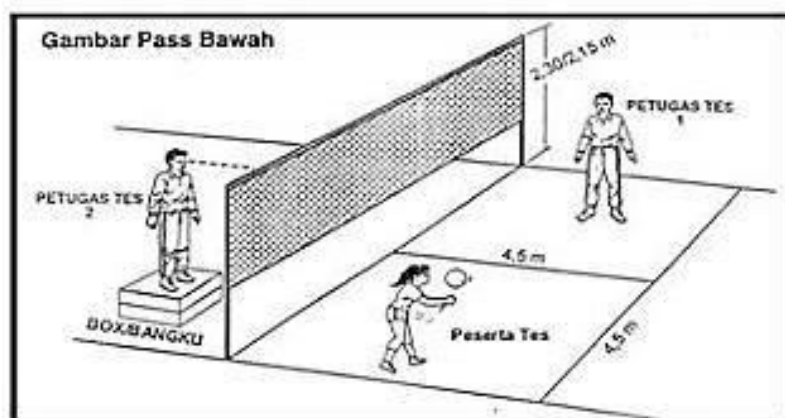
Dari 30 siswa yang dijadikan sampel penelitian, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. kelompok 1 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *Passing* bawah *progresif*. Kelompok 2 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *Passing* Bawah *repetitif*.

Menurut Sutrisno Hadi (2015:8) mengemukakan bahwa “Pada dasarnya ada tiga cara *pairing* yaitu *nominal pairing*, *ordinal pairing* dan kombinasinya”. Dalam penelitian ini menggunakan *ordinal pairing* yaitu dengan mengelompokkan siswa berdasarkan hasil nilai dari *poole forehand clear test* yang telah dirangking. Siswa rangking satu dikelompok kiri, siswa rangking dua dikelompok kanan, siswa rangking tiga dikelompok kanan, selanjutnya siswa rangking empat dikelompok kiri dan seterusnya. Menurut Sutrisno Hadi (2015 :9), siswa yang mempunyai prestasi awal setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok eksperimen 1 (k-1) dan eksperimen 2 (k-2) sebagai berikut:



Gambar2. Bagan pengelompokan dengan *ordinal pairing* (Sutrisnohadi, 2015:10)

Untuk memperoleh data penelitian, peneliti menggunakan tes kemampuan *Passing* bawah dalam permainan bolavoli sumber: Departemen Pendidikan Nasional (2018:8). Analisis data penelitian ini terdiri dari uji reliabilitas, uji prasyarat analisi dan uji perbedaan.



Gambar3. Sasaran Tes Ketepatan *Passing* Bawah Sumber: Departemen Pendidikan Nasional (2018:8)

HASIL PENELITIAN

Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:



Tabel1. Deskripsi Data HasilTes Kemampuan *Passing* bawah Dalam permainan bola voli pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok1	Awal	15	39	46	42,07	1,58
	Akhir	15	42	47	44,40	1,35
Kelompok2	Awal	15	37	45	41,80	1,82
	Akhir	15	42	46	44,53	1,25

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata Kemampuan *Passing* bawah dalam permainan bola voli sebesar 42,07, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata Kemampuan *Passing* bawah dalam permainan bola voli sebesar 44,40. Adapun rata-rata nilai Kemampuan *Passing* bawah dalam permainan bola voli pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 41,80, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai Kemampuan *Passing* bawah dalam permainan bola voli sebesar 44,53.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

HasilTes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal Kemampuan <i>Passing</i> bawah	0,875	Tinggi
Data tes akhir Kemampuan <i>Passing</i> bawah	0,930	Tinggi Sekali

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (2010: 15) yaitu:

Tabel3.RangeKategoriReliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
TinggiSekali	0,80–1,00	0,90–1,00	0,95–1,00
TinggiCukup	0,70–0,79	0,80–0,89	0,85–0,94
Kurang	0,50–0,69	0,60–0,79	0,70–0,84
TidakSignifikan	0,30–0,49	0,40–0,59	0,50–0,69
	0,00–0,39	0,00–0,39	0,00–0,49

Tabel4.Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Tes	N	Mean	SD	L _{hitung}	L _{tabel5%}
Awal	15	2,333	0,617	0,1430	0,220
Akhir	15	2,733	0,884	0,1734	0,220

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K_1) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,1629$ dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan



pada taraf signifikasi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (K_1) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K_2) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,1438$, ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikasi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok 2 (K_2) termasuk berdistribusi normal

Tabel5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD^2	F_{hitung}	$F_{tabel5\%}$
K_1	15	0,381	2.050	2,48
K_2	15	0,781		

Dari hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai $F_{hitung} = 2.050$. Sedangkan $F_{tabel5\%} = 2,48$, yang ternyata nilai $F_{hitung} = 2.050$ lebih kecil dari pada $F_{tabel5\%} = 2,48$, karena $F_{hitung} < F_{tabel5\%}$, maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2) memiliki varians yang homogen.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel5\%}$
Tes Awal	15	42.067	3.625	2,145
Tes Akhir	15	44.400		

