



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN TITIK SASARAN TETAP
DAN BERPINDAH TEMPAT TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA
ATLET PUTRA USIA 15-17 TAHUN KLUB BOLAVOLI
VITA SOLO TAHUN 2025**

Muhammad Arjun Devananda¹, Iwan Arya Kusuma², Wisnu Mahardika³

¹²³Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP)

Email : ¹arjundnri30@gmail.com, ²papadapin@gmail.com, ³wisnu.mahardika@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Titik Sasaran Tetap Dan Berpindah Tempat Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Vita Solo Tahun 2025, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Metode Latihan Titik Sasaran Tetap Dan Berpindah Tempat Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Vita Solo Tahun 2025. Sampel penelitian adalah Pada Klub Bolavoli Vita Solo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Variabel penelitian ini yaitu hasil tes dan pengukuran Kemampuan Passing Atas dengan Metode Latihan Titik Sasaran Tetap Dan Berpindah Tempat sebagai variabel bebas serta hasil ketepatan service atas floating variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan pretest-posttest design. Tes untuk mengetahui Kemampuan Passing Atas menggunakan tes dan pengukuran Kemampuan Passing Atas Departemen Pendidikan Nasional (2008:14). 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 Metode Latihan Titik Sasaran Tetap Dan Latihan Titik Sasaran berpindah Terhadap Kemampuan Passing atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Vita Solo Tahun 2025. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.416$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode Latihan Titik Sasaran Tetap lebih baik pengaruhnya daripada metode Latihan Titik Sasaran berpindah Terhadap Kemampuan Passing atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Vita Solo Tahun 2025. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan Passing atas dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode Latihan Titik Sasaran Tetap) adalah 28.535% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan Titik Sasaran berpindah) adalah 31.362%.

Kata kunci: Latihan Titik Sasaran Tetap, Passing, Bolavoli

Abstract

This study aims to investigate the difference in the effect of fixed and moving target training methods on improving upper passing ability in volleyball games for male athletes aged 15-17 years old at Vita Solo Volleyball Club in 2025. The research also aims to determine which method is more effective. The sample of this study consists of 30 students from Vita Solo Volleyball Club, selected using purposive sampling technique. The research variables include the results of upper passing ability tests using fixed and moving target training methods as independent variables, and the accuracy of floating service as the dependent variable. The research design uses pretest-posttest design. The data analysis method uses t-test formula. The results of the data analysis show that: (1) There is a significant difference in the effect of fixed and moving target training methods on upper passing ability in volleyball games for male athletes aged 15-17 years old at Vita Solo Volleyball Club in 2025. This is evidenced by the results of the final test calculation for each group, where $t_{count} = 3.416$ is greater



than t -table = 2.145 with a significance level of 5%. (2) The fixed target training method has a better effect than the moving target training method on upper passing ability in volleyball games for male athletes aged 15-17 years old at Vita Solo Volleyball Club in 2025. Based on the percentage increase in upper passing ability in volleyball games, the results show that group 1 (the group that received treatment with the fixed target training method) is 28.535% > group 2 (the group that received the moving target training method) is 31.362%.

Keywords: Fixed Target Training, Passing, Volley ball.

PENDAHULUAN

Menurut peraturan permainan PBVSI (2002: 7) bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 tim dalam setiap lapangan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dan permainannya adalah melewati bola di atas net agar dapat menyentuh lantai lapangan lawan, dan mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat melakukan 3 pantulan untuk mengembalikan bola diluar perkenaan blok. Keterampilan gerak dalam permainan bola voli sangat dibutuhkan. Keterampilan gerak merupakan kemauan yang dimiliki oleh atlet sebagai bekal menjalani kehidupan sehari-hari.

Menurut Setiadi (2019;3) menyatakan bahwa :Bolavoli merupakan salah satu permainan beregu dengan bola sebagian alat permainannya”. Cara memainkan permainan ini, yaitu dengan memantul-mantulkan bola menggunakan lengan atau anggota badan lainnya, bola dipukul dari petak ke petak lapangan yang lainnya, setiap regu hanya diperbolehkan memainkan bola maksimal 3 kali. Dalam permainan bolavoli terdapat bermacam-macam jenis teknik dasar yang meliputi: passing bawah, passing atas, servis, blok, dan teknik smash. Passing merupakan teknik dasar bermain bolavoli yang berfungsi memainkan bola dengan teman seregunya dalam lapangan permainan sendiri. Disamping itu juga, passing sangat berperan untuk mendukung penyerangan atau smash. Hal ini karena, smash dapat dilakukan dengan baik, jika didukung passing yang baik dan sempurna. Passing atas sangat penting karena merupakan langkah awal untuk tim menyusun serangan. Namun dalam pelaksanaannya, teknik passing atas merupakan teknik yang sulit, karena membutuhkan koordinasi yang baik. Beberapa kesulitan yang terjadi jika tidak menguasai teknik passing atas dengan baik diantaranya bola yang di passing tidak melambung melainkan bola datar, bola terhenti di telapak tangan, bola ditepuk bukan didorong, bola melenceng saat dipassing, bola tidak sampai sasaran dan masih banyak lagi (Destriana, 2018:25). Oleh karena itu perlu diadakan latihan yang rutin dan bersungguh-sungguh agar dapat menguasai teknik passing atas dengan baik. Passing atas merupakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain bolavoli dengan tujuan untuk mengarahkan bola yang dimainkan ke suatu tempat atau kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.



