



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE PASSING ATAS
CONTINYU DAN INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN PASSING ATAS BOLAVOLI ATLET PUTRA USIA 14-17
TAHUN KLUB BOLAVOLI KASUS BOYOLALI TAHUN 2024**

Muchammad Alfian Hidayat¹, Eriek Satya Haprabu², PipitFitria Yulianto³,
Rustam Yulianto⁴, Dwi Gunadi⁵

¹²³UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA

*Email: p.f.yulianto@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan metode latihan *passing* atas *continyu* dan *interval* terhadap peningkatan ketrampilan *passing* atas dalam permainan bolavoli pada atlet putra usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Kasus Boyolali Tahun 2024, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan Metode latihan *Passing* Atas *Continyu* Dan *Interval* Terhadap Peningkatan Ketrampilan *Passing* Atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Kasus Boyolali Tahun 2024. Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Kasus Boyolali dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *porpusive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil keterampilan *passing* atas dengan latihan *passing* atas *continyu* dan *interval* sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan *passing* atas variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui keterampilan *passing* atas menggunakan tes keterampilan *passing* atas menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Departemen Pendidikan Nasional (2016:10). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek. Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Adaperbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *passing* atas *continyu* dan latihan *passing* atas *interval* terhadap kemampuan *passing* atas dalam permainan bolavoli pada atlet putra usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Kasus Boyolali Tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.725$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode latihan *passing* atas *interval* lebih baik pengaruhnya daripada metode latihan *passing* atas *continyu* terhadap kemampuan *passing* atas dalam permainan bolavoli pada atlet putra usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Kasus Boyolali Tahun 2024. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode Latihan *Passing* Atas *continyu*) adalah 23.024% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan *Passing* Atas *interval*) adalah 22.896%.

Kata Kunci: latihan *passing*, *continyu*, *interval*

ABSTRACT

The aim of the research is to determine the difference in the effect of continuous and interval upper passing training methods on improving upper passing skills in volleyball games in male athletes aged 14-17 years at the Boyolali Case Volleyball Club in 2024, and if there is a difference then to find out which is better between Continuous and Interval Upper Passing training methods towards improving upper passing skills in Volleyball Games in Male Athletes aged 14-17 Years at the Boyolali Case Volleyball Club in 2024. 2024. The research sample was male athletes aged 14-17 years from the Boyolali Volleyball Club with a total of 30 students. Sampling used a porpusive sampling technique. The variables of this research are the results of upper passing skills with continuous and interval passing exercises as the independent variable and the results of passing skills on the dependent variable. The research design uses a pretest-posttest design. The test to determine upper passing skills uses the upper passing skills test using test implementation instructions from the Department of National Education (2016:10). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula. From the results of the data analysis, the following conclusions were



obtained: (1) There is a significant difference in influence between the continuous top passing training method and interval top passing training on the top passing ability in volleyball games in male athletes aged 14-17 at the 2024 Boyolali Volleyball Club Case. This is proven by the results of the final test calculations for each group, namely $t_{count} = 3.725$ which is greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Interval top passing training has a better effect than continuous top passing training on top passing ability in volleyball games in male athletes aged 14-17 years, Boyolali Case Volleyball Club 2024. Based on the percentage increase in top passing ability in volleyball games, it shows that group 1 (the group that received treatment with the continuous top passing training method) was 23,024% < group 2 (the group that received interval top passing training) is 22.896%.

Keywords: *passing, continuous, interval training*

PENDAHULUAN

Pada era sekarang ini olahraga bolavoli mempunyai peranan yang sangat penting di Indonesia, karena olahraga bolavoli sangat digemari oleh kalangan masyarakat dari anak-anak kecil maupun orang dewasa. Pada zaman modern saat ini bolavoli merupakan olahraga pilihan yang ke dua setelah sepakbola, sehingga sulit dipisahkan dari. Masyarakat pada umumnya selain dengan olahraga bolavoli yang baik untuk memperoleh prestasi, maupun hanya untuk menjaga kondisi fisik agar tetap sehat. Dengan bermain bolavoli selain berprestasi juga dapat olahraga rekreasi. Sehingga banyak sekali dari kalangan anak-anak, dewasa maupun orang tua yang bermain olahraga bolavoli yang ada di negara Indonesia. Tetapi dalam prestasi bolavoli di Indonesia masih jauh tertinggal dengan negara di benua Eropa maupun Amerika.