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel5\%}$
Tes Awal	15	41.800	3.571	2,145
Tes Akhir	15	44.533		

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel5\%}$
K_1	15	42.067	3.269	2,145
K_2	15	41.800		

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok1	15	42.067	41.800	42.067	5.55%
Kelompok2	15	44.400	44.533	41.800	6.54%

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat metode latihan *Passing* bawah *progresif*) = 3.625, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t_{tabel}$, yang berarti



hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Kelompok 1 memiliki Kemampuan *Passing* bawah dalam permainan bola voli yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu menggunakan metode *Passing* bawah *progresif*.

Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat metode *Passing* bawah *repetitif* = 3.571, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki Kemampuan *Passing* bawah dalam permainan bola voli yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu menggunakan metode *Passing* bawah *repetitif*. Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 3.269, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata yang diperoleh $t < t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan perlakuan (*treatment*) dengan metode yang berbeda.

Perbedaan metode yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode dengan menggunakan metode *Passing* bawah *progresif* dan *Passing* bawah *repetitif* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap Kemampuan *Passing* bawah dalam permainan bola voli.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan Kemampuan *Passing* bawah dalam permainan bola voli dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase Kemampuan *Passing* bawah Dalam permainan bola voli sebesar 5.55%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase Kemampuan *Passing* bawah dalam permainan bola voli sebesar 6.54%. Hal ini menunjukkan kelompok 2 memiliki Kemampuan *Passing* bawah dalam permainan bola voli yang lebih baik dari pada kelompok 1, karena metode latihan *Passing* bawah *repetitif* sangat efektif untuk Kemampuan *Passing* bawah dalam permainan bola voli. Dalam metode ini pemain mempelajari bentuk latihan yang dilakukan secara berkelanjutan tanpa diselingi oleh istirahat atau diselingi dengan istirahat tetapi dengan periode yang pendek, sehingga menyebabkan Kemampuan *Passing* bawah Dalam permainan bola voli



menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya kemampuan *Passing* bawah. Dengan kemampuan Kemampuan *Passing* bawah Dalam permainan bola voli yang baik, maka akan mendukung Kemampuan *Passing* bawah Dalam permainan bola voli yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam metode *Passing* bawah *progresif* pemain mempelajari pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara kontinyu, maju dan berkelanjutan, sehingga dapat menyebabkan Kemampuan *Passing* bawah Dalam permainan bola voli.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode *Passing* bawah *progresif* dan menggunakan metode *Passing* bawah *repetitif* terhadap hasil Kemampuan *Passing* bawah dalam permainan bola voli pada Atlet Putra Usia 14-18 Tahun Klub Bola voli Viar Sumberlawang Sragen. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.269$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Metode *Passing* bawah *repetitif* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Passing* bawah *progresif* terhadap hasil Kemampuan *Passing* bawah dalam permainan bola voli pada Atlet Putra Usia 14-18 Tahun Klub Bola voli Viar Sumberlawang Sragen. Berdasarkan persentase hasil Kemampuan *Passing* bawah dalam permainan bola voli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *Passing* bawah *progresif*) adalah 5.55% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *Passing* bawah *repetitif*) adalah 6.54%.

DAFTAR PUSTAKA

Andi Suhendro. 2005. Dasar-Dasar Kepelatihan. Jakarta: Universitas Terbuka.

Departemen Pendidikan Nasional. 2018. Petunjuk Tes Keterampilan Bola Voli. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani.

FIVB. 2021. Peraturan Bolavoli Resmi 2021-202. Diterbitkan oleh FIVB pada tahun 2021 – www.pbvsi.or.id PBVSI

M.Yunus. 2012. Olahraga Pilihan Bolavoli. Yogyakarta. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Depdikbud.



Machfud Irsyada. 2000. Bolavoli. Jakarta: Depdikbud RI, Dirjen. Dikdasmen, Dirdikgutentis.

Mulyono, Biyakto Atmojo. 2010. Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/. Olahraga. Surakarta: UNSPress.

Sudjana. 2002. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito.

Sugiyono.2017. *Metodepenelitian(mixedmethods)*.Bandung:alfabet.

_____2019.*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.

Suharno HP. 2004. Metodik Melatih Permainan Bola Volley. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan preaktek*.Jakarta: PT. Bina Aksara.

Sukadiyanto.2018. Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. PKO FIK UNY. Yogyakarta

SutrisnoHadi.2015. *Stastistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Wina,Sanjaya.2016. Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses. Pendidikan. Jakarta: Prenadamedia Group.

Winarno & Sugiono. 2011. Sejarah & Teknik Dasar Permainan Bolavoli. Malang: PJK FIK Universitas Negeri Malang.