Minimnya prestasi cabang olahraga bolavoli di Indonesia, kurang adanya regenerasi atlet sehingga pemain yang bertanding hanya itu saja, Prestasi di bidang olahraga khususnya bolavoli atau sasaran yang ingin dicapai oleh pembinaan olahraga bolavoli di indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya, pada tahun 2023 tim putra bolavoli Indonesia menjuarai Seagames di Kamboja tetapi pada ajang kejuaraan Asean games tim bolavoli Indonesia, belum pernah lolos dalam penyisihan group.

Karena itu perlu dituntut partisipasi dari semua pihak demi peningkatan prestasi olahraga bolavoli di indonesia. Untuk mewujudkan prestasi yang membanggakan tersebut, salah satu upaya yang hendaknya dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga, salah satunya melalui cabang permainan bolavoli dengan memberikan latihan dan pertandingan antar klub cabang olahraga bolavoli, agar olahraga bolavoli cepat berkembang dan menemukan bibit atlet bolavoli di klub yang ada di tiap provinsi yang ada di Indonesia , sehingga bisa lebih cepat untuk regenerasi atlet maka diperlukannya pengembangan latihan bolavoli pada atlet kelompok umur yang ada di daerah provinsi JawaTengah khususnya di Karesidenan Surakarta, salah satunya adalah klub bolavoli Vita Solo, yang memberikan latihan bolavoli dari usia kelompok umur usia 15-17 tahun hingga dewasa, atlet putra klub bolavoli Vita Solo juga sering mengikuti pertandingan Kejurprov bahkan Kejurnas U17, tetapi setiap mengikuti pertandingan hasilnya belum seperti yang diharapkan.

Karena dalam penguasaan teknik dasar passing atas pada saat menerima servis floating dari lawan belum begitu bagus menguasainya, sehingga perlu latihan untuk meningkatkan teknik dasar passing atas, Pengembangan latihan teknik dasar passing atas menggunakan variasi latihan dengan titik sasaran tetap dan berpindah tempat, bertujuan untuk meningkatkan passing atas.

Teknik dasar passing atas merupakan salah satu hal penting yang sangat dibutuhkan dalam permainan bolavoli, agar prestasi olahraga bolavoli lebih baik lagi. Dalam setiap usaha peningkatan latihan teknik passing atas harus menggunakan metode latihan yang tepat, yaitu dengan metode titik sasaran tetap dan berpindah tempat, dikembangkan sesuai dengan porsi latihan yang di inginkan, walaupun dalam pelaksanaan program perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan lebih besar, sesuai dengan olahraga yang ditekuni.

Teknik dasar passing atas, merupakan pengambilan bola tinggi diatas kepala dan juga untuk mengoper bola dalam menyusun serangan. Tanpa passing atas yang baik dan benar tidak mungkin bisa melakukan serangan yang bagus pula, dalam melakukan passing atas



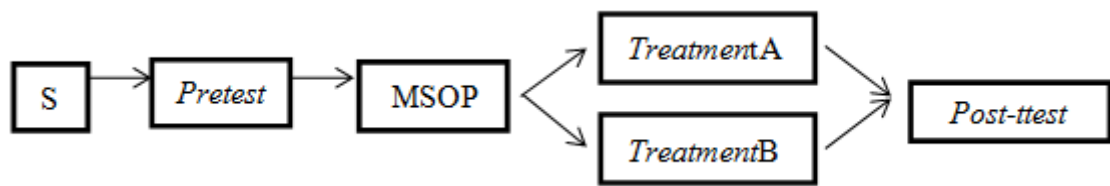
perlu konsentrasi yang tinggi dan perkenaan yang bagus dengan jari-jari tangan. Pemain yang sering melakukan passing atas biasanya disebut toser atau pengumpan. passing atas merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bolavoli, karena dalam permainan bolavoli passing sangat berperan penting dalam berjalanya permainan bila passing atas kurang bagus kemungkinan besar pola serangan tidak akan berjalan seperti yang diharapkan. Passing atas adalah gerakan memberikan bola dengan mendorong bola menggunakan kedua jari-jari tangan ketika bola berada di atas kepala.

