



Original Article

Pengaruh variasi latihan passing atas terhadap keterampilan passing atas permainan bola voli

Effect of passing training variations on the overhand pass on volleyball games

Sani Gunawan¹, Agum Amung Muharam²

Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi, FKIP, Universitas Siliwangi, Indonesia

Pendidikan Olahraga Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

sanigunawan@unsil.ac.id¹, agumamung009@gmail.com²

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Variasi Latihan Passing Atas terhadap Keterampilan Passing Atas Bola Voli pada siswa ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya. Metode yang penulis gunakan adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya. Jumlah populasi sebanyak 35 orang. Sampel dilakukan secara random dengan cara undian dengan jumlah 20 orang. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan pendekatan statistik, hipotesis penelitian yang penulis ajukan yaitu: “variasi latihan passing atas secara signifikan berpengaruh terhadap keterampilan passing atas pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya” ternyata hasilnya diterima atau terbukti. Kebenaran hasil pengujian hipotesis tersebut didukung pula data hasil penelitian dengan menggunakan uji t yang menunjukkan nilai t hitung sebesar 3,4 yang berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t sebesar 1,73). Diterimanya hipotesis tersebut diduga karena untuk menghasilkan hasil keterampilan yang baik dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai macam bentuk latihan atau variasi latihan. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dikatakan bahwa latihan menggunakan variasi latihan efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan passing atas, khususnya bagi siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya.

Kata Kunci: Variasi Latihan, Passing Atas

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the Effect of Variations on Upper Passing Exercises on Volleyball Passing Skills in Volleyball Extracurricular Students at SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya. The method that the author uses is the experimental method. The population used in this study were extracurricular volleyball students at SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya. The total population is 35 people. The sample was done randomly by lottery with a total of 20 people. Based on the results of hypothesis testing

using a statistical approach, the research hypothesis that the author proposes is: "The variation of upper passing practice significantly affects the upper passing skills of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya" turns out to be accepted or proven. The truth of the results of hypothesis testing is also supported by research data using the t test which shows the t count value of 3.4 which is outside the area of acceptance of the hypothesis (t of 1.73). The acceptance of the hypothesis is suspected because to produce good skill results, it can be done using various forms of exercise or variations of exercise Based on these results, it can be said that training using a variety of exercises is effectively used to improve overhead passing skills, especially for extracurricular students at SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya

Keywords: *Exercise Variations, Top Passing*

Received: 2022-06-08; Accepted: 2022-06-29; Published: 2022-06-29

© 2021 Universitas suryakencana, e-ISSN : 2721-7175(online), p-ISSN : 2089-2341 (cetak)



Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, this work in Universitas suryakencana is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari enam orang dan dipisahkan oleh net. Bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap tim dan dipisahkan oleh sebuah net, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan atau di voli (Budi & Setia, 2010). Sedangkan tujuan dari permainan bola voli adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan, untuk mencegah bola yang sama dari lawan (Maretno & Arisman, 2020). Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola diluar perkenaan block (Yuzar, 2020). Memantulkan bola merupakan karakteristik permainan bola voli yang dilakukan sebanyakbanyaknya tiga kali, setelah itu bola harus segera diseberangkan ke daerah lawan. Seluruh permainan melibatkan keterampilan dalam mengolah bola dengan tangan.

Latihan bola voli pada dasarnya harus mendahulukan unsur pembinaan fisik, teknik, taktik, atau mental yang kokoh untuk dapat menghasilkan prestasi secara optimal (Muhdar, 2020). Oleh karena itu, pembinaan harus dilakukan secara sistematis, berjenjang dan berkesinambungan (Utami, 2015). Proses pembinaan dalam olahraga

tidak bisa dilakukan secara instan. Hal ini dapat dimulai dengan menemukan bibit-bibit atlet berbakat, kemudian dibina melalui latihan yang teratur, terarah dan terencana dengan baik serta dengan penguasaan teknik dan taktik yang benar (Mardhika, 2020).

