



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH *PROGRESIF* DAN
PASING BAWAH *REPETITIF* TERHADAP PENINGKATAN
KETRAMPILAN *PASSING* BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI
PADA ATLET PUTRA USIA 15-17 TAHUN KLUB BOLAVOLI POPSA DENA
NGAWI TAHUN 2024**

Nanda Bagus Tecniko¹, Fatkhul Imron², Pipit Fitria Yulianto³

¹²³**Universitas Tunas Pembangunan Surakarta**

Email : ¹bagasn@gmail.com, ²fathkul.imron@gmail.com, ³p.f.yulianto@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Passing* Bawah *Progresif* Dan *Pasing* Bawah *Repetitif* Terhadap Peningkatan Ketrampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet putra Usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Popsa Dena Ngawi Tahun 2024, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan Metode *Passing* Bawah *Progresif* Dan *Pasing* Bawah *Repetitif* Terhadap Peningkatan Ketrampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet putra Usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Popsa Dena Ngawi Tahun 2024. Sampel penelitian adalah Pada Klub Bolavoli Popsa Dena Ngawi dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil tes dan pengukuran ketrampilan *Passing* bawah dengan latihan metode *Passing* bawah *progresif* dan *pasing* bawah *repetitif* sebagai variabel bebas serta hasil ketrampilan *Passing* bawah variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui ketrampilan *Passing* bawah menggunakan tes dan pengukuran ketrampilan *Passing* bawah (Suharsimi Arikunto, 2017:160). 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 *Passing* bawah *progresif* dan menggunakan metode *Passing* bawah *repetitif* terhadap Peningkatan Ketrampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet putra Usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Popsa Dena Ngawi Tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.024$ 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 Peningkatan Ketrampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet putra Usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Popsa Dena Ngawi Tahun 2024. Berdasarkan persentase hasil keterampilan *Passing* bawah dalam permainan Bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *Passing* bawah *progresif*) adalah 18.072% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *Passing* bawah *repetitif*) adalah 18.145%.

Kata kunci : *Passing* Bawah *Progresif*, *Pasing* Bawah *Repetitif*, Bolavoli



Abstract

The purpose of this study was to determine the Differences in the Effects of Progressive Underhand Passing and Repetitive Underhand Passing Methods of Training on Improving Underhand Passing Skills in Volleyball Games in Male Athletes Aged 15-17 Years of the Popsa Dena Ngawi Volleyball Club in 2024, and if there are differences, then to find out which is better between Progressive Underhand Passing and Repetitive Underhand Passing Methods of Training on Improving Underhand Passing Skills in Volleyball Games in Male athletes aged 15-17 years old at the Popsa Dena Ngawi Volleyball Club in 2024. The research sample was at the Popsa Dena Ngawi Volleyball Club with a total of 30 students. Sampling using random sampling technique. The variables of this study are the results of the test and measurement of underarm Passing skills with progressive underarm Passing and repetitive underarm Passing methods as independent variables and the results of underarm Passing skills as dependent variables. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine underarm Passing skills used a test and measurement of underarm Passing skills (Suharsimi Arikunto, 2017:160). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula. The results of the data analysis resulted in the following conclusions: (1) There is a significant difference in the influence between using the progressive underhand Passing method and using the repetitive underhand Passing method on improving underhand Passing skills in volleyball in male athletes aged 15-17 years at the Popsa Dena Ngawi Volleyball Club in 2024. This is proven by the results of the final test calculations for each group, namely $t_{count} = 3,024$ which is greater than $t_{table} = 2.145$ 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 Improving Underhand Passing Skills in Volleyball Games for Male Athletes Aged 15-17 Years of the Popsa Dena Ngawi Volleyball Club in 2024. Based on the percentage of underhand Passing skills results in volleyball games, it shows that group 1 (the group that received treatment using the progressive underhand Passing method) was 18.072% < group 2 (the group that received treatment using the repetitive underhand Passing method) was 18.145%.

Keywords: *Progressive Underhand Passing, Repetitive Underhand Passing, Volleyball*

PENDAHULUAN

Era saat ini manusia sangat sangat membutuhkan olahraga baik untuk memperoleh prestasi maupun hanya untuk menjaga stamina tubuh agar tetap sehat. Olahraga dapat menyehatkan tubuh bagi manusia sehat jasmani maupun rohani dan juga dapat membentuk karakter pada umumnya menjadi manusia yang berkualitas. Banyak sekalimanusia yang minat dengan olahraga, pada umumnya olahraga yang diminati dikalangan anak-anak, dewasa maupun orang tua antara lain adalah Bolavoli dan masih banyak lagi olahraga lainnya. Bolavoli merupakan cabang olahraga yang digemari disemua kalangan saat ini adalah bolavoli, karena dapat dimainkan oleh semua kalangan dari anak-anak samapai orangtua, dan olahraga Bolavoli jagan tidak banyak mengeluarkan biaya. Dari hal inilah bahwa dengan



melakukan aktivitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Suleyman Yildiz, 2017).

