

PENGARUH VARIASI PELATIHAN PASSING TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN PASSING ATAS PADA PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMALB SLB B NEGERI SIDAKARYA TAHUN AJARAN 2014/2015

I M G Arta Mahardika, AAIN Marhaeni, K Widiartini

Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan
Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail: {mahardika, marhaeni, widiartini}@pasca.undiksha.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) perbedaan kemampuan melakukan passing atas antara kelompok siswa yang mengikuti passing individu dan kelompok siswa yang mengikuti passing berpasangan, (2) perbedaan kemampuan melakukan passing atas antara kelompok siswa yang mengikuti passing individu dan kelompok siswa yang mengikuti passing bebas, (3) perbedaan kemampuan melakukan passing atas antara kelompok siswa yang mengikuti passing berpasangan dan kelompok siswa yang mengikuti passing bebas, dan (4) pengaruh pemberian variasi passing terhadap kemampuan melakukan passing atas pada Siswa SMALB SLB Negeri Sidakarya Denpasar. Desain penelitian menggunakan *Posttest Only Control Group Design*. Sampel penelitian sebanyak 22 orang tersebar ke dalam 3 kelas. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes kemampuan melakukan passing atas. Data dianalisis menggunakan statistik nonparametrik Uji Kruskal Wallis untuk mengetahui efek utama dan uji Mann-Whitney U-Test untuk mengetahui efek sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) terdapat perbedaan kemampuan melakukan passing atas antara kelompok siswa yang mengikuti passing individu dan kelompok siswa yang mengikuti passing berpasangan, (2) terdapat perbedaan kemampuan melakukan passing atas antara kelompok siswa yang mengikuti passing individu dan kelompok siswa yang mengikuti passing bebas, (3) terdapat perbedaan kemampuan melakukan passing atas antara kelompok siswa yang mengikuti passing berpasangan dan kelompok siswa yang mengikuti passing bebas, (4) terdapat pengaruh pemberian variasi passing terhadap kemampuan melakukan passing atas pada Siswa SMALB SLB Negeri Sidakarya Denpasar.

Kata kunci: Passing Atas, Permainan Bola Voli, Variasi Pelatihan Passing.

Abstract

This study aims at finding (1) the difference of over passing ability between students who were following individual passing training and students who were following passing in pairs training, (2) the difference of over passing ability between students who were following individual passing training and students who were following free passing training, (3) the difference of over passing ability between students who were following passing in pairs training and students who were following free passing training, and (4) the effect of variety passing training upon over passing ability of students SMALB SLB Negeri Sidakarya Denpasar. The research was conducted by using post-test only control group research design. There were 22 students as research sample spread from 3 classes. The instrument was test of over passing ability. The collected data were analyzed by using Kruskal Wallis non-parametric analysis to find out the main effect and Mann-Whitney U-Test to find out the simple effect. Research findings show that (1) there is difference of over passing ability between students who were following individual passing training and students who were following passing in pairs training, (2) there is difference of over passing ability between students who were following individual passing

training and students who were following free passing training, (3) here is difference of over passing ability between students who were following in pairs training and students who were following free passing training, and (4) there is effect of variety passing training upon over passing ability of students SMALB SLB Negeri Sidakarya Denpasar.

Keyword: over passing, variety passing training, volleyball game.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang mengacu pada keseimbangan gerak, penanaman sikap, watak, emosi, dan intelektual dalam setiap pengajarannya. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau yang biasa disingkat dengan penjasorkes dilaksanakan guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, serta dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat. Segala usaha yang ditempuh untuk mewujudkan tujuan tersebut harus mampu diterapkan dalam setiap pengajaran penjasorkes. Pengajaran penjasorkes bukan hanya sebagai kesempatan siswa untuk memperoleh kegiatan penyela diantara kesibukan belajar sekedar untuk mengamankan siswa supaya tertib, tetapi juga merupakan suatu bagian dalam pendidikan yang membina siswa menjadi lebih disiplin dan terampil. Penjasorkes merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh mencakup aspek fisik, intelektual, sosial dan moral. Tujuan pendidikan dapat dicapai salah satunya dengan mengajarkan penjasorkes di sekolah mencakup berbagai macam cabang olahraga seperti atletik, permainan, olahraga air dan olahraga bela diri.

