Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Volume 11 Nomor 03 Tahun 2023
ISSN : 2338-798X
https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani

PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING ATAS BOLA VOLI DENGAN POLA GERAK BERPASANGAN

Dimas Adi Nugroho, Nanik Indahwati

S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Surabaya

***dimas.19061@mhs.unesa.ac.id**

Abstrak

Potensi yang dimiliki siswa pada pengetahuan dan keterampilan dalam passing atas dikenal sebagai kemampuan passing atas bola voli. Penelitian ini menggunakan strategi pembelajaran problem basic learning. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengumpulkan informasi mengenai dua permasalahan yaitu (1) Apakah ada atau tidak ada peningkatan kemampuan passing atas bola voli dengan pola gerak berpasangan, dan (2) seberapa besar peningkatan kemampuan passing atas bola voli dengan pola gerak berpasangan. Desain pra-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif adalah strategi yang digunakan dalam penelitian ini. Pengambilan sample pada penelitian ini adalah cluster random sampling dengan pendekatan one group pretest-posttest. Dalam penelitian ini digunakan uji deskriptif, uji n-gain, uji normalitas, dan uji paired sample t-test untuk mengelola teknik analisis data spss. Menurut hasil penelitian, perbandingan pengetahuan menghasilkan t hitung > nilai t tabel, atau (10,84 > 1,75). Dan perbandingan keterampilan menghasilkan hasil sebagai berikut: t hitung > t tabel, atau (17,29 > 1,25). Hasil Uji Statistik menunjukkan bahwa Sig. (2-tailed) bernilai 0,000. Untuk menarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima, maka nilai harus 0,000 < 0,05 (lebih kecil). Berdasarkan temuan penelitian dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kemampuan passing atas bola voli dengan pola gerak berpasangan, serta terjadi peningkatan yang signifikan pada pengetahuan 38 % dan keterampilan passing atas sebesar 51%.

Kata Kunci: passing atas; bola voli; PJOK

Abstract

The potential that students have in knowledge and skills in passing is known as the ability to pass in volleyball. This study uses a learning strategy of basic learning problems. The purpose of this study was to collect information about two problems, namely (1) whether or not there was an increase in the passing ability of volleyball with a pair of motion patterns, and (2) how much improvement was there in the passing ability of volleyball with a pair of motion patterns. Pre-experimental design with a quantitative approach is the strategy used in this study. Sampling in this study was cluster random sampling with a one group pretest-posttest approach. In this study, descriptive tests, n-gain tests, normality tests, and paired sample t-tests were used to manage SPSS data analysis techniques. According to the research results, the comparison of knowledge produces t count > t table value, or (10.84 > 1.75). And the comparison of skills produces the following results: t count > t table, or (17.29 > 1.25). Statistical test results show that Sig. (2-tailed) is worth 0.000. To conclude that the hypothesis is accepted, the value must be 0.000 <0.05 (smaller). Based on the research findings, it can be concluded that there is an increase in the ability to pass over volleyball with a pair of motion patterns, as well as a significant increase in knowledge of 38% and skills of passing over by 51%.

Keywords: top pass; volleyball; PJOK

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi merupakan mata pelajaran yang penting. Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi pada dasarnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan perkembangan fisik, keterampilan motorik, dan kebiasaan gaya hidup sehat. Saat mengikuti kegiatan belajar mengajar di setiap pelajaran olahraga, siswa mungkin kesulitan menyelesaikan tugas, tetapi saat bermain yang mereka sukai, seperti bola voli, mereka akan gembira dan senang. Hasilnya akan menguntungkan jika diberi kesempatan untuk berlatih dengan berbagai materi yang beragam (Abós et al. 2021).

Pendidikan juga dapat diartikan sebagai proses belajar mengajar dengan tujuan atau menentukan ke arah mana peserta didik akan dibawa. Tujuan umum dari pendidikan adalah bersifat menyeluruh dan dirumuskan berdasarkan hakikat manusia yaitu pola piker yang dewasa dan moralitas atau pribadi yang bertanggung jawab secara individual, sosial dan moral (Junaidi et al. 2017).