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, salah satu contohnya pada ajang Asean Games Tahun 2023 Indonesia tidak lolos group. Karena itu perlu dituntut partisipasi dari semua pihak demi peningkatan prestasi di Indonesia. Untuk mewujudkan prestasi yang membanggakan tersebut, salah satu upaya yang hendaknya dilakukan adalah dengan melakukan penjaringan yang ada di tiap provinsi maupun daerah, salah satu Provinsi yang banyak melahirkan atlet bolavoli adalah Provinsi Jawa Tengah, yang ada di Kabupaten Boyolali, untuk mengembangkan permainan olahraga bolavoli, salah satunya harus bisa melatih teknik dasar yang baik dan benar.

Khususnya di kabupaten Boyolali sering mengadakan pertandingan olahraga cabang bolavoli antar klub salah satunya klub bolavoli yang mengikuti adalah klub Kasus Boyolali, pertandingan di adakan turnamen kelompok umur 14-17 tahun, yang bertujuan mencari bibit yang ada di daerah, sehingga di kabupaten Boyolali sekarang banyak yang memiliki klub bolavoli, tetapi dalam penguasaan teknik dasar *passing* atas, mereka belum begitu bagus menguasainya, sehingga perlu latihan untuk teknik dasar termasuk *passing* atas,



Dermainan bolavoli merupakan permainan beregu dimana dalam permainannya melibatkan beberapa orang pemain. Agar permainan berlangsung dengan baik, masing-masing pemain dari tiap regu harus memiliki keterampilan Teknik dasar dalam permainan bolavoli, 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* atas merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam setiap usaha dalam proses menerima servis dan menyerang dalam olahraga permainan bolavoli. 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* atas 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 bolavoli.

Dari teknik dasar, *passing* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bolavoli, 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 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* dalam permainan bolavoli khususnya *passing* atas. Berdasarkan uraian di atas perlu adanya metode latihan yang tepat untuk meningkatkan Keterampilan Teknik dasar *passing* atas.

Berdasarkan *observasi* pada saat melihat latihan dan *interview* pada pelatih, diketahui masalah yang terjadi pada klub bolavoli Kasus yang ada di kabupaten Boyolali adalah *passing* atas, sehingga peneliti mengambil metode latihan *continyu* dan *interval* untuk meningkatkan Teknik dasar *passing* atas, mengkaji masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) kajian metode *passing* atas *continyu* dalam permainan bolavoli terhadap peningkatan Keterampilan *passing* atas, (2) kajian metode *passing* atas *interval* dalam permainan bolavoli



terhadap peningkatan Ketrampilan *passing* atas. Dari kedua kajian tersebut muncul berbagai masalah yang perlu diteliti mengenai seberapa besar pengaruh latihan *passing* atas metode *continyu* atas dan pengaruh latihan *passing* atas metode *interval* dengan peningkatan Ketrampilan *passing* atas dalam permainan bolavoli.

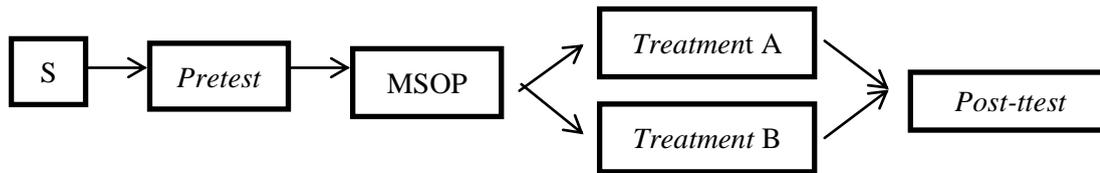
Maka untuk itu mengkaji permasalahan tersebut diperlukan penelitian yang lebih mendalam terhadap komponen latihan teknik khususnya *passing* atas metode *passing* atas *continyu* dan *passing* atas *interval* terhadap peningkatan *passing* atas. Teknik dasar *passing* atas dinilai kurang baik, sehingga perlu dilakukan metode latihan *passing* atas *Interval* dan *Continyu* terhadap peningkatan Ketrampilan *Passing* Atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Kasus Boyolali Tahun 2024 dinilai kurang baik dan hal ini salah satunya disebabkan oleh belum diketahuinya komponen-komponen latihan teknik yang mendukung terhadap ketrampilan *passing* atas.