Passing atas biasanya digunakan untuk memberikan umpan kepada spiker untuk melakukan serangan, namun dapat juga digunakan untuk menyeberangkan bola ke daerah lawan. Untuk itu diperlukan pengkajian secara mendalam terhadap berbagai faktor yang dapat mempengaruhi passing atas pada permainan bolavoli khususnya teknik dasar passing atas. Berdasarkan uraian di atas, pengkajian akan diarahkan pada pokok permasalahan sebagai berikut: (1) teknik dasar passing atas perlu ditingkatkan, (2) perlu adanya metode latihan passing atas yang tepat, (3) pengaruh variasi latihan titik sasaran tetap dan berpindah tempat untuk meningkatkan akurasi passing atas.

Berdasarkan observasi ketika melihat latihan dan interview terhadap pelatih di lapangan bahwasanya klub bolavoli Vita Solo, masih banyak kekurangannya salah satunya adalah Teknik dasar passing atas, sehingga perlu variasi latihan dengan titik sasaran tetap dan berpindah tempat untuk meningkatkan akurasi passing atas pada permainan bolavoli. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka peneliti ini mengambil judul: "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Titik Sasaran Tetap Dan Berpindah Tempat Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Vita Solo Tahun 2025.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian menggunakan penelitian eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil perbedaan pengaruh metode latihan dengan titik sasaran tetap dan metode latihan dengan titik sasaran berpindah terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas dalam permainan bolavoli. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-posttest design*, (Suharsimi Arikunto, 2010: 349-357). Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar1. Two Group Pretest-Post-test Design (Sugiyono, 2007:32)

Keterangan:

S : Subjek

Pretest : Tes Awal Kemampuan *Passing* Atas

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

Treatment A : Latihan Metode *passing* titik sasaran tetap

Treatment B : Latihan *Passing* berpindah tempat

Post-test : Tes Akhir Kemampuan *Passing* Atas

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolavoli klub Vita Solo yang beralamatkan di penunping Kota Barat. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan selama satu setengah bulan. Penelitian dilaksanakan dari bulan februari sampai dengan bulan april 2025, dengan tiga kali latihan dalam satu minggu.

Populasi penelitian ini adalah atlet putra usia 15-17 Tahun klub bolavoli Vita Solo berjumlah 50 orang atlet. Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti Riduwan, (2015: 56). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* yaitu melalui undian. Suharsimi arikunto (2002: 120). Maka dari itu peneliti menggunakan sampel 30 atlit, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok 1 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *passing* atas metode titik sasaran tetap . Kelompok 2 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan titik sasaran berpindah.

“Instrumen penelitian” yang dimaksud adalah alat-alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis lebih mudah diolah. (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Pengambilan data dilakukan dengan mengambil hasil *passing* atas terhadap atlet putra usia 15-17 Tahun klub bolavoli Vita Solo. Data diambil pada saat *pre test* dan *post test* setelah pemberian perlakuan telah selesai diberikan oleh peneliti. Untuk memperoleh data penelitian, peneliti menggunakan tes *passing* atas.

1. Pengambilan data menggunakan alat:

a. Peluit.



- b. Net.
- c. Bola.
- d. Lapangan bolavoli

2. Tes Awal (*pretest*)

Tes awal dilakukan pada semua *testee* yang kemudian melakukan *passing* atas pembantu penelitian mencatat nilai hasil dari waktu *passing* atas yang telah dilaksanakan ke dalam tabel tes awal (*pretest*).

Setelah tes awal dilakukan maka sampel di kelompokkan menjadi dua kelompok dan diberikan perlakuan latihan berupa latihan drill dan *passing* atas berpasangan. Frekuensi latihan dalam penelitian ini adalah 3 kali pertemuan dalam seminggu yaitu hari senin, jumat, dan sabtu setiap pertemuan 90 menit. Dengan demikian penelitian ini dilaksanakan sebanyak 18 kali pertemuan selama kurang lebih dua bulan.