Keberadaan ekstrakurikuler bola voli mempunyai peran yang sangat besar dalam mendukung upaya pencapaian prestasi yang optimal, karena melalui ekstrakurikuler bola voli inilah bibit pemain dapat ditemukan kemudian dibina dan dikembangkan (MUSTOFA, 2016.). Namun bibit-bibit atlet ini juga tidak akan berkembang tanpa adanya kejuaraan, baik itu kejuaraan antar sekolah di daerah maupun nasional. Dalam suatu pertandingan baik itu kejuaraan antar sekolah di daerah maupun nasional ada banyak atlet yang tidak bisa menampilkan penampilan terbaiknya. Hal ini merupakan suatu permasalahan bagi pelatih ekstrakurikuler bola voli yang bersangkutan. Pembinaan pemain bola voli di ekstrakurikuler SMP sangatlah penting, karena ini merupakan pondasi untuk bisa berkompeten (Sofianto & Irawan, 2020). Pembinaan pemain tersebut tentunya membutuhkan proses, baik dari segi program pelatihan yang terarah maupun usia saat mulai pelatihan (Apriliyanto, 2019).

Para pemain berusaha mengembangkan kemampuan fisik maupun tekniknya dalam pencapaian prestasi (Setiawan & Nugroho, 2014). Permainan bola voli adalah cabang olahraga beregu atau permainan tim (Raglin & Morris, 1994). Suatu tim yang baik, kuat, tangguh adalah suatu tim yang memiliki kerja sama yang baik (Lieberman, 2010). Untuk mencapai kerja sama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian-bagian dan macam-macam kondisi fisik dan teknik dasar bola voli sehingga dapat memainkan bola ke arah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola.

Dari berbagai ragam teknik dasar permainan bola voli salah satunya adalah teknik dasar passing atas. Passing atas ialah operan yang dilakukan saat bola setinggi bahu atau lebih tinggi, sedangkan passing ialah operan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan dalam lapangan sendiri (Destriana et al., 2018). Passing atas sangat penting dalam permainan bola voli karena merupakan langkah awal untuk menyusun serangan. Pelaksanaan teknik passing atas yang baik dapat menyajikan dengan teman

seregunya dengan baik atau mengumpankan bola kepada smasher yang selanjutnya dilakukan serangan.

Dengan demikian kesuksesan menciptakan pola-pola penyerangan dan pola-pola pertahanan serta penyerangan banyak ditentukan oleh keakuratan pemain dalam mempassing bola yang diberikan kepada temannya atau kepada smasher. Kerena pentingnya penguasaan teknik passing atas, maka perlu diadakan latihan secara bersungguh-sungguh dan terus-menerus (Marsick & Watkins, 2015).

Keberadaan SMP Negeri 3 Manonjaya merupakan sekolah tingkat pertama yang terletak di Desa Cihaur Kecamatan Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya. Di SMP Negeri 3 Manonjaya sudah lama mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli yang di lakukan setiap hari selasa dan jumat. Dalam kegiatan ini siswa jarang sekali di ajarkan tentang latihan variasi sehingga siswa tersebut merasa bosan dan jenuh dengan latihan yang hanya itu itu saja, mereka hanya di ajarkan teknik dasar bermain bolavoli tanpa di iringi dengan latihan variasi.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Manonjaya yang terdiri dari beberapa siswa, di mana penulis melihat banyak kendala yang di alami oleh siswa dalam melakukan passing atas, di mana siswa tidak dapat melakukan passing atas dengan baik, bola tidak tepat sasaran ketika bola bersentuhan dengan jari-jari tangan, saat melakukan passing bola tidak mencapai ketinggian yang di inginkan, tidak lenturnya gerakan tangan siswa, siswa cepat letih dalam latihan yang baru di mulai. Kemudian jenis latihan belum tepat, karena metode yang biasa digunakan membuat bosan.