Pengertian tentang permainan Bolavoli , beberapa di antaranya yaitu menurut Machfud Irsyada (2017:13), 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 Bolavoli 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 1 di Jakarta baik untuk pria dan wanita Indonesia. Pertandingan Bolavoli masuk acara resmi dalam PON II di Jakarta dan POMKE 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 keatas, hilir mudik diudara melewati net agar dapat menjatuhkan bola diatas lapangan lawan untuk mencari kemenangan secara sportif. Secara psikis adalah pemain bermain dengan senang dan kerjasama yang baik (SuharnoHP,2016:1).

Setiap cabang olahraga memiliki taktik dan teknik tersendiri, demikian pula cabang olahraga Bolavoli . Menurut Suharno HP (2016 : 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 regudengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (M. Yunus, 2017 : 79). Dalam permainan Bolavoli *Passing* terdiri dari dua macam, yaitu *Passing* atas dan *Passing* bawah.



Passing dalam Bolavoli terdapat dua jenis yaitu *Passing* bawah dan *Passing* atas. *Passing* bawah harus dikuasai oleh seorang pemain bolavoli . Teknik *Passing* bawah dapat digunakan sebagai pertahanan menerima servis yang akan menentukan jalannya pertandingan dan menerima smash dari lawan dapat pula saat setelah pengambilan block atau pantulan bola dari net. Dalam permainan Bolavoli sering terjadi kesalahan *Passing* yang dilakukan oleh pemain kurangnya konsentrasi, nervous sehingga menerima tidak pas, posisi tangan yang salah, sudut tangan saat menerima yang kurang tepat, kemampuan untuk merasakan bola (*feel the ball*), pengembalian dengan *Passing* bawah yang kurang terarah saat menerima bola dari lawan, ketepatan pemberian bola kepada *set-upper* (toser) sering meleset sehingga latihan *Passing* bawah sangat diperlukan untuk pondasi kuat tim Bolavoli agar dapat mengarahkan bola kepada teman dengan tepat untuk membangun serangan awal dengan baik perlu dilakukan latihan *Passing* bawah dengan sungguh-sungguh.

Di daerah kabupaten Ngawi banyak klub Bolavoli kelompok umur salah satunya klub Popsa Dena, yang ada di kabupaten Ngawi, yang selalu membina dan melatih atletnya agar permainan bolavoli nya menjadi bagus, karena di kabupaten ngawi sering mengadakan pertandingan Bolavoli antar antar klub Bolavoli yang pesertanya usia 17 tahun. Sehingga setiap pelatih selalu memberikan 4 aspek latihan yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat aspek tersebut selalu diberikan pelatih dalam setiap latihan, agar bisa menjuarai pertandingan tersebut, 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 kepada teman 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 diekstrakurikuler. 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. Penguasaan teknik *Passing* bawah yang dimiliki oleh atlet putra Popsa Denayang mengikuti Bolavoli masih sangat kurang baik. Hal ini dapat dilihat pada saat bermain, dalam pengambilan bola pertama dari servis maupun penerimaan bola dari *smash* belum terarah pada sasaran pengumpan yang dituju. Dalam melatih Bolavoli ada beberapa



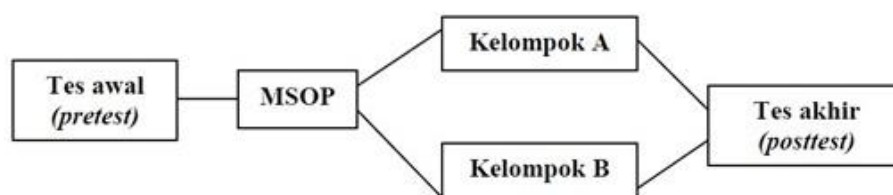
cara yang digunakan untuk melatih *Passing* bawah yang efektif, baik menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat. Diantaranya adalah latihan *Passing* bawah metode *progresif* dengan *passing* bawah metode *repetitif* sebagai program latihan untuk membantu meningkatkan ketrampilan *Passing* bawah.