3. Pelaksanaan Tes Akhir

Tes akhir bertujuan untuk mengetahui hasil akhir *passing* atas, masing-masing *testee* melakukan 5 kali hasilnya dicatat kedalam blangko *posttest*. Tes ini bertujuan untuk memperoleh data akhir sebagai hasil dari *treatment* dan merupakan fase akhir dari penelitian sehingga dapat diketahui perbedaan atau pengaruh hasil yang dicapai setelah menjalankan program latihan selama 18 kali pertemuan. Dari hasil ini dapat diketahui peningkatan kemampuan *passing* atas atlet setelah mendapatkan latihan metode *continyu* dan *interval*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan metode latihan titik sasaran tetap dan kelompok 2 dengan metode latihan titik sasaran berpindah, serta data tes akhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik *t-test* seperti terlihat pada lampiran. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli pada kelompok 1 dan kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok1	Awal	15	24	28	25.93	1.16
	Akhir	15	31	35	33.33	1.18
Kelompok2	Awal	15	24	28	25.93	1.22
	Akhir	15	32	36	34.07	1.10

Dari tabel 1. Dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1



memiliki rata-rata kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli sebesar 25.93, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli sebesar 33.33. Adapun rata-rata nilai kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 25.93, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli sebesar 34.07.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

HasilTes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal <i>Passing</i> atas	0.860	Tinggi
Data tes akhir <i>Passing</i> atas	0.913	Tinggi Sekali

Tabel 3. Range Kategori Reliabilitas

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
Tidak Signifikan	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50– 0,69
	0,00 – 0,39	0,00 – 0,39	0,00– 0,49

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L_{hitung}	$L_{tabel5\%}$
K ₁	15	7.400	1.765	0.1629	0.220
K ₂	15	8.133	1.457	0.1438	0.220

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1(K₁) diperoleh nilai L_{hitung} = 0,1629 dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (K₁) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K₂) diperoleh nilai L_{hitung} = 0,1438, ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok 2 (K₂) termasuk berdistribusi normal.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD ²	F_{hitung}	$F_{tabel5\%}$
K ₁	15	3.114	1,467	2,48
K ₂	15	2.124		



Dari hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai $F_{hitung} = 0.682$. Sedangkan dengan $db = 14$ lawan 14 , angka $F_{tabel5\%} = 2,48$, yang ternyata nilai $F_{hitung} = 1,467$ 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}	$t_{tabel5\%}$
TesAwal	15	25.933	3.646	2,145
Tes Akhir		33.333		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik t -test dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3.646 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

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

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel 5\%}$
TesAwal	15	25.933	3.646	2,145
Tes Akhir	15	33.333		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik t -test dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3.646 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

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	25.933	3.416	2,145
K_2	15	25.933		

Daripengujian perbedaan dengan analisis statistik t -test dihasilkan nilai t_{hitung} hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 3.416 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K₁) dan Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean <i>Pretest</i>	Mean <i>Posttest</i>	Mean <i>Different</i>	Persentase Peningkatan(%)
Kelompok1	15	25.933	25.933	25.933	28.535%
Kelompok2	15	33.333	34.067	25.933	31.362%

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki persentase kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli sebesar 28.535%, angka kelompok 2 memiliki persentase kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli sebesar 31.362%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli yang lebih besar dari pada kelompok 2.

Dari hasil analisis uji perbedaan, dapat diuraikan hal-hal pokok sebagai hasil dari penelitian ini yaitu:

1. Metode Latihan Titik Sasaran Tetap dan Latihan Titik Sasaran berpindah berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli.
2. Latihan Metode Latihan Titik Sasaran Tetap lebih baik pengaruhnya daripada Latihan Titik Sasaran Berpindah terhadap peningkatan kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli.

KESIMPULAN

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

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Metode Latihan Titik Sasaran Tetap Dan Latihan Titik Sasaran berpindah Terhadap Kemampuan *Passing* atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Vita Solo Tahun 2025. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.416$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Latihan metode Latihan titik sasaran berpindah tempat lebih baik pengaruhnya daripada metode Latihan Titik Sasaran tetap Terhadap Kemampuan *Passing* atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Vita Solo Tahun 2025. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode Latihan Titik Sasaran Tetap) adalah 28.535% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan Titik Sasaran berpindah) adalah 31.362%..



DAFTARPUSTAKA

Arikunto suharsimi. 2002. *Prosedur penelitian*. Jakarta. Pt. Rinekacipta.

_____.2010: 9. *Eksperimen penelitian*. Jakarta. Pt.Rinekacipta

Dinata marta. 2021: 5. *Belajar bola voli*. Jakarta: Depdiknas

Setiadi. 2019. *Permainan bolavoli*. Uin-Suska

Sudjana, 2002. *Desain dan analisis eksperimen*. Bandung: tarsito.

Sugiyanto.2016. *Metodologi kepelatihan permainan bolavoli*. Surabaya

_____.2007. *Desain penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Bandung: alfabeta.

_____.2012. *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung:alfabeta.

Sutrisno hadi. 2004. *Metodologi research 2*. Andi offeset. Yogyakarta.