



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN PASSING ATAS 2 METER DAN
PASSING ATAS 3 METER TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI
PADA ATLET PUTRI USIA 14-17 TAHUN CLUB
BOLAVOLI VITA SOLO
TAHUN 2025**

Hamim Surya Amijaya¹, Eriek Satya Haprabu², Teguh Andibowo³

¹²³**Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP)**

Email: ¹hamimsurya88@gmail.com, ²eriksatya8@gmail.com, ³teguhandibowo99@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Passing* Atas 2 Meter Dan *Passing* Atas 3 Meter Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putri Usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Vita Solo Tahun 2025, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Metode Latihan *Passing* Atas 2 Meter Dan *Passing* Atas 3 Meter Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putri Usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Vita Solo Tahun 2025. Sampel penelitian adalah Pada Klub Bolavoli Vita Solo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil tes dan pengukuran *Passing* Atas dengan Metode Latihan *Passing* Atas 2 Meter Dan *Passing* Atas 3 Meter sebagai variabel bebas serta hasil *Passing* Atas variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui *Passing* Atas menggunakan tes dan pengukuran *Passing* Atas (Departemen Pendidikan Nasional (2021:10)). 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 *Passing* Atas 2 Meter Dan Latihan *Passing* Atas 3 Meter Terhadap Kemampuan *Passing* atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putri Usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Vita Solo Tahun 2025. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 4.440$ lebih besar daripada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode Latihan *Passing* Atas 3 Meter lebih baik pengaruhnya daripada metode Latihan *Passing* Atas 2 Meter Terhadap Kemampuan *Passing* atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putri Usia 14-17 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 *Passing* Atas 2 Meter) adalah 39.085% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan *Passing* Atas 3 Meter) adalah 42.958%.

Kata Kunci: Latihan *Passing* Atas 2 Meter Dan Latihan *Passing* Atas 3 Meter, Kemampuan *Passing* atas, Permainan Bolavoli



Abstract

The purpose of the study was to determine the Differences in the Effects of 2-Meter OverPASSING and 3-Meter OverPASSING Training Methods on Improving OverPASSING Ability in Volleyball Games in Female Athletes Aged 14-17 Years of Vita Solo Volleyball Club in 2025, and if there is a difference then to find out which is better between the 2-Meter OverPASSING and 3-Meter OverPASSING Training Methods on Improving OverPASSING Ability in Volleyball Games in Female Athletes Aged 14-17 Years of Vita Solo Volleyball Club in 2025. The research sample was at the Vita Solo Volleyball Club with 30 students. Sampling using random sampling technique. The variables of this study are the results of the test and measurement of the Upper Pass with the 2 Meter Upper Pass and 3 Meter Upper Pass Training Methods as independent variables and the results of the Upper Pass as dependent variables. The research design used a pre test-post test design. The test to determine the Upper Pass used the test and measurement of the Upper Pass (Ministry of National Education (2021:10)). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula. The results of the data analysis then the conclusions obtained: (1) There is a significant difference in the influence between the 2 Meter Overhead Passing Training Method and the 3 Meter Overhead Passing Training on the Overhead Passing Ability in Volleyball Games in Female Athletes Aged 14-17 Years of the Vita Solo Volleyball Club in 2025. This is proven by the results of the final test calculations for each group, namely $t_{count} = 4,440$ which is greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The 3 Meter Overhead Passing Training method has a better influence than the 2 Meter Overhead Passing Training method on the Overhead Passing Ability in Volleyball Games in Female Athletes Aged 14-17 Years of the Vita Solo Volleyball Club in 2025. Based on the percentage increase in Overhead Passing ability in volleyball games, it shows that group 1 (the group that received treatment with the 2 Meter Overhead Passing Training Method) was 39.085% > group 2 (the group that received 3 Meter Overhead Passing Training) was 42.958%.