Berdasarkan masalah tersebut penulis akan melakukan latihan passing atas dengan menggunakan variasi-variasi latihan passing atas. Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan. Mengenai Variasi Latihan “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan (Harsono, 2017.). Dengan menggunakan variasi dalam

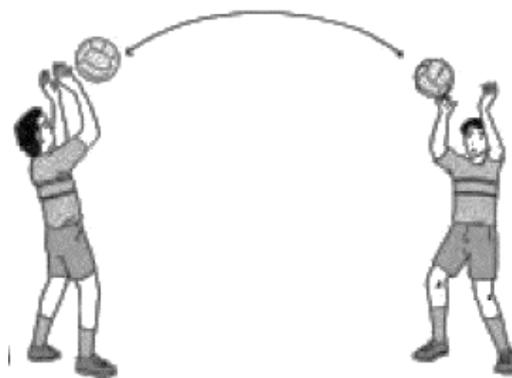
latihan akan akan menimbulkan beberapa manfaat bagi siswa/atlet. Manfaat-manfaat tersebut seperti yang dijelaskan (Danish & Usman, 2010) adalah sebagai berikut :

- a. Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek-aspek belajar yang relevan.
- b. Untuk memberikan kesempatan bagi berkembangnya bakat ingin mengetahui dan menyelidiki pada siswa tentang hal-hal yang baru.
- c. Untuk memupuk tingkah laku yang positif terhadap guru dan sekolah dengan berbagai cara mengajar yang lebih hidup dan lingkungan belajar yang lebih baik.
- d. Guna memberi kesempatan kepada siswa untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang disenanginya

Untuk menghasilkan *passing* atas yang lebih baik maka di perlukan adanya latihan variasi agar *passing* atas dapat dikuasai dengan sebaik-baiknya. Berikut di jelaskan bentuk-bentuk variasi latihan *passing* atas.

1) Latihan *passing* Atas Berpasangan

Mula-mula dua pemain saling berhadapan dalam satu garis yang lurus, kemudian pemain A melakukan *passing* atas kearah pemain B, lalu pemain B mengembalikan bola dengan menggunakan *passing* atas ke pemain A.

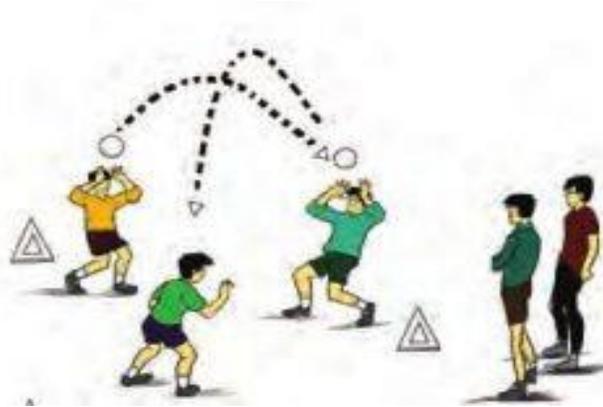


Gambar 1 Gambar latihan *passing* berpasangan

Sumber: <http://olahragabagus.blogspot.com/2015/07/cara-melakukan-pasing-atas-dalam.html>

2) Latihan *Passing* Atas Membentuk Segitiga

Melakukan latihan dengan variasi segitiga. Sikap tubuh selalu dihadap kan pada arah kemana bola akan dioperkan. Variasi segitiga ini berguna untuk menyempurnakan pengoperan bola dengan tepat.