Salah satu materi yang ada dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah permainan bola besar yakni permainan bolavoli. Cukup banyak siswa yang ingin bermain permainan dan olahraga bolavoli yang selama ini diajarkan di pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK). Rasa antusias siswa untuk bermain permainan bola voli cukup besar, namun fakta setelah dilakukan pengajaran awal di kelas ditemui di lapangan masih ditemui banyak sekali siswa yang belum mahir atau terampil (Kirom 2017).

Permainan bolavoli ini termasuk dalam kategori bola besar karena berhadapan dua tim satu sama lain untuk menentukan pemenang permainan. Dua tim yang terdiri dari enam pemain masing-masing berpartisipasi dalam olahraga bola voli (Wahyu Cirana, Arif Rohman Hakim, and Untung Nugroho 2021). Bermain bola voli sangat sederhana, cukup memukul bola sedemikian rupa sehingga melewati jaring net di lapangan. Pemain harus mengarahkan bola ke arah wilayah tim lawan sedemikian rupa hingga mendarat di daerah pertahanan tim lawan agar bisa mencetak skor. Komponen efisiensi dari bakat permainan harus diperhitungkan dalam strategi permainan bola voli. Menurut (Croitoru et al. 2013) menyatakan bahwa "semua penulis secara teoritis setuju bahwa pemain bola voli masa depan harus memperoleh semua gerakan spesifik seperti mengumpan, menerima, mengatur, menyerang, membendung, dan menghasilkan poin untuk tim." Untuk mendorong tumbuhnya keterampilan siswa yang akan menyalurkan bakatnya untuk mensukseskan olahraga bola voli, permainan bola voli ini juga memerlukan sarana dan prasarana. Tak perlu dikatakan bahwa sekolah dapat menyediakan sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk meningkatkan bakat siswa.

Menurut (Hasanah & Surya, 2017) “kemampuan adalah potensi yang dimiliki oleh seseorang dalam menguasai keterampilan bawaan atau hasil latihan yang digunakan untuk melakukan sesuatu yang akan dicapai” (Aidina and Prihatsanti 2018). Istilah “kemampuan” mengacu pada kemampuan siswa untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan dengan cara atau proses yang terlihat dari perilaku dan upaya pendidikan mereka yang diukur dengan tiga faktor ruang, waktu, dan tenaga. Oleh karena itu, seorang guru harus menciptakan pola gerak dan media pembelajaran yang dapat memfasilitasi belajar siswa. Peserta didik harus diperlakukan sama dan tidak boleh membeda-bedakan dalam satu sesi pembelajaran karena peserta didik niscaya memiliki berbagai bakat. Siswa kemudian dapat bergerak dalam berbagai cara tergantung pada aktivitas yang dilakukan.

Kemampuan ini berhubungan dengan kecakapan anak dalam melakukan berbagai gerakan. Menurut Gallahue “membagi kemampuan motorik dalam tiga kategori, yaitu kemampuan lokomotor adalah kemampuan yang digunakan untuk memerintahkan tubuh dari suatu tempat ke tempat yang lain, seperti berjalan, berlari, melompat, dan meluncur.

Kemampun non-lokomotor adalah kemampuan yang digunakan tanpa memindahkan tubuh atau gerak ditempat. Contoh Gerakan kemampuan non-lokomotor adalah menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, jalan di tempat, loncat ditempat, berdiri dengan satu kaki, dan mengayuhkan kaki secara bergantian. Kemampuan manipulatif adalah kemampuan yang dikembangkan saat anak sedang menguasai berbagai macam objek dan kemampuan ini lebih banyak melibatkan tangan dan kaki. Contoh kemampuan manipulatif adalah gerakan melempar, memukul, menendang, menangkap obyek, memutar tali, dan memantulkan, atau menggiring bola” (Aidina andPrihatsanti 2018).

Kemampuan *passing* atas adalah seseorang yang memiliki kemampuan dalam teknik *passing* atas dengan cara pengambilan bola atau mengoper bola dari atas dengan jari- jari tangan, bola yang datang dari atas diambil dengan jari- jari tangan di atas, agak di depan kepala, Dari keterampilan gerakan tersebut maka umpan yang dihasilkan akan menjadi bagus.

 ISSN: 2338-798X

Keterampilan gerak dasar adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks keterampilan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan (Utami 2013).