Keywords: 2 Meter Over head Passing Practice and 3 Meter Overhead Passing Practice, Overhead Passing Ability, Volleyball Game

PENDAHULUAN

Minimnya prestasi cabang bolavoli di Indonesia. Prestasi di bidang olahraga atau sasaran yang ingin dicapai oleh pembinaan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya. Karena itu perlu dituntut partisipasi dari semua pihak demi peningkatan prestasi di Indonesia. Untuk mewujudkan prestasi yang membanggakan tersebut, salah satu upaya yang hendak dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga. Salah satunya melalui cabang permainan bolavoli.

Permainan bolavoli merupakan permainan beregu dimana dalam permainannya melibatkan beberapa orang pemain. Feri Kurniawan (2022:119) mengemukakan, "Permainan bolavoli adalah olahraga beregu, dimainkan oleh dua regu di setiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Tujuan dari pertandingan adalah melewati bola di atas net agar dapat



jatuh menyentuh iantai daerah lawan dan mencegah dengan upaya agar bola yang sama (dilewatkan) tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri”. Agar permainan berlangsung dengan baik, masing-masing pemain dari tiap regu harus memiliki keterampilan dalam memainkan bola serta didukung kerjasama tim yang baik dan kompak. Dengan keterampilan individu yang baik dan kerjasama tim yang kompak besar kemungkinan dapat memenangkan pertandingan. Pengembangan teknik *passing* merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan prestasi olahraga bolavoli. Soedarwo dan Agus Margono.(2018:6) menyatakan bahwa "penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu didalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental". Dalam setiap usaha peningkatan latihan teknik *passing* harus dikembangkan semua komponen yang ada, 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*, *passing* merupakan kunci utama dalam menyusun serangan. Tanpa *passing* yang baik dan benar tidak mungkin bisa melakukan serangan yang bagus pula. Teknik *passing* dibagi menjadi dua macam, yang pertama ada *passing* atas 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. Yang kedua ada teknik *passing* bawah, *passing* bawah merupakan salah satu jenis *passing* yang paling sering dilakukan dalam permainan bola voli.

Dari teknik dasar, *passing* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli, karena dalam permainan bolavoli *passing* sangat berperan penting dalam berjalanya permainan bila *passing* pertama 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 diatas 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* dalam permainan bolavoli khususnya *passing* atas. Berdasarkan uraian di atas, pengkajian akan diarahkan pada pokok permasalahan sebagai berikut: (1) kajian metode *passing* atas 2 meter dalam permainan bolavoli kemampuan *passing* atas, (2) kajian metode *passing* atas 3 meter dalam permainan bolavoli kemampuan *passing* atas. Dari kedua kajian tersebut muncul berbagai masalah yang perlu diteliti mengenai seberapa besar



pengaruh latihan *passing* metode *passing* atas 2 meter dan pengaruh latihan *passing* atas metode *passing* atas 3 meter dengan kemampuan *passing* atas dalam permainan bolavoli.

Berdasarkan observasi di lapangan bahwasanya di surakarta olahraganya sangat berkembang terutama olahraga bolavoli, mayoritas masyarakatnya menyukai permainan bolavoli dan setiap tahunnya digelar pada setiap kabupaten yang berada di wilayah Soloraya mengadakan ajang turnamen bolavoli putri kelompok umur usai 14-17 Tahun yang diikuti oleh setiap daerah salah satunya klub bolavoli Vita Solo yang bertempat di surakarta. Maka untuk itu mengkaji permasalahan tersebut diperlukan penelitian yang lebih mendalam terhadap komponen latihan teknik khususnya *passing* atas metode *passing* atas 2 meter dan *passing* atas 3 meter dengan kemampuan *passing* atas. kemampuan *passing* atas pada atlet putri usia 14-17 Tahun klub bolavoli Vita Solo dinilai kurang baik dan hal ini salah satunya disebabkan oleh belum diketahuinya komponen-komponen latihan teknik yang mendukung terhadap kemampuan *passing* atas. Faktor latihan teknik khususnya *passing* atas dalam permainan bolavoli yang mempengaruhi kemampuan *passing* atas harus dilatih dan dikembangkan sehingga nanti dapat menopang dalam melakukan *passing* atas dalam permainan bolavoli, dalam melakukan latihan teknik *passing* atas harus berpedoman pada prinsip latihan yang tepat, sehingga akan meningkatkan kemampuan atlet secara maksimal.