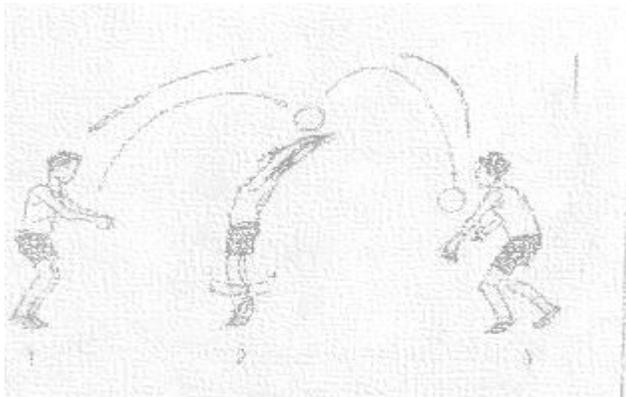


Gambar 2 Gambar latihan segitiga

Sumber: <https://smpn3konsel.sch.id/bab-1-permainan-bola-besar-4/>

3) Latihan *Passing* Atas Kebelakang dengan 3 Orang

Melakukan *passing* atas kebelakang lewat kepala. Pemain 1 melempar ke 2 pemain 2 melakukan *passing* atas kebelakang lewat atas kepala pada 3.



Gambar 3 melakukan *passing* atas kebelakang lewat atas kepala

Sumber: <https://jasmanipedia.blogspot.com/2020/03/variasi-dan-kombinasi-passing-atas-bawah.html>

4) Latihan *Passing* Atas Melingkar dengan Satu Anak Berada Ditengah

Latihan dengan menempatkan seorang anak berada di tengah-tengah lingkaran. Setiap anak yang berada di samping lingkara mengarahkan bola kepada anak yang berada di tengah, posisi anak yang di tengah di ganti apa bila semua anak telah melakukan *passing* atas.

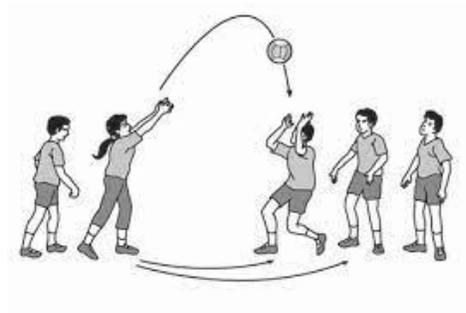


Gambar 4 latihan pass atas melingkar dengan satu anak berada ditengah

Sumber: http://file.upi.edu/Direktori/Fpok/Jur._Pend._Olahraga/196506141990011-Yunyun_Yudiana/Pembuatan_Buku_11_Tahun.pdf

5) Latihan *Passing* Atas Berpindah Tempat

dilakukan secara beregu (kelompok berbanjar) 5 orang yang telah melakukan gerakan *passing* bergerak lari berpindah tempat.



Gambar 5 *passing* atas berpindah tempat

Sumber: [Suranto, Farida Isnaini \(2010\)](#)

Masalah yang telah dikemukakan di atas melatar belakangi judul penelitian ini, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Atas terhadap Keterampilan *Passing* Atas Bola Voli”

Metode

Karakter penelitian yang penulis lakukan ini sesuai dengan pendapat (Nugroho, 2018) menjelaskan bahwa metode eksperimen adalah Metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa penelitian eksperimen selalu di lakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu pelakuan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dikatakan bahwa eksperimen merupakan serangkaian kegiatan percobaan yang ditujukan untuk meneliti faktor-faktor sebab akibat yang terlibat atau dijadikan sebagai variabel-variabel penelitian. Bertolak dari paparan di atas, penulis melakukan eksperimen dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh variasi latihan *passing* atas terhadap keterampilan *passing* atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya.

Menurut (Nugroho, 2018) Variabel penelitian adalah “Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Selanjutnya (Nugroho, 2018) menjelaskan bahwa:

Hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain maka variabel dapat dibedakan menjadi :

1. Variabel independen : variabel ini sering disebut sebagai variabel *stimulus*, *prediktor*, *antecedent*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas.
2. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).

Sesuai pendapat diatas variabel dalam penelitian ada macam yaitu Variabel bebas (X) dan Variabel Terikat (Y). Variabel bebas adalah variasi latihan passing atas sedangkan varibel terikatnya adalah keterampilan passing atas permainan bola voli.