Pola gerak adalah bentuk dari gerakan-gerakan sederhana yang membutuhkan arahan, perkembangan, dan pengulangan agar dapat menghasilkan gerak yang baik dan benar. Ada beberapa jenis gerak yang berasal dari pola gerak, antara lain gerak manipulatif, non lokomotor, dan lokomotor. Peneliti menggunakan variasi passing atas pola gerak berpasangan dari Witono (2017), antara lain latihan lempar tangkap bola, latihan passing atas berpasangan dengan berhadapan, latihan passing atas berpasangan dan melewati net, dan latihan passing atas berpasangan 4 lawan 4, untuk mengembangkan pola gerak belajar. sehingga siswa menjadi tertarik.

Latihan berpasangan merupakan pendekatan pembelajaran berpasangan yang melibatkan pembentukan kelompok kecil siswa di berbagai tingkat keterampilan. Setiap peserta didik saling berusaha satu sama lain dan saling membantu dalam memahami materi saat berlatih. Jika salah satu peserta didik dalam kelompok belum menguasai topik pelajaran, belajar berpasangan dianggap belum tuntas. Tujuan pendekatan pembelajaran berpasangan adalah untuk meningkatkan hasil belajar passing atas, memungkinkan siswa untuk belajar dari bakat dan kemampuan temannya, dan membantu mereka membangun keterampilan (Yatulfani 2019).

Faktor-faktor pembelajaran ini diciptakan dengan maksud agar siswa menjadi tertarik untuk belajar satu sama lain karena faktor belajar. Dengan pola gerak berpasangan, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan passing atas bola voli. Pola gerakan berpasangan dapat meningkatkan keterlibatan dan partisipasi siswa dalam pembelajaran passing atas bola voli. Pola gerak berpasangan juga dapat merubah suasana menjadi lebih santai dan menyenangkan. Karena setiap siswa cenderung menyukai pembelajaran yang santai daripada yang serius, keadaan ini akan membantu meningkatkan kemampuan passing atas bola voli.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan selama PLP (Pengenalan Lapangan Persekolahan) di SMA Tamansiswa Mojokerto, masih terdapat kendala dalam pembelajaran bola voli, yaitu peserta didik kurang mendapatkan materi pengetahuan dan kesempatan mempraktekkan passing atas, serta pembelajaran terlalu monoton. Oleh karena itu, penulis diharapkan dapat memecahkan atau menawarkan solusi dalam proses pembelajaran passing atas bola voli secara tepat dan benar dengan kejadian tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis pra-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dikarenakan dalam penelitian ini hanya satu kelompok atau kelas yang mendapatkan perlakuan sebelum dan sesudahnya.

Desain yang digunakan penelitian ini adalah one group pretest posttest, dengan populasi dari kelas XI-Mipa 1 32 siswa, XI-MIPA 2 30 siswa, dan XI-IPS 38 siswa. Sehingga jumlah siswa kelas XI secara keseluruhan adalah 100 siswa. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, meliputi uji statistik deskriptif, uji N-gain, uji normalitas dan uji paired sample t-test dengan menggunakan software SPSS 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data pretest dan posttest pola gerak berpasangan pada siswa kelas XI-Mipa 2 SMA Tamansiswa Mojokerto digunakan untuk memperoleh data yang akan dideskripsikan. Seluruh siswa kelas XI SMA Tamansiswa Mojokerto adalah 32 siswa dari XI-Mipa 1, 30 siswa dari XI-Mipa 2, dan 38 siswa dari XI-IPS. Maka perhitungan populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 100 siswa. Pengambilan sample menggunakan cluster random sampling dengan cara Pewakilan siswa tiap kelas mengambil kertas satu per satu. Setelah itu, salah satu siswa akan mendapatkan kertas dengan tulisan “kelompok perlakuan” yang tertera pada salah satu kertas. Kemudian mereka yang mendapat kertas bertuliskan "kelompok perlakuan" akan menerima perlakuan eksperimental untuk pretest dan posttest dengan melakukan pola gerak berpasangan.