Faktor latihan teknik khususnya *passing* atas dalam permainan bolavoli yang mempengaruhi ketrampilan *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. Prinsip individual merupakan prinsip yang tepat untuk diterapkan. hal ini disebabkan karena secara genetik setiap atlet mempunyai proporsi tubuh yang berbeda-beda. Sehingga sangat diperlukan latihan teknik *passing* atas dalam permainan bolavoli latihan metode *continyu* atas dan *passing* atas interval terhadap ketrampilan *passing* atas.

Metode latihan metode *passing* atas *continyu* dan *interval* yang dilatih dan dikembangkan dengan baik akan memberi pengaruh yang lebih baik terhadap ketrampilan *passing* atas dalam permainan bolavoli. Karena latihan teknik dasar yang dimiliki atlet putra usia 14-17 Tahun klub bolavoli Kasus Boyolali belum diketahui, maka untuk mengetahui ketrampilan *passing* atas dapat dilihat dari besarnya pengaruh metode Latihan *passing* atas *continyu* dan *interval* terhadap ketrampilan *passing* atas dalam permainan bolavoli. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka peneliti ini mengambil judul: " Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Perbedaan Pengaruh Latihan Metode latihan *Passing* Atas *Continyu* Dan *Interval* Terhadap Peningkatan Ketrampilan *Passing* Atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 14-17 Tahun klub bolavoli Kasus Boyolali Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test and post-test group. Dengan demikian peneliti dapat membandingkan hasil perlakuan dengan hasil observasi *pretest-posttest design*. Adapun desain penelitian yang dimaksud digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. 3-Group Pretest-Post-test Design (Sugiyono, 2007:32)

Keterangan:

S : Subjek

Pretest : Tes Awal Ketrampilan *Passing* Atas

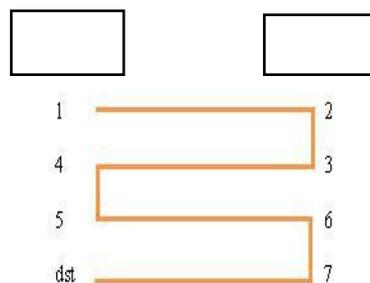
MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

Treatment A : Latihan Metode *passing* *continyu*

Treatment B : Latihan *Passing Interval*

Post-test : Tes Akhir Ketrampilan *Passing* Atas

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada kemampuan *passing* atas ke pada tes awal. Setelah hasil tes awal diranking, kemudian sampel yang memiliki kemampuan setara dipasangkan ke dalam kelompok 1 (k_1) dan kelompok 2 (k_2). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* menurut Sutrisno Hadi (2016: 485) sebagai berikut:



Gambar 2. 3 Bagan Pengelompokan dengan *Ordinal Pairing* (Sutrisno Hadi, 2016)

Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 atlet putra usia 14-17 Tahun klub bolavoli Kasus Boyolali. Dari 30 atlit yang dijadikan sampel penelitian, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok 1 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *passing* atas metode *continyu*. Kelompok 2 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *interval*.



Tes Kemampuan *Passing* Atas

1. Alat yang Digunakan

- a. Tiang berukuran 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- b. Bola voli
- c. Stopwatch
- d. Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 m x 4,5 m.
- e. Bangku/box yang bias diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya, pandangannya segaris (horizontal) dengan tinggi net.

2. Petugas Tes

Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

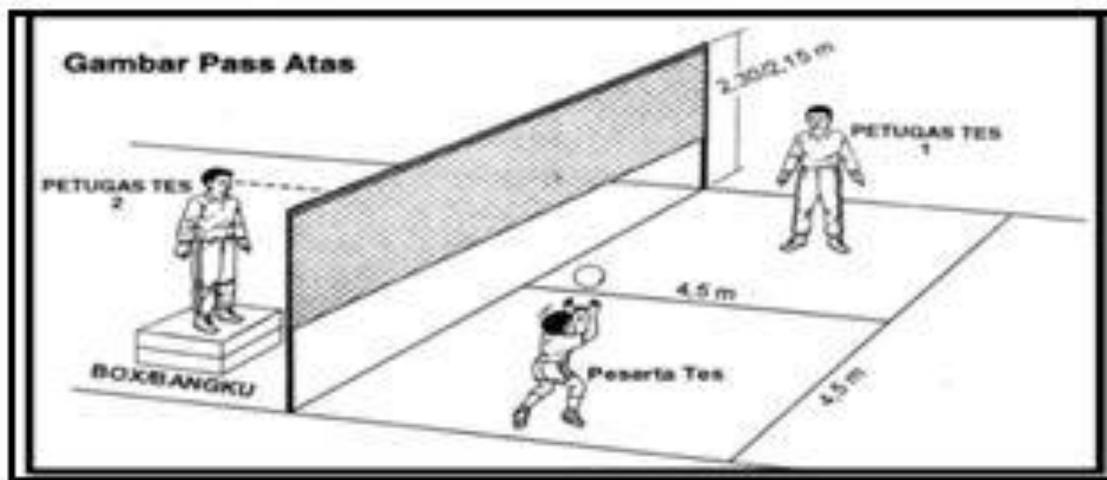
- a. Petugas tes I :
 - a) Berdiri bebas di dekat area tes.
 - b) Menghitung waktu selama 60 detik.
 - c) Memberi aba-aba.
 - d) Mengamati kaki peserta tes jika keluar area
- b. Petugas tes II :
 - a) Berdiri di atas bangku/box.
 - b) Menghitung *passing* bawah yang benar.

3. Pelaksanaan

- a. Peserta tes berdiri di tengah area berukuran 4,5 x 4,5 m.
- b. 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* atas 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.

4. Pencatat Hasil

Passing atas 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, peserta diberi kesempatan melakukan *passing* atas dua kali kesempatan.



Gambar 3. 5. Tes *Passing* Atas

(Sumber: Departemen Pendidikan Nasional (1999:10))

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah diberi perlakuan yang berbeda yaitu, kelompok 1 diberi perlakuan dengan metode latihan *Passing* atas *continue* dan kelompok 2 diberi perlakuan latihan *Passing* atas *interval*, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini hasilnya adalah sebagai berikut:

1. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu:

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes Awal	15	19,400	3.216	2,145
Tes Akhir	15	23,867		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3.216 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.

2. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 yaitu:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K2)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes Awal	15	19,800	2.791	2,145
Tes Akhir	15	24,333		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 2.791 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.

3. Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1) dan Kelompok 2 (K2)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
K ₁	15	19,400	3.742	2,145
K ₂	15	19,800		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 3.742 yang ternyata lebih besar dari pada nilai dan t_{tabel} dengan N = 15, db = 15 - 1 = 14 dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

4. Perbedaan persentase peningkatan

Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki persentase hasil kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli yang lebih baik, diadakan perhitungan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1) dan Kelompok 2 (K2)

Kelompok	N	MeanPretest	MeanPosttest	MeanDifferent	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	19,400	19,800	19,400	23.024%
Kelompok 2	15	23,867	24,333	19,800	22.896%

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki persentase kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli sebesar 23.024%, angka kelompok 2 memiliki persentase kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli sebesar 22.896%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli yang lebih besar dari pada kelompok 2.

PEMBAHASAN

1. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Passing Atas Continue* Dan Latihan *Passing Atas Interval Terhadap Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bolavoli.*

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 3.216, sedangkan t_{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 continue*. Dalam metode ini pemain melakukan gerakan *Passing atas* dari berbagai arah, baik dari depan, tengah dan belakang dan juga berbagai macam posisi 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 = 2.791, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. 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 *interval*. Dalam metode inipemain melakukan *Passing* atas dengan melakukan jarak antara *Passing* atas pertama dengan *Passing* atas kedua, sehingga *Passing* atas tidak terus menerus dilanjutkan penggabungan atau koordinasi elemen gerak selanjutnya, 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 3.742. Sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. 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 *continue* dan latihan *Passing* atas *interval*, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh setelah diberikan perlakuanantara metode latihan *Passing* atas *continue* dan latihan *Passing* atas *interval* terhadap peningkatan kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli, dapat diterima kebenarannya.

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

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli sebesar 23.024%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli sebesar 22.896%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli yang lebih besar dari kelompok 2.

Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan *Passing atas continue*), ternyata memiliki peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli yang lebih besar daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan



metodelatihan *Passing* atas *interval*). Hal ini karena metode latihan *Passing* atas *continue* sangat efektif untuk peningkatan kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli. Metode dengan metode latihan *Passing* atas *continue* menemukan celah pemisah antara kondisi fisik, kekuatan dan koordinasi yang lebih tepat metodenya. Dalam metode ini pemain melakukan gerakan *Passing* atas dari berbagai arah, baik dari depan, tengah dan belakang dan juga berbagai macam posisi sampai benar-benar dikuasai, inilah faktor utama keberhasilan latihan untuk peningkatan kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli yang lebih optimal. Sedangkan metodelatihan *Passing* atas *interval* pemain melakukan *Passing* atas dengan melakukan jarak antara *Passing* atas pertama dengan *Passing* atas kedua, sehingga *Passing* atas tidak terus menerus dilanjutkan penggabungan atau koordinasi elemen gerak selanjutnya 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 *continue* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli, dapat diterima kebenarannya.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat metode latihan *Passing* atas *continue*) = 3.216, 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 kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu metode latihan *Passing* atas *continue*.

Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *Passing* atas *interval*) = 2.791, 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 kemampuan *Passing* atas dalam permainan bolavoli yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu latihan *Passing* atas *interval*.

Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 3.742, 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 latihan 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 metode latihan *Passing* atas *continue* dan latihan *Passing* atas *interval* memiliki pengaruh yang



berbeda terhadap peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli sebesar 23.024%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli sebesar 22.896%. Hal ini menunjukkan kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli yang lebih baik daripada kelompok 2, karena metode latihan *Passing atas continue* sangat efektif untuk peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli. Dalam metode ini pemain melakukan gerakan *Passing atas* dari berbagai arah, baik dari depan, tengah dan belakang dan juga berbagai macam posisi sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli. Dengan peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli yang baik, maka akan mendukung peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli. Dengan peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam metode latihan *Passing atas interval* pemain melakukan *Passing atas* dengan melakukan jarak antara *Passing atas* pertama dengan *Passing atas* kedua, sehingga *Passing atas* tidak terus menerus dilanjutkan penggabungan atau koordinasi elemen gerak selanjutnya, sehingga dapat menyebabkan peningkatan kemampuan *Passing atas* 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 latihan *Passing atas interval* dalam upaya peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli tidak meningkat secara optimal.

KESIMPULAN

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

1. Adaperbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Passing atas continued* dan latihan *Passing atas interval* terhadap kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli pada atlet putra usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Kasus Boyolali 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.742$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Latihan metode latihan *Passing atas continue* lebih baik pengaruhnya daripada metode latihan *Passing atas interval* terhadap kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli pada atlet putra usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Kasus Boyolali 2024. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Passing atas* dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok



yang mendapat perlakuan dengan metode latihan *Passing* atas *continue*) adalah 23.024% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *Passing* atas *interval*) adalah 22.896%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto suharsimi. 2016. *Prosedur penelitian*. Jakarta. Pt. Rineka cipta.
- Barbara I. Vera & Bonnie. *Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang.
- Desmita. 2020. *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: rosda karya.
- Dinata marta. 2016. *Belajar bolavoli*. Jakarta: cerdas jaya..
- Djoko pekik. 2018. *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: fik.uny.
- Irsada, Machfud . 2015. *Bola Voli*. Jakarta: Depdiknas.
- Ismaryati. 2018. *Tes dan pengukuran olahraga*. Cetakan 2. Surakarta: lpp uns dan uns press.
- Ismaryati. 2018. *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: uns press.
- Kemudian Roji. 2016. *Bola Voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Mulyono biyakto atmojo. 2018. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani olahraga*. Surakarta: universitassebelasmaret press.
- Rusli lutan, dkk. (2015) *dasar-dasar kepelatihan*. Dirjen pendidikan dasar dan menengah : depdikbud
- Soedjarwo, soenardi, dan agus margono 2016. *Tp. Bolavoli ii*. Surakarta: uns press.
- Sugiyono. 2022. *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: alfabeta.
- Suharno, H.P. 2016. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sutrisno hadi. 2016. *Metodologi research 2*. Andi offeset. Yogyakarta.