Populasi adalah semua individu yang menjadi sumber pengambilan sampel. Menurut (Nugroho, 2018) populasi adalah “Generalisasi yang terdiri objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya dengan jumlah 35 orang.

Sehubungan penulis dengan berbagai macam pertimbangan salah satunya efektivitas dan efisiensi anggaran dan waktu, maka sampel penulis tetapkan sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara random atau acak. Mengenai pengertian sempel menurut (Nugroho, 2018) Sampel adalah ”Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”.

Setelah populasi ditetapkan, maka langkah selanjutnya adalah menentukan sampel penelitian. Karena telah ditentukan jumlah sampelnya yaitu 20 orang, maka penelitian ini mengambil sebagian populasi untuk dijadikan sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara random dengan cara undian, yakni masing-masing nama peserta ditulis dalam sehelai kertas kecil, lalu digulung dan dimasukkan ke dalam gelas, selanjutnya dikocok dan dikeluarkan satu persatu hingga berjumlah 20 orang.

Instrument penelitian yang penulis gunakan adalah tes keterampilan bola voli yang mengacu pada buku tes pengukuran pendidikan olahraga oleh (Narlan et al., 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Sesuai dengan permasalahan yang penulis bahas dalam penelitian ini, berikut ini penulis kemukakan hasil tes awal dan tes akhir berupa nilai hasil tes keterampilan *passing* atas sebelum dan sesudah pada siswa ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya yang mengikuti latihan keterampilan *passing* atas melalui variasi latihan *passing* atas. Untuk lebih jelasnya data tersebut penulis deskripsikan pada Tabel 4.1 di bawah ini.

Data Hasil Tes Keterampilan *Passing* Atas siswa ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya

No	Nama	Skor	
		Tes Awal	Tes Akhir
1.	Akbar	20	33
2.	Dika	15	18
3.	Andika	22	34
4.	Syahid	13	28
5.	Ikhwan	32	34
6.	Akmal	20	27
7.	Adit	25	35
8.	Azkian	22	33
9.	Rizki	32	40
10.	Rega	11	21
11.	Maulana	24	30
12.	Dudi	19	27
13.	Rizal	15	19
14.	Agung	23	26
15.	Azka	18	27
16.	Peri	21	27
17.	Dio	24	25
18.	Wisnu	30	33
19.	Yidi	27	32
20.	Erwin	31	35

Data tersebut di atas diolah dengan menggunakan pendekatan statistik sesuai dengan Prosedur Pengolahan data yang dikemukakan dalam BAB III. Dari pengolahan data tersebut diperoleh deskripsi data berupa hasil penghitungan skor rata-rata (mean), standar deviasi, dan varian hasil tes awal dan tes akhir. Deskripsi hasil penghitungan tersebut dapat dilihat pada Tabel 4.2 di bawah ini:

Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians

dari Tiap-tiap Tes

Variabel Tes	Rata-rata	Simpangan Baku	Varians
Tes Awal	22,2	6,7	48,89
Tes Akhir	29,00	6,0	36,00

Setelah diketahui nilai rata-rata, standar deviasi, dan varians dari setiap tes, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian persyaratan analisis untuk menentukan langkah-langkah dalam pengolahan dan analisis data.

2. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Pengujian Normalitas Data dari Setiap Tes

Pengujian normalitas data menggunakan uji chi-kuadrat. Hasil pengujian tersebut akan menentukan pendekatan mana yang akan dipergunakan dalam analisis data, apakah pendekatan parametrik atau non-parametrik. Pendekatan parametrik digunakan apabila hasil tes tersebut tidak normal.