Pola gerak berpasangan meliputi 4 variasi latihan: (1) latihan lempar tangkap bola, (2) latihan passing atas berpasangan berhadapan, (3) latihan passing atas berpasangan dan melewati net, dan (4) latihan passing atas berpasangan 4 lawan 4. Untuk menentukan nilai deskriptif, berikut ini akan dibahas uraian data tersebut dalam kaitannya dengan mean, standar deviasi, dan persentase hasil perolehan skor pengetahuan dan keterampilan passing atas bola voli dengan pola gerak berpasangan siswa pada kelas XI-Mipa 2 SMA Tamansiswa Mojokerto.

UNESA Universitas Negeri Surabaya

Tabel 1. Uji Statistik Deskriptif

Aspek	Min	Maks	Rata-rata	Std. Deviasi	Varian
Pretest pengetahuan	20.00	70.00	47,33	15,07	227,126
Posttest Pengetahuan	40.00	90.00	66,33	15,64	244,713
Pretest Keterampilan	30.00	80.00	56,66	10,92	119,264
Posttest Keterampilan	60.00	96.00	78,40	10,18	103,843

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif, skor pengetahuan terendah (minimum) adalah 20 untuk pretest dan 40 untuk posttest, sedangkan skor terendah untuk keterampilan adalah 30 dan 60 untuk posttest. Untuk pengetahuan, nilai tertinggi (maksimum) pada pretest adalah 70, dan nilai posttest adalah 90; untuk keterampilan, skor tertinggi (maksimal) pada pretest adalah 80, dan skor posttest adalah 96. Dari segi pengetahuan, mean (rata-rata) untuk pretest dan posttest adalah 47,33 untuk pengetahuan dan 66,33 untuk kemampuan. Pada pretest pengetahuan, median (nilai rata-rata) adalah 50, dan pada pretest keterampilan, 58, dan posttest, 82. modus (skor paling umum) adalah 40; untuk pretes dan postes keterampilan adalah 58. Standar deviasi untuk pengetahuan pada pretes adalah 2,7, untuk keterampilan pada pretes adalah 1,9, dan untuk pengetahuan pada postes adalah 2,8.

Hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa ada peningkatan kemampuan passing bola voli menggunakan pola gerak berpasangan. Pola gerak tersebut meliputi empat variasi latihan, diantaranya latihan lempar tangkap bola, latihan passing atas berpasangan dengan berhadapan, latihan passing atas berpasangan dan melewati net, serta latihan passing atas berpasangan 4 lawan 4. Hasil data pengolahan dan analisis statistik digunakan untuk menentukan apakah ada atau tidak peningkatan kemampuan passing atas bola voli menggunakan pola gerak berpasangan peserta didik kelas XI-Mipa 2 SMA Tamansiswa Mojokerto.

Sebelum dan sesudah perlakuan pola gerak berpasangan, peningkatan kemampuan passing atas diukur dengan menggunakan uji N-gain. Berikut adalah tabel presentasi untuk peningkatan:

Tabel 2. Uji N-gain (Presentase Peningkatan)

Aspek	N	Min	Maks	Rata-rata	Std. Deviasi
Pengetahuan	30	.00	75.00	38,08	20.23
Keterampilan	30	18.75	80.00	51,67	18.83

Presentase peningkatan dapat dilihat pada kolom mean. Adapun kategori pembagian presentase N-gain dengan kriteria menurut Sundayana (2016:151) dibawah ini:

Tabel 3. Kriteria N-gain

Nilai N-gain	Kategori
g > 70 %	Tinggi
30 % ≤ g ≤ 70 %	Sedang
g < 30 %	Rendah
g = 0,00	Tidak terjadi peningkatan
-1,00 ≤ g ≤ 0,00	Terjadi penurunan

Persentase N-gain pada aspek pengetahuan dengan nilai rata-rata 38,08% masuk dalam kategori sedang, dan pada aspek keterampilan dengan nilai 51,67% masuk dalam kategori sedang, sesuai tabel di atas. Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa pola gerak berpasangan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan passing atas bola voli yang telah dipelajari dalam pembelajaran bola voli.