Tujuan pendidikan jasmani menurut Borow (dalam Yunus, 1992: 17), tujuan pendidikan jasmani adalah perkembangan optimal dari individu dan tubuh yang berkemampuan menyesuaikan diri secara jasmaniah, sosial, dan mental melalui pembelajaran yang dipimpin dan partisipasi dalam olahraga yang dipilih. Berdasarkan tujuan pendidikan jasmani di atas pembelajaran pendidikan jasmani diarahkan unuk

membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah harus mengacu pada kurikulum pendidikan jasmani yang berlaku. Materi yang diajarkan pada setiap jenjang pendidikan harus benar-benar dipilih sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Pencapaian tujuan pendidikan jasmani dipengaruhi oleh faktor guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, lingkungan dan sosial, faktor-faktor diatas antara yang satu dengan yang lain saling berhubungan sehingga benar-benar harus di perhatikan.

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pembentukan watak, disiplin dan sportivitas serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Dalam GBHN 1998 telah ditegaskan kembali tentang tujuan keolahragaan, yaitu meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Secara khusus keolahragaan tercermin sebagai ciri-ciri kualitas manusia Indonesia yang berwatak baik, mempunyai tiga aspek, yakni aspek jasmani yang sehat kuat, segar, bugar, berprestasi (trampil), aspek rohani yang berdisiplin, sportivitas, cerdas, berkeTuhanan, dan aspek-aspek sosial yang bersatu dan bersahabat, selaras, serasi, dan seimbang (Yudha, 2009).

Semua kegiatan non akademik di lingkungan sekolah seperti olahraga maupun seni dituangkan dalam kegiatan mata pelajaran bola voli, kegiatan mata pelajaran bola voli adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai

dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berketerampilan dan berkewenangan di sekolah. Di dalam pengamatan peneliti, mata pelajaran bola voli yang sudah berjalan di SMALB SLB B Negeri Sidakarya Denpasar, minat siswa akan olahraga sangat tinggi.

Kalau ditinjau dari ilmu keolahragaan maka fungsi keolahragaan mengarah kepada pengembangan organ-organ tubuh yang dikaitkan dengan pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani. Pengembangan saraf-otot-tulang dikaitkan dengan pengembangan keterampilan gerak. Pengembangan daya berfikir/penalaran yang menunjang peningkatan kemampuan intelektual dan apresiasi, serta pengembangan rasa sosial dan kepribadian. Hal ini tercermin dalam kemampuan kerjasama dan tanggung rasa (Nala, 1992: 112).

Dalam permainan bola voli dikenal berbagai teknik dasar. Untuk dapat bermain bola voli harus benar-benar menguasai dahulu teknik dasar-teknik dasar ini. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan disamping kondisi fisik dan mental. Setiap cabang olahraga memiliki taktik dan teknik dasar tersendiri, demikian pula cabang olahraga bola voli. Salah satu teknik dasar permainan bola voli itu adalah *passing*. *Passing* adalah upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik dasar tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Ahmadi, 2007: 22). Teknik dasar *passing* merupakan teknik dasar yang paling dasar dari sekian teknik dasar yang ada, oleh karena itu sangat penting diberikan sebab merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam permainan bola voli.

Yoga (2008: 16) mengemukakan, teknik dasar *passing* ada dua yaitu: *passing* atas dan bawah. Pada *passing* bawah, bola dipukul dengan menggunakan bagian dalam lengan

bawah (pergelangan tangan). Pada *passing* atas, ketika bola berada di atas kepala diarahkan dengan menggunakan jari. Keduanya memiliki tingkat kesulitan tersendiri. Oleh karena itulah pentingnya pelatih dan guru penjasorkes agar terampil dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran permainan bola voli, sehingga pembelajaran permainan bola voli menjadi lebih aktif, inspiratif, kreatif, memotivasi dan menyenangkan. *Passing* sangat penting dipelajari di dalam permainan bola voli, karena *passing* sebagai penunjang sukses tidaknya permainan bola voli baik pada saat melakukan serangan atau bertahan. *Passing* pada dasarnya merupakan kunci dasar dalam suatu permainan bola voli maka *passing* mutlak untuk dikuasai oleh semua pemain/siswa. Pada tahap awal seorang pemain bola voli dianggap memadai apabila pemain/siswa tersebut menguasai satu unsur dasar yaitu *passing*, kemudian baru ditambahkan dengan *service*. Hal ini berarti bahwa pada latihan teknik dasar *passing* atas dan bawah perlu dikuasai lebih dahulu sebelum teknik dasar-teknik dasar yang lain. Pada permainan bola voli presentase penggunaan *passing* sangat tinggi yaitu kurang lebih 80% ketika permainan berlangsung. Pada saat permainan berlangsung terdapat tiga kali sentuhan, dua kali sentuhan diantaranya pasti menggunakan *passing* dan satu kali pukulan/*smasch* untuk melakukan serangan ke lawan. Agar penguasaan teknik dasar dasar bisa dikuasai secara sempurna maka sangat diperlukan latihan-latihan kontinyu yaitu dengan memperdalam pelatihan *passing* itu sendiri dengan lebih memvariasikan model latihan yang nantinya akan berpengaruh pada peningkatan kecakapan *passing* atas dalam permainan bola voli.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, seperti halnya salah satu Sekolah yaitu SMALB SLB B Negeri Sidakarya Denpasar, masih terdapat penurunan minat belajar siswa. Siswa-siswa SMALB SLB B Negeri Sidakarya Denpasar, masih tergolong pemain usia dini atau dapat dikategorikan sebagai pemula. Pemain usia dini khususnya

masih banyak yang belum memahami betul teknik dasar *passing* yang baik dan benar agar dapat menghidupkan/mempertahankan bola saat permainan bola voli berlangsung. Dengan ini maka perlu diadakan penelitian apa yang menjadi kekurangan dari para siswa untuk dapat menguasai teknik dasar *passing* yang baik khususnya di SMALB SLB B Negeri Sidakarya Denpasar, agar mencapai hasil dan teknik dasar yang baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian dengan judul pengaruh variasi pelatihan *passing* terhadap kemampuan melakukan *passing* atas pada permainan bola voli, pada siswa SMALB SLB B Negeri Sidakarya Denpasar, tahun pelajaran 2014/2015.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen. Penelitian dilaksanakan di kelas X, XI, dan XII SMALB SLB B Negeri Sidakarya Denpasar, tahun pelajaran 2014/2015, dengan banyak populasi 22 orang yang tersebar ke dalam tiga kelas. Penentuan sampel penelitian sebanyak 22 orang diambil dengan menggunakan teknik ordinal pairing.

Penelitian ini mengikuti desain *Posttest Only Control Group Design*. Variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini ada dua jenis yaitu pelatihan variasi *passing* yang berperan sebagai variabel bebas, kemampuan melakukan *passing* atas yang berperan sebagai variabel terikat.

Data dalam penelitian ini terdiri dari data kemampuan melakukan *passing* atas, yang dikumpulkan dengan menggunakan instrumen berupa tes kemampuan melakukan *passing* atas yang terdiri dari 27 butir pernyataan. Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik Kruskal Wallis dan Mann-Whitney U-test yang keduanya merupakan teknik statistik nonparametrik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan sebanyak 22 siswa sebagai sampel yang terdiri dari

7 orang siswa sebagai kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan *passing* individu, 8 orang siswa sebagai kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan *passing* berpasangan, dan 7 orang siswa sebagai kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan secara khusus. Data perlakuan pada masing-masing kelompok dikumpulkan, kemudian ditabulasi sesuai dengan keperluan analisis.

Hasil perhitungan uji Kruskal Wallis menunjukkan bahwa pengaruh efek utama menghasilkan angka yang signifikan. Sumber variasi kemampuan melakukan *passing* atas antar kelas menghasilkan nilai $h = 6,25 > \chi^2_{tabel} = 5,991$. Ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan melakukan *passing* atas bola voley antar kelompok. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Yustagina (2013) yang meneliti tentang kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli melalui variasi latihan bagi siswa kelas VII SMP N XII Batang Merangin Kerinci. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variasi pelatihan *passing* terhadap kemampuan melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli ($t_{hitung} = 15,35 > t_{tabel} = 1,67$ pada taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ dan $db = 60$).

Hasil perhitungan uji Mann-Whitney U-test untuk melihat efek sederhana, menunjukkan bahwa untuk sumber variasi kemampuan melakukan *passing* atas untuk kelas X dan kelas XI diperoleh nilai U sebesar 32,5 lebih dari $U_{tabel} = 11$. Ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan melakukan *passing* atas bola voley setelah diberikan variasi *passing* antara kelompok yang mendapatkan *passing* individu dan *passing* berpasangan. Hasil perhitungan juga menunjukkan rata-rata skor kemampuan melakukan *passing* atas kelompok siswa berpasangan pada kelas eksperimen sebesar 24,75 lebih tinggi daripada kelompok siswa yang mendapatkan *passing* individu pada kelas eksperimen sebesar 21,28. Jadi, terdapat pengaruh yang signifikan variasi pelatihan

passing terhadap kemampuan siswa melakukan passing atas pada permainan bola voli pada siswa kelas X dan kelas XI.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Andre (2010) tentang pengaruh pembelajaran passing atas menggunakan media tembok dan berpasangan terhadap hasil belajar passing atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA YAPIM Sei Rampah tahun ajaran 2009/2010. Hasil penelitian menghasilkan nilai t hitung sebesar 11,09 dan t_{tabel} sebesar 2,57 dengan $\alpha = 0,05$ dan $db = 56$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dimana ($11,09 > 2,02$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran passing atas menggunakan media tembok dan berpasangan terhadap hasil belajar passing atas dalam permainan bola voli.

Sumber variasi kemampuan melakukan passing atas untuk kelas X dan kelas XII diperoleh nilai U sebesar 29 lebih dari $U_{tabel} = 9$. Ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan melakukan passing atas bola voley setelah diberikan variasi passing antara kelompok yang mendapatkan passing individu dan passing bebas. Hasil perhitungan juga menunjukkan rata-rata skor kemampuan melakukan passing atas kelompok siswa individu pada kelas eksperimen sebesar 21,28 lebih tinggi daripada kelompok siswa yang mendapatkan passing bebas pada kelas kontrol sebesar 19,71. Jadi, terdapat pengaruh yang signifikan variasi pelatihan passing terhadap kemampuan siswa melakukan passing atas pada permainan bola voli pada siswa kelas X dan kelas XII.

Hasil penelitian ini didukung oleh Simamora (2015) yang meneliti tentang pengaruh latihan passing atas berpasangan dengan passing atas ke dinding terhadap hasil passing atas dalam permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMK Swasta Teladan Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan passing atas ke dinding terhadap hasil passing atas dalam permainan bola voli putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Swasta

Teladan Medan Tahun 2015 ($t_{hitung} = 3,43 > t_{tabel} = 2,00$) dengan $\alpha = 0,05$ dan $db = 56$.

Sumber variasi kemampuan melakukan passing atas untuk kelas XI dan kelas XII diperoleh nilai U sebesar 36 lebih dari $U_{tabel} = 9$. Ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan melakukan passing atas bola voley setelah diberikan variasi passing antara kelompok yang mendapatkan passing berpasangan dan passing bebas. Hasil perhitungan juga menunjukkan rata-rata skor kemampuan melakukan passing atas kelompok siswa berpasangan pada kelas eksperimen sebesar 24,75 lebih tinggi daripada kelompok siswa yang mendapatkan passing bebas pada kelas kontrol sebesar 19,71. Jadi, terdapat pengaruh yang signifikan variasi pelatihan passing terhadap kemampuan siswa melakukan passing atas pada permainan bola voli pada siswa kelas XI dan kelas XII.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Pasaribu (2015) yang meneliti tentang pengaruh variasi latihan passing atas berpasangan menggunakan net dengan variasi latihan passing atas tanpa menggunakan net terhadap hasil passing atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra Kelas XI SMA N 1 Sorkam Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan passing atas berpasangan menggunakan net terhadap hasil passing atas dalam permainan bola voli putra Kelas XI SMA N 1 Sorkam Barat ($t_{hitung} = 2,43 > t_{tabel} = 1,51$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $db = 65$).

Mempraktekkan gerakan merupakan kondisi belajar yang paling berat di dalam belajar gerak. Siswa harus mengarahkan tenaganya untuk melakukan gerakan berulang kali. Siswa harus memerangi rasa lelah, dan kadang-kadang harus memerangi rasa bosan. Agar kelelahan tidak cepat terjadi atau kalau terjadi kebosanan pada diri siswa, maka perlu diciptakan kondisi praktek yang bervariasi. Di sini diperlukan kreativitas guru untuk menciptakan gerak bervariasi.

Dalam pelatihan ini yang diberikan kepada siswa bentuk latihan yang bervariasi agar tidak timbul rasa bosan dalam mengikuti pelatihan mulai dari durasi, sezi dan bentuk latihan yang berbeda-beda. Pelatihan ini ada kelompok yang diberikan pelatihan *passing* atas individu dan berpasangan dengan model pelatihan dari setiap pertemuan yang berbeda-beda dengan durasi/sezi yang bervariasi. Begitu juga pada kelompok kontrol akan diberikan perlakuan yang khusus tanpa adanya model pelatihan, tetapi siswa diberi kebebasan dalam melakukan *passing* atas namun tetap dalam teknik dasar *passing* atas bola voli yang benar.

Passing atas merupakan suatu teknik dasar di dalam permainan bola voli. Pelatihan ini merupakan pelatihan yang bisa dilakukan dengan individu, berpasangan, ataupun dengan bantuan benda disekitarnya. Teknik dasar *passing* atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk sehingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan kurang lebih 45° . Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan.

Pembebanan pelatihan yang diberikan dalam penelitian ini dapat memberikan pengaruh terhadap otot yang hal ini adalah otot lengan karena dalam pelatihan ini dominan menggunakan otot lengan. Otot akan bertambah besar atau mengalami peningkatan diameter (*hypertropy*). Hal ini akan dapat meningkatkan kinerja dari otot tungkai, lengan, bahu, dan otot-otot yang ada pada jari-jari tangan sehingga dapat meningkatkan keterampilan *passing* atas nantinya. Dengan membesarnya diameter otot maka mitokondria otot juga terjadi peningkatan pada ukuran dan jumlahnya. Hal ini didukung dengan subyek berada pada masa pertumbuhan yang terjadi perubahan kekuatan, perubahan fisik baik itu bertambah panjangnya tulang dan bertambah besarnya otot, juga meningkatnya fungsi organ tubuh, dimana akan berpengaruh terhadap keterampilan/*skill* siswa didalam

melakukan *passing* atas menjadi lebih terampil, maka diharapkan akan memperoleh hasil yang lebih maksimal.

Variasi pelatihan *passing* atas secara berpasangan dalam penelitian ini diterapkan pada kelompok eksperimen. Siswa secara berpasangan melakukan *passing* dengan mengoper bola ke temannya pada jarak tertentu. Pada pertemuan selanjutnya, beban diberikan kepada siswa secara berpasangan dengan jalan saling mengoper bola dalam posisi jongkok. Dengan cara berpasangan ini, ditambah dengan beban yang diberikan, siswa yang mengikuti latihan *passing* berpasangan mampu memperkirakan arah datangnya bola dan memprediksi bola yang dikembalikan kepada pasangannya. Hal ini tentu saja mampu memberikan keterampilan bagi siswa untuk melakukan *passing* atas sesuai dengan yang diharapkan. Misalnya pada pelatihan 4 pertemuan ke X dan XI. Pelatihan ini sama seperti yang sebelumnya namun yang berbeda pada saat melakukan *passing* atas ke teman di depannya peserta langsung lari ke belakang dan kembali menunggu giliran untuk melakukan *passing* atas.

Pola latihan seperti ini, selain dapat mengasah keterampilan siswa, juga memberikan pengaruh pada fisik siswa. Fisik yang bagus tentunya akan memberikan kontribusi yang positif terhadap keterampilan siswa dalam berolahraga khususnya permainan bola voli. Berbeda halnya dengan variasi latihan *passing* secara individu. Disini siswa diberikan latihan fisik, namun tanpa dibantu oleh teman yang lain. Hal ini tentu saja kurang melatih keterampilan dan respon siswa dalam melakukan *passing* atas. Misalnya dalam penelitian ini, latihan *passing* atas secara perorangan menggunakan sarana net. Siswa melakukan *passing* atas setinggi-tingginya dimana bola voli di *passing* dengan ketinggian net sebagai patokan dan kemudian di *passing* kembali setinggi mungkin ke atas.

Pola latihan seperti ini bisa melatih siswa dalam melakukan *passing* atas, namun akan lebih baik jika pola latihan *passing* atas ini dibantu oleh rekan yang lain atau dengan kata lain, melakukan

passing atas secara berpasangan dapat memberikan pola latihan yang lebih intensif dibandingkan melakukan passing atas secara individu.

Untuk kelas kontrol yang menggunakan pola latihan passing bebas, artinya siswa tidak diarahkan secara khusus dalam melakukan passing atas. Disini tentunya siswa tidak mendapatkan keterampilan dalam melakukan passing atas sehingga berdampak pada kriteria penilaian passing atas yang tidak terpenuhi sesuai dengan yang diharapkan. Misalnya pada aspek penilaian sikap awal tentang bentuk arah bola hasil passing atas dalam permainan bolavoli berbentuk parabola. Kelompok yang tidak mendapatkan latihan tentunya tidak semua mampu melakukan passing atas dengan arah bola sesuai dengan yang ditentukan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka wajar jika terdapat pengaruh variasi latihan passing terhadap kemampuan siswa dalam melakukan passing atas. Hal ini berdasarkan pola latihan yang berbeda-beda dalam variasi tersebut, baik passing berpasangan, individu, maupun tanpa diberikan latihan khusus.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan-temuan yang dipaparkan pada hasil penelitian dan pembahasan, maka simpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut 1) Terdapat perbedaan kemampuan melakukan passing atas antara siswa yang mengikuti pembelajaran dengan variasi passing individu dan siswa yang mengikuti pembelajaran dengan passing berpasangan, 2) Terdapat perbedaan kemampuan melakukan passing atas antara siswa yang mengikuti pembelajaran dengan passing individu dan siswa yang mengikuti pembelajaran dengan passing bebas, 3) Terdapat perbedaan kemampuan melakukan passing atas antara siswa yang mengikuti pembelajaran dengan passing berpasangan dan siswa yang mengikuti pembelajaran dengan passing bebas, 4) Terdapat pengaruh variasi pelatihan *passing* terhadap kemampuan melakukan *passing* atas pada permainan bola voli

pada siswa SMALB SLB B Negeri Sidakarya Denpasar Tahun pelajaran 2014/2015.

Berkenaan dengan hasil penelitian yang diperoleh, maka beberapa saran yang dapat diajukan guna peningkatan kualitas pembelajaran penjasorkes khususnya dalam permainan bola voli ke depannya adalah 1) Bagi siswa, disarankan agar lebih meningkatkan keterampilan passing secara berpasangan melalui latihan yang intensif sehingga mampu memperbaiki kualitas passing atas dalam permainan bola voli, 2) Bagi para pendidik pengampu mata pelajaran penjasorkes, disarankan agar menggunakan variasi latihan passing sebagai alternatif inovasi model pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan passing atas, selain model pembelajaran konvensional yang sudah diterapkan sampai saat ini, 3) Bagi sekolah yang menjadi populasi penelitian, agar model pembelajaran inkuiri terbimbing tetap diprioritaskan sebagai salah satu model pembelajaran inovatif di sekolah sehingga kualitas pembelajaran IPA di sekolah minimal tetap bisa dipertahankan, 4) Kepada para peneliti yang berminat untuk melakukan penelitian dalam usaha peningkatan kemampuan passing atas siswa disarankan untuk meneliti usaha peningkatan kemampuan melakukan passing atas dengan melibatkan pola latihan yang lain yang memiliki keterkaitan dengan kemampuan melakukan passing atas. Lebih lanjut, agar terjadi variasi-variasi dalam pembelajaran maka disarankan untuk menggunakan standar kompetensi yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Andre. 2010. Perbedaan pengaruh pembelajaran passing atas menggunakan media tembok dan berpasangan terhadap hasil belajar passing atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA YAPIM Sei Rampah tahun ajaran 2009/2010. *Jurnal Universitas Negeri Medan (Volume I Tahun 2010)*

- Irwandi. 2014. Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Menggunakan Net Dengan Variasi Latihan *Passing* Bawah Tanpa Menggunakan Net Terhadap Hasil *Passing* Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMK Yapim Sei Rotan Tahun Ajaran 2014/2015. Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014 (Volume 4 Tahun 2014).
- Nala. 1992. *Kumpulan Tulisan Olahraga*. Denpasar : UNUD
- Pasaraibu. 2015. Perbedaan Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Atas Berpasangan Menggunakan Net Dengan Variasi Latihan *Passing* Atas Tanpa Menggunakan Net Terhadap Hasil *Passing* Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra kelas XI SMA N 1 Sorkam Barat Tahun Ajaran. Jurnal Universitas Negeri Medan (Volume 3 Tahun 2015)
- Simamora. 2015. Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan Dengan *Passing* Atas Ke Dinding Terhadap Hasil *Passing* Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Swasta Teladan. Jurnal Universitas Negeri Medan (Volume 3 tahun 2015)
- Yoga. 2008. *Bermain dan Olahraga Bola Volley*. Surabaya: Insan Cendekia.
- Yudha. 2009. *Kilas Balik Lintas Peristiwa 54 Tahun Perkembangan Bola Voli xDi Bali PON XVII Dan Piala Presiden Tahun 2008 Tembus 3 Besar Nasional*. Cetakan III. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Kota Denpasar.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Yustagina. 2013. Kemampuan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Variasi Latihan Bagi Siswa Kelas VII SMP N XII Batang Merangin Kerinci. Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jambi (Volume 2 Tahun 2013).