Setelah dilakukan penghitungan, maka diperoleh hasil seperti dalam Tabel 4.3 di bawah ini :

Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes

Variabel Tes	Nilai X^2_{hitung}	Nilai $X^2_{tabel} (\alpha = 0,95)$	Kesimpulan
Tes Awal	2,53	5,99	Normal
Tes Akhir	2,18	5,49	Normal

Berdasarkan tabel di atas, nilai X^2_{hitung} lebih kecil dari X^2_{tabel} pada taraf nyata (α) = 0,95 dan derajat kebebasan (dk) = k-3. dengan demikian, data penelitian dari setiap tes berdistribusi normal, karena itu pengujian secara statistik dapat dilakukan dengan menggunakan uji t`.

b. Hasil Homogenitas Data dari setiap Tes

Pengujian homogenitas data menggunakan rumus homogenitas (uji F). Untuk lebih jelasnya, hasil pengujian homogenitas data dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini:

Hasil Pengujian Homogenitas

Variabel Tes	Nilai F_{hitung}	F_{tabel} ($\alpha=0,05$ dk(24:24))	Kesimpulan
Tes Awal } Tes Akhir }	1,25	2,12	Homogen

Berdasarkan tabel di atas, ternyata nilai F_{hitung} (1,25) lebih kecil dari F_{tabel} (2,12).

Dengan demikian, data dari setiap tes tersebut berasal dari distribusi yang homogen.

c. Pengujian Hipotesis

Karena data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan homogen, maka statistik yang digunakan adalah statistik persimetrik. Dengan demikian, untuk keperluan pengujian hipotesis ditempuh analisis dengan menggunakan uji t' .

Perlu dirumuskan terlebih dahulu hipotesis nol (H_0) penelitian ini, yaitu : “variasi latihan passing atas secara signifikan berpengaruh terhadap keterampilan *passing* atas pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya”. Adapun hasil pengujian hipotesis dapat dilihat pada Tabel 4.5 di bawah ini

3. Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel Tes	T_{hitung}	T_{tabel} ($\alpha =0,95$)	Kesimpulan
Tes Awal } Tes Akhir }	3,4	1,73	Signifikan

Kriteria pengujian hipotesis adalah terima hipotesis (H_0) apabila t'_{hitung} dan tolak hipotesis jika $t'_{hitung} > t'_{tabel}$. Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai t'_{hitung} sebesar 3,4 sehingga t'_{hitung} lebih besar dari t'_{tabel} dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t'_{tabel} sebesar 1,73). Dengan demikian, variasi latihan passing atas secara signifikan berpengaruh terhadap keterampilan *passing* atas pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya dan hipotesis yang diajukan diterima atau terbukti.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan pendekatan statistik, hipotesis penelitian yang penulis ajukan yaitu : “variasi latihan passing atas secara signifikan berpengaruh terhadap keterampilan *passing* atas pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya” ternyata hasilnya diterima atau terbukti. Kebenaran hasil pengujian hipotesis tersebut didukung pula data hasil penelitian dengan menggunakan uji t' yang menunjukkan nilai t'_{hitung} sebesar 3,4 yang berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t' sebesar 1,73).

Diterimanya hipotesis tersebut diduga karena untuk menghasilkan hasil keterampilan yang baik dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai macam bentuk latihan atau variasi latihan. Selain itu, latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas dengan menggunakan variasi latihan yaitu 1) Melakukan Latihan Berpasangan, 2) Melakukan Passing Atas Membentuk Segitiga, 3) Latihan Passing Atas Kebelakang dengan 3 Orang, 4) Melakukan Passing Atas Melingkar dengan Satu Anak Berada Ditengah, 5) Latihan Passing Atas Berpindah Tempat agar dalam melakukan latihan tidak terjadi kebosanan dan kejenuhan atlit dalam berlatih

Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dikatakan bahwa latihan menggunakan variasi latihan yaitu 1) Melakukan Latihan Berpasangan, 2) Melakukan Passing Atas Membentuk Segitiga, 3) Latihan Passing Atas Kebelakang dengan 3 Orang, 4) Melakukan Passing Atas Melingkar dengan Satu Anak Berada Ditengah, 5) Latihan Passing Atas Berpindah Tempat efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas, khususnya bagi siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis dengan menggunakan pendekatan statistika, penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut: Latihan menggunakan variasi latihan passing atas berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya. Hal ini berarti bahwa latihan menggunakan variasi latihan yaitu 1) Melakukan Latihan Berpasangan, 2) Melakukan Passing Atas Membentuk Segitiga, 3)

Latihan Passing Atas Kebelakang dengan 3 Orang, 4) Melakukan Passing Atas Melingkar dengan Satu Anak Berada Ditengah, 5) Latihan Passing Atas Berpindah Tempat efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas bagi siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliyanto, R. (2019). Pengaruh Pelatihan Small Sided Games terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal dan Keterampilan Dribbling pada Pemain Sepakbola. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(01), 56–64.
- Budi, M., & Setia, A. (2010). *Evaluasi pembinaan olahraga prestasi Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI) pengurus kota (pengkot) Malang periode 2007-2011 khususnya dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur II tahun 2009/Moh. Agung Setia Budi*. Universitas Negeri Malang.
- Danish, R. Q., & Usman, A. (2010). Impact of reward and recognition on job satisfaction and motivation: An empirical study from Pakistan. *International Journal of Business and Management*, 5(2), 159.
- Destriana, D., Destriani, D., & Yusfi, H. (2018). Pengembangan Teknik Pembelajaran Pasing Bawah Permainan Bola Voli SMP Kelas VII. *Sebatik*, 22(2), 172–175.
- Harsono, (2017) kepelatihan olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. (n.d.). *No Title*.
- Lieberman, A. (2010). Collaborative research: Working with, not working on. *Educational Leadership*, 43(5), 28–32.
- Mardhika, R. (2020). Standing Jump Over Barrier Mempengaruhi Keterampilan Menendang Bola (Shooting) Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Porkes*, 2(2), 50–57.
- Maretno, M., & Arisman, A. (2020). Ladder Drill dalam Meningkatkan Kelincahan Atlet Bola Voli. *Jurnal Muara Olahraga*, 3(1), 46–55.
- Marsick, V. J., & Watkins, K. (2015). *Informal and incidental learning in the workplace (Routledge Revivals)*. Routledge.
- Muhdar, M. J. (2020). Pengaruh Metode Latihan Dan Ketepatan Terhadap Keterampilan Servis Pendek Backhand Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis. *Moralitas: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(2), 30–45.
- MUSTOFA, A. A. (2016). *Evaluasi Manajemen Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Bola Basket Di Sma Negeri 1 Krangkeng Kabupaten Indramayu*.
- Narlan, A., Juniar, D. T., & Millah, H. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(2).
- Nugroho, U. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif pendidikan jasmani*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Raglin, J. S., & Morris, M. J. (1994). Precompetition anxiety in women volleyball players: a test of ZOF theory in a team sport. *British Journal of Sports Medicine*, 28(1), 47–51.

- Setiawan, H., & Nugroho, P. (2014). Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Porprov Kota Semarang Tahun 2013. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(4).
- Sofianto, M. H., & Irawan, R. (2020). Penelusuran Minat dan Bakat Olahraga pada Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Pekalongan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 345–354.
- Utami, D. (2015). Peran fisiologi dalam meningkatkan prestasi olahraga Indonesia menuju sea games. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Yuzar, D. N. (2020). *Makalah Bola Voli*.
http://file.upi.edu/Direktori/Fpok/Jur._Pend._Olahraga/196506141990011-Yunyun_Yudiana/Pembuatan_Buku_11_Tahun.pdf
- <https://jasmanipedia.blogspot.com/2020/03/variasi-dan-kombinasi-passing-atas-bawah.html>
- <http://olahragabagus.blogspot.com/2015/07/cara-melakukan-pasing-atas-dalam.html>
- <https://smpn3konsel.sch.id/bab-1-permainan-bola-besar-4/>
- Suranto, Farida Isnaini (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. Diakses dari https://repository.bbg.ac.id/bitstream/561/1/Pendidikan_Jasmani_Olahraga_dan_kesehatan.pdf