Untuk memastikan bahwa data merata dan terdistribusi dengan baik, maka menggunakan uji normalitas. Dikarenakan banyaknya sample kurang dari 50 siswa, maka dilakukan perhitungan Shapiro-Wilk. Perhitungan tersebut didasarkan pada perhitungan SPSS 26. Hasil perhitungan uji kenormalan adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Normalitas

Aspek	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest Pengetahuan	.933	30	.060
Posttest Pengetahuan	.931	30	.053
Pretest Keterampilan	.953	30	.208
Posttest Keterampilan	.948	30	.153

Data berdistribusi normal jika nilai Sig. (2-tailed) lebih besar dari 0,05.Data tidak berdistribusi normal jika Sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05.

Berdasarkan tabel analisis uji normalitas diperoleh nilai Sig. pretest pengetahuan 0,060 (normal), nilai Sig. pretest keterampilan 0,208 (normal), nilai Sig. posttest pengetahuan 0,053 (normal), dan nilai Sig. posttest keterampilan 0,153 (normal). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data penelitian terdistribusi normal. Untuk memastikan peningkatan antara variabel (x) dan variabel (y), dilakukan uji paired sample T-test. Uji paired sample T-test menghasilkan data, antara lain:

ISSN: 2338-798X

Tabel 5. Uji Paired Sample T-Test

Aspek	Rata-rata	Std. Deviasi	t	Sig.
Pretest-Posttest Pengetahuan	-19.000	9.595	-10.846	.000
Pretest-Posttest Keterampilan	-21.733	8.882	-17.295	.000

Hipotesis diterima, jika Sig. (2-tailed) nilainya kurang dari 0,05. Hipotesis ditolak, jika nilai Sig. (2-tailed) lebih besar dari 0,05.

Menurut hasil uji statistik, nilai Sig. (2-tailed) bernilai 0,000. Hipotesis diterima karena nilai 0,000 < 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata pretest dan posttest pola gerak berpasangan terhadap pengetahuan dan keterampilan passing atas bola voli siswa kelas XI-Mipa 2 SMA Tamansiswa Mojokerto.

Sebelum mengumpulkan data di lapangan, peneliti melakukan wawancara dengan guru PJOK di SMA Tamansiswa Mojokerto. Melalui observasi dan percakapan dengan guru PJOK, akan dapat ditentukan apakah ada masalah yang muncul selama proses pembelajaran. Setelah masalah teridentifikasi, guru PJOK memilih kelas berdasarkan kelas yang mereka ajar dengan menggunakan cluster random sampling, masing-masing kelas diwakilkan salah satu siswa untuk mengambil undian sample. Dan salah satu siswa yang mendapatkan kertas undian bertuliskan "kelompok eksperiment" maka mereka akan diberi perlakuan treatment dengan pola gerak berpasangan.

Di SMA Tamansiswa Mojokerto, pengumpulan data tes dilakukan di kelas XI-Mipa 2 (tes pengetahuan) dan Gedung Sport Center Lapangan Bola Voli (tes keterampilan). Pelaksanaan penelitian ini dibagi menjadi 3 tahap. Tahap pertama, peneliti membagikan soal pengetahuan kepada siswa kelas XI-Mipa 2 untuk mengumpulkan data pengetahuan awal (pretest) pada tanggal 29 Mei 2023 pukul 07.00-09.00 WIB. Pada Rubrik Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) disediakan untuk soal-soal tes pengetahuan. Kemudian dilaksanakan tes keterampilan untuk siswa kelas XI-Mipa 2 dengan menggunakan tes umpan dan passing dari French-Cooper. Pada tahap kedua, pada tanggal 5 Juni 2023, pukul 10.00-12.00 WIB, peneliti melakukan latihan kedua dan ketiga dengan menggunakan pola gerak berpasangan. Tahap ketiga, peneliti melaksanakan latihan keempat dan melakukan pengumpulan data akhir atau tes akhir (posttest) pengetahuan dan keterampilan siswa kelas XI-Mipa 2 pada tanggal 12 Juni 2023. Aktivitas ini dilakukan dari jam 10.00-12.00 WIB di Gedung Sport Center Lapangan Bola Voli SMA Tamansiswa Mojokerto.