Untuk menguasai teknik *passing* atas yang sempurna sangat dibutuhkan proses latihan. Latihan yang baik adalah latihan yang menyenangkan dan memiliki daya kreatifitas yang tinggi untuk menciptakan variasi bentuk latihan, sehingga latihan tidak merasa membosankan. Demikian juga dalam *passing* atas, variasi-variasi latihan harus diciptakan oleh pelatih untuk menghindari kejenuhan latihan. Variasi bentuk latihan *passing* atas salah satunya dengan latihan *passing* atas 2 meter dan 3 meter. Prinsip individual merupakan prinsip yang tepat untuk diterapkan. hal ini disebabkan karena secara genetis setiap atlet mempunyai proporsi tubuh yang berbeda-beda. Sehingga sangat diperlukan latihan teknik *passing* atas dalam permainan bolavoli latihan metode *passing* atas 2 meter dan *passing* atas 3 meter terhadap kemampuan *passing* atas. Metode latihan latihan metode *passing* atas 2 meter dan *passing* atas 3 meter yang dilatih dan dikembangkan dengan baik akan memberi pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan *passing* atas dalam permainan bolavoli. Menurut suharjana (2019: 43) metode melatih *passing* atas dengan ketinggian diatas kepala 2 meter, merupakan salah satu melatih *passing* atas, yang bertujuan melatih kordinasi mata tangan pada saat melakukan *passing* atas, yang telah diberisasaran. Dengan ketentuan tinggi diatas net minimal 2 meter. Menurut Machfud Irsada (2023: 33) melatih *passing* atas harusnya menggunakan metode latihan, dengan ketinggian diatas net minimal 2 sampai 4

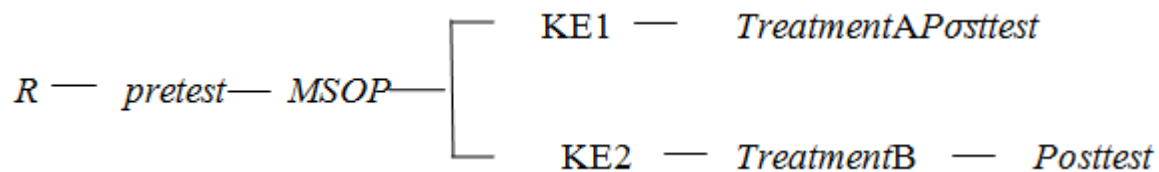


meter, latihan ini ditujukan agar bola yang selalu di umpan pada teman sendiri, bisa melampaui tinggi net sehingga bola bisa di *smash* oleh teman yang akan melakukan *smash*.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di lapangan bolavoli Vita Solo yang beralamatkan di GOR Wisanggeni Kelurahan Jebres Kecamatan Jebres Penelitian ini telah dilaksanakan dari bulan april sampai dengan bulan mei 2025 selama 16 kali tatap muka dengan tiga kali latihan dalam satu minggu. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah atlet putri usia 14-17 Tahun klub bolavoli Vita Solo sebanyak 30 orang dengan menggunakan Teknik *random sampling* melalui undian.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test and post-test group*. Desain penelitian yang dimaksud digambarkan sebagai berikut:



Gambar1. Desain Penelitian

Keterangan:

- R = Random
- Pretest = Tes awal Kemampuan *Passing* Atas
- MSOP = *Matched Subject Ordinal Pairing*
- KE1 = Kelompok 1 (K_1)
- KE2 = Kelompok 2 (K_2)
- Treatment A = Latihan *Passing* Atas 2 Meter
- Treatment B = Latihan *Passing* Atas 3 Meter
- Posttest = Tes akhir Kemampuan *Passing* Atas

Untuk menyeimbangkan kedua kelompok dalam penelitian ini menggunakan cara *ordinal pairing* berdasar hasil tes awal Kemampuan *Passing* Atas yaitu atlet yang keterampilannya seimbang dipasangkan ke dalam kelompok 1 dan kelompok 2. Kemudian anggota tiap-tiap pasang dipisahkan pada grup eksperimen. Pembagian kelompok langkah awal adalah melakukan tes awal kemudian diranking, dibagi dan dimasukkan dalam kelompok (1) perlakuan dengan latihan *passing* atas 2 meter. Kelompok (2) perlakuan dengan latihan *passing* atas 3 meter. Dengan demikian kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan kemampuan yang sama. Diharapkan pada akhir perlakuan terdapat perbedaan yang benar-benar hanya dikarenakan pengaruh dari perlakuan yang diberikan.



HASIL PENELITIAN

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan Metode Latihan *Passing* Atas 2 Meter dan kelompok 2 dengan metode Latihan *Passing* Atas 3 Meter, serta data tes akhir masing-masing kelompok.

Tabel 1.4 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
Kelompok 1	Awal	15	17	21	18.93	1.16
	Akhir	15	24	28	26.33	1.18
Kelompok 2	Awal	15	17	21	18.93	1.22
	Akhir	15	25	29	27.07	1.10

Diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli sebesar 18.93, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli sebesar 26.33. Adapun rata-rata nilai kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 18.93, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli sebesar 27.07.

Tabel 2.4 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal <i>Passing</i> atas	0.906	Cukup
Data tes akhir <i>Passing</i> atas	0.913	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:



Tabel3.4RangeKategoriReliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
TinggiSekali	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
TidakSignifikan	0,00–0,39	0,00–0,39	0,00–0,49

Tabel4.4RangkumanHasilUjiNormalitas 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

Tabel5.RangkumanHasilUjiHomogenitasData

Kelompok	N	SD ²	F _{hitung}	F _{tabel5%}
K ₁	15	3.114	0.682	2,48
K ₂	15	2.124		

Tabel6. RangkumanHasilUjiPerbedaanTesAwaldanTesAkhir padaKelompok1 (K₁)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel5%}
TesAwal	15	18.933	3.646	2,145
Tes Akhir	15	26.333		

Tabel7.RangkumanHasilUjiPerbedaanTesAwaldanTesAkhirpada Kelompok2(K₂)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel5%}
TesAwal	15	18.933	3.687	2,145
Tes Akhir	15	27.067		

Tabel8. RangkumanHasilUjiPerbedaanTesAkhir padaKelompok1(K₁) dan
Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel5%}
K ₁	15	18.933	4.440	2,145
K ₂	15	18.933		

Tabel9. RangkumanHasilUjiPerbedaanTesAkhir padaKelompok1(K₁) dan
Kelompok 2 (K₂)



Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok1	15	18.933	18.933	18.933	39.085%
Kelompok2	15	26.333	27.067	18.933	42.958%

1. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Passing* Atas 2 Meter dan Latihan *Passing* Atas 3 Meter Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Dalam Permainan Bolavoli.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 3.646, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Berarti kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu dengan Metode Latihan *Passing* Atas 2 Meter. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu permainan sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli menjadi lebih baik.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 3.687, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>$ t dalam 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 kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli perbedaan yang disebabkan oleh metode yang diberikan, Latihan *Passing* Atas 3 Meter. Dalam metode ini pemain mempelajari elemen gerak secara sistematis, sehingga dapat menyebabkan hasil peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli menjadi baik.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 4.440. Sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $<$ t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari metode yang diberikan.

Dalam pelaksanaan Metode latihan bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan



Metode Latihan *Passing* Atas 2 Meter dan Latihan *Passing* Atas 3 Meter, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh setelah diberikan perlakuan antara Metode Latihan *Passing* Atas 2 Meter dan Latihan *Passing* Atas 3 Meter terhadap peningkatan kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli, dapat diterima kebenarannya.

2. Latihan Metode Latihan *Passing* Atas 3 Meter Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap peningkatan Kemampuan *Passing* atas Dalam Permainan Bolavoli.

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli sebesar 39.085%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli sebesar 42.958%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli yang lebih besar dari kelompok 1.

Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode Latihan *Passing* Atas 2 Meter), ternyata memiliki peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli yang lebih besar dari pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode Latihan *Passing* Atas 3 Meter). Hal ini karena Metode Latihan *Passing* Atas 2 Meter sangat efektif untuk peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli. Metode dengan Metode Latihan *Passing* Atas 3 Meter mempertemukan celah pemisah antara kondisi fisik, kekuatan dan koordinasi yang lebih tepat metodenya. metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan permainan yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, inilah faktor utama keberhasilan latihan untuk peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli yang lebih optimal. Sedangkan metode Latihan *Passing* Atas 2 Meter menekankan tiap bagian dikuasai terlebih dahulu dengan baik hanya menekankan pada jauhnya saja tetapi tidak ke unsur ketepatan maupun teknik yang maksimal dilanjutkan penguasaan bagian berikutnya sehingga siswa yang baru belajar akan lebih sempurna dan baik dalam gerakannya sehingga memungkinkan peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli, sedang pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antara bermain sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa Metode Latihan *Passing* Atas 3 Meter lebih baik pengaruhnya terhadap



kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli, dapat diterima kebenarannya.

SIMPULAN

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

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Metode Latihan *Passing* Atas 2 Meter Dan Latihan *Passing* Atas 3 Meter Terhadap Kemampuan *Passing* atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putri Usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Vita Solo Tahun 2025. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 4.440$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Latihan metode Latihan *Passing* Atas 3 Meter lebih baik pengaruhnya daripada metode Latihan *Passing* Atas 2 Meter Terhadap Kemampuan *Passing* atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putri Usia 14-17 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 *Passing* Atas 2 Meter) adalah 39.085% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan *Passing* Atas 3 Meter) adalah 42.958%.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet,dkk.(2019). *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbut.
- Agus Riyanto. 2020. *Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian*. Kesehatan, Jakarta: Salemba Medika.
- AhmadiNuril.2020.*Pedomanpanduan olahraga*.Surakarta:erapustaka utama.
- Amung ma'mun dan toto subruto. 2021. *Pendataan keterampilan taktis dalam pembelajaran bola voli*. Jakarta : depdiknas.
- Barbaral.Vera&bonniej.f. 2022. *Bolavoli tingkat pemula*. Jakarta: pt raja grafindo persada.
- Beutelstahldieter.2023. *Belajar bermain bolavolley*. Bandung: pionir.
- Budiwanto, S. 2021. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang.
- Budiwanto2021. *Penentuan Intensitas Latihan*.Yogyakarta:fikuny
- Desmita. 2022. *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: rosda karya.
- Djoko pekik irianto.2021. *Pendidikan kebugaran jasmani yang efektif dan aman*. Yogyakarta: fikuny.



- FeriKurniawan.2022. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta:Laskar Aksara.
- M. Muhyi faruq. 2019. *Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan dan olahraga bolavoli*. Surabaya : pt. Garasindo.
- M.Yunus.2021. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Yogyakarta. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Depdikbud.
- Machfud Irsada. 2023. *Bola Voli*. Jakarta: Depdiknas.
- MartaDinata.2020. *Belajar bolavoli*. Jakarta: cerdasjaya.
- Mujahir.2020.*pendidikan jasmani teori dan praktek*: jakarta.Erlangga
- Mulyonobiyaktoatmojo.2016. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani olahraga*. Surakarta: universitas sebelas maret press.
- NurilAhmadi.(2020). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Pustaka Umum.
- Rusli lutan,dkk.(2020). *dasar-dasar kepelatihan*. Dirjen pendidikan dasar dan menengah : depdikbud
- Sugiyono.2017. *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: alfabeta.
- Suharjana. 2019. *Kebugaran Jasmani*.Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharno.2021. *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- SuharsimiArikunto.2018. *Prosedur penelitian suatu pendekatan preaktek*. Jakarta.PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto.2018.*Prosedur penelitian*. Jakarta. PT.Rinekacipta.
- Sukadiyanto 2021. *Pedoman latihan olahraga*: uny yogyakarta.
- Sunardi dan Dedy Whinata Kardiyanto.2018. *Bola Voli*. Surakarta: UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).