Bentuk latihan yang diasumsikan baik untuk meningkatkan ketrampilan teknik dasar atlet 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 (2017: 16) latihan bersifat *progresif*, artinya dalam 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, sedangkan *Passing* bawah metode *repetitif* adalah Latihan secara terus menerus tanpa adanya jeda istirahat, menurut andi suhendro (2016:35), “latihan *repetitif* adalah prinsip pengaturan giliran latihan dimana atlet melakukan gerakan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat. Latihan ini bertujuan meningkatkan intensitas atlet dalam bergerak menjadi semakin terampil melakukan *Passing* bawah, diharapkan akan mampu diarahkan dan membentuk sikap dasar atlet 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, (2017:124) 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:



Gambar 1. *Two Group Pre-test-Post-test*
Sumber: (Sugiyono, 2017: 32)

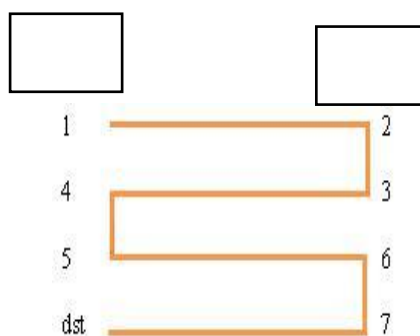


Keterangan:

R	= <i>Random</i>
Pretest	= Tes awal ketrampilan <i>Passing</i> bawah
MSOP	= <i>Matched Subject Ordinal Pairing</i>
KE1	= Kelompok 1 (K_1)
KE2	= Kelompok 2 (K_2)
Treatment A	= Latihan <i>Passing</i> bawah <i>progresif</i>
Treatment B	= Latihan <i>Passing</i> bawah <i>repetitif</i>
Posttest	= Tes akhir ketrampilan <i>Passing</i> bawah

Penelitian dilaksanakan di lapangan klub Bolavoli Popsa Dena, Walikukun RT 02 RW 05, Kecamatan Widodaren, Kabupaten Ngawi. Penelitian telah dilaksanakan dari bulan agustus-oktober Tahun 2024, dengan tiga kali latihan dalam satu minggu. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik *random sampling* melalui undian.

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 (2017), 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* (Sutrisno hadi, 2017)

Analisis data penelitian ini terdiri dari uji reliabilitas, uji prasyarat analisi dan uji perbedaan. Pengambilan data dengan tes Sasaran Tes Ketepatan *Passing* Bawah. Sumber: Departemen Pendidikan Nasional (1999:8)

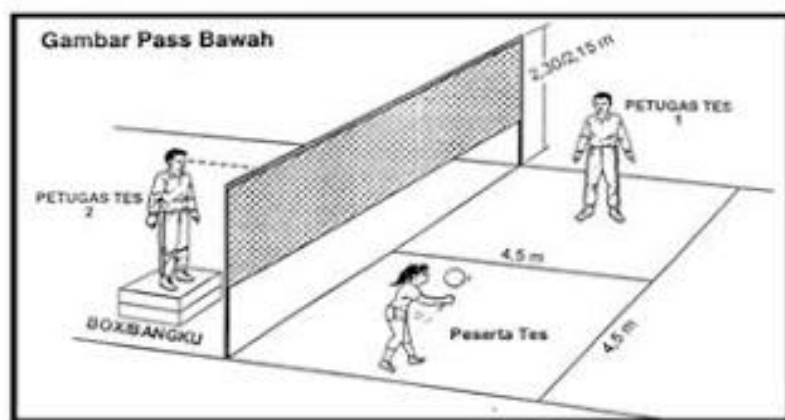
1. Pelaksanaan

- Peserta tes berdiri di tengah area berukuran 4,5 x 4,5 m.
- Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba "Ya".

- c. Setelah bola dilambungkan peserta melakukan *Passing* bawah dengan ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- d. Bila peserta tes gagal melakukan *Passing* bawah dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *Passing* bawah kembali.
- e. Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada di luar area tidak dihitung.

2. Pencatat Nilai

Passing bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik, diberi kesempatan melakukan sebanyak dua kali.



Gambar 3. Sasaran Tes Ketepatan *Passing* Bawah
Sumber: Departemen Pendidikan Nasional (1999:8)



HASIL PENELITIAN

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

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes keterampilan *Passingbawah* Dalam permainan Bolavoli pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	13	21	16,60	2,38
	Akhir	15	16	23	19,60	1,88
Kelompok 2	Awal	15	12	20	16,53	2,36
	Akhir	15	15	22	19,53	2,07

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata peningkatan keterampilan *Passingbawah* dalam permainan Bolavoli sebesar 16,60, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata peningkatan keterampilan *Passingbawah* dalam permainan Bolavoli sebesar 19,60. Adapun rata-rata nilai keterampilan *Passingbawah* dalam permainan Bolavoli pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 16,53, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai peningkatan keterampilan *Passingbawah* dalam permainan Bolavoli sebesar 19,53.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal ketrampilan <i>Passingbawah</i>	0.927	Tinggi Sekali
Data tes akhir ketrampilan <i>Passingbawah</i>	0.995	Tinggi Sekali

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (2019: 15) yaitu:

Tabel 3. *Range* Kategori Reliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
Tinggi Sekali	0,80 – 1,00	0,90 – 1,00	0,95 – 1,00
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data



Tes	N	Mean	SD	L_{hitung}	$L_{tabel\ 5\%}$
Awal	15	3,000	0,756	0,1629	0,220
Akhir	15	3,000	0,535	0,1438	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

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD^2	F_{hitung}	$F_{tabel\ 5\%}$
K_1	15	0,571	0.500	2,48
K_2	15	0,286		

Dari hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai $F_{hitung} = 0.500$. Sedangkan dengan $db = 14$ lawan 14, angka $F_{tabel\ 5\%} = 2,48$, yang ternyata nilai $F_{hitung} = 0.500$ lebih kecil dari pada $F_{tabel\ 5\%} = 2,48$, karena $F_{hitung} < F_{tabel\ 5\%}$, 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}	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes Awal	15	16,600	3.635	2,145
Tes Akhir	15	19,600		

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

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes Awal	15	16,533	3.678	2,145
Tes Akhir	15	19,533		



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

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
K_1	15	16,600	3.024	2,145
K_2	15	16,533		

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

Kelompok	N	MeanPretest	MeanPosttest	MeanDifferent	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	16,600	16,533	16,600	18.072%
Kelompok 2	15	19,600	19,533	16,533	18.145%

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat metode latihan *Passingbawah progresif*) = 3.635, 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 peningkatan Keterampilan *Passingbawah* Dalam permainan Bolavoli yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu menggunakan metode *Passingbawah progresif*.

Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat metode *Passingbawah repetitif*) = 3.678, 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 peningkatan Keterampilan *Passingbawah* Dalam permainan Bolavoli yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu menggunakan metode *Passingbawah 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 3.024, sedangkan t_{tabel} = 2,145. Ternyata t 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 peningkatan keterampilan *Passing* bawah dalam permainan Bolavoli .

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan Keterampilan *Passing* bawah Dalam permainan Bolavoli dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase Keterampilan *Passing* bawah Dalam permainan Bolavoli sebesar 18.072%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan keterampilan *Passing* bawah dalam permainan Bolavoli sebesar 18.145%. Hal ini menunjukkan kelompok 2 memiliki peningkatan keterampilan *Passing* bawah dalam permainan Bolavoli yang lebih baik daripada kelompok 1, karena metode latihan *Passing* bawah *repetitif* sangat efektif untuk peningkatan keterampilan *Passing* bawah dalam permainan Bolavoli . 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 peningkatan Keterampilan *Passing* bawah Dalam permainan Bolavoli menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan kemampuan Keterampilan *Passing* bawah. Dengan peningkatan kemampuan Keterampilan *Passing* bawah Dalam permainan Bolavoli yang baik, maka akan mendukung peningkatan Keterampilan *Passing* bawah Dalam permainan Bolavoli 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 peningkatan Keterampilan *Passing* bawah Dalam permainan Bolavoli . Namun karena pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antar bagian sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai, maka dengan menggunakan metode *Passing* bawah *progresif* dalam upaya peningkatan keterampilan *Passing* bawah dalam permainan Bolavoli tidak meningkat secara optimal.



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 Peningkatan Ketrampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet putra Usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Popsa Dena Ngawi Tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.024$ 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 Peningkatan Ketrampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet putra Usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Popsa Dena Ngawi Tahun 2024. Berdasarkan persentase hasil keterampilan *Passing* bawah dalam permainan Bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *Passing* bawah *progresif*) adalah 18.072% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *Passing* bawah *repetitif*) adalah 18.145%.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suhendro. (2016). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Biakto Atmojo, Mulyono. (2019). *Tes dan Pengukuran Pendidikan*. Jasmani/Olahraga. Surakarta: UNS Press
- M. Yunus. (2017). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud Dikjen Dikti.
- Machfud Irsyada. (2017). *Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud RI, Dirjen Dikdasmen, Dirdikgutentis.
- Sugiyono .(2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabet.
- Suharno, H.P. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto .(2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Preaktek*. Jakarta: PT. Bina aksara.
- Sukadiyanto (2017). *Pengantar Terori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY.
- Suleyman, Yildiz. (2017). *Instruments for measuring service quality in sport and physical activity services*. Coll. Antropol. 36 2: 689–696
- Sutrisno Hadi .(2017). *Stastistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.