Tujuan tes pengetahuan adalah untuk menilai tingkat kemampuan masing-masing siswa dalam pengetahuan passing atas bola voli kelas XI-Mipa 2. Lembar soal pilihan ganda untuk tes pengetahuan ini berjumlah 10 soal. Pelaksanaannya adalah siswa hanya diberi waktu 30 menit untuk menyelesaikan soal-soal tersebut dengan benar dan sesuai dengan pedoman. Skor yang diperoleh dikalikan dengan 100 kemudian dibagi dengan skor maksimal untuk menentukan hasil penilaian. Tes keterampilan juga bertujuan untuk mengukur tingkat kemampuan passing atas bola voli siswa Kelas XI-Mipa 2.

Tes ini merupakan gabungan umpan dan passing, sewaktu siswa mendapat pantulan bola dari petugas, lalu mengangkat bola ke atas diri sendiri atau diumpankan, kemudian mengoper bola ke daerah sasaran melalui tali yang dipasang setinggi 1,80 m di atas garis serang. Petunjuk pelaksanaan: siswa diposisikan pada posisi A sedangkan Petugas B melempar bola melewati net ke arah mereka. Bola pantul petugas yang kurang baik tidak boleh dihitung. Bola dari hasil passing atas yang menyentuh tali C dianggap sah. Penilaian dihasilkan dari 10 kali pelaksanaan sesuai dengan angka jatuhnya bola. Nilai 2 diberikan untuk bola yang melewati net dan masih masuk lapangan. Nilai tertinggi disesuaikan jatuhnya bola ke sasaran poin terbanyak. Bola yang tidak melewati tali C akan diberi nilai 1.

Tahapan selanjutnya adalah menghitung hasil agar dapat mengetahui data tentang peningkatan passing atas dengan menggunakan pola gerak berpasangan setelah memaparkan data hasil belajar pengetahuan maupun keterampilan. Uji t-test merupakan alat hitung yang digunakan oleh peneliti. Nilai t tabel dan t hitung dari hasil perhitungan nantinya akan dibandingkan. Diterima atau ditolak hipotesis yang diajukan tergantung pada hasil perbandingan ini. Ketentuannya menyatakan bahwa hipotesis diterima jika nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel, begitu pula sebaliknya.

Menurut hasil perhitungan, peneliti menerima analisis data uji t-test pengetahuan, dengan nilai t 10,84. Pada tingkat kesalahan, nilai t tabel pada n = 30 atau df = 29 adalah 1,75. Nilai t hitung > nilai t tabel, atau 10,84 > 1,75, merupakan hasil perbandingan antara nilai t hitung dengan nilai t tabel. Saat melakukan analisis data uji t-test keterampilan, nilai t hitung 17,29. Pada tingkat kesalahan, nilai t tabel pada n = 30 atau df = 29 adalah 1,25. Nilai t hitung > nilai t tabel, atau 17,29 > 1,25, merupakan hasil perbandingan antara nilai t hitung dengan nilai t tabel. Hasil Uji Statistik menunjukkan bahwa Sig. (2-tailed) bernilai 0,000. Mengingat hasilnya 0,000 < 0,05 (lebih kecil), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada

peningkatan kemampuan passing atas bola voli terhadap pola gerak berpasangan siswa Kelas XI-Mipa 2 SMA Tamansiswa Mojokerto.

Berdasarkan hasil analisis diatas bahwa siswa kelas XI-Mipa 2 SMA Tamansiswa Mojokerto telah meningkatkan kemampuan passing atas bola voli dengan menerapkan pola gerak berpasangan. Passing atas yang efektif adalah siswa yang dapat mengarahkan bola ke arah yang benar dan pada ketinggian yang tepat. Oleh karena itu, siswa kelas XI-Mipa 2 harus berlatih yang dapat meningkatkan kemampuan passing atas bola voli mereka. Latihan adalah proses berulang-ulang dari bekerja atau berlatih, dengan tenaga gerak atau usaha meningkat setiap hari. Latihan juga merupakan olahraga yang dilakukan secara teratur dalam jangka waktu yang lama, serta mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk mencapai tujuan tertentu (Dina et al., 2013).

Latihan passing atas bola voli adalah bentuk latihan yang dirancang untuk meningkatkan dan memperkuat kemampuan passing atas bola voli. Latihan ini dilakukan dalam berpasangan atau kelompok dan terdiri dari pengulangan gerakan yang dirancang khusus menyerupai kondisi bola voli, seperti bergerak maju, menyamping, dan mundur. Latihan adalah cara siswa untuk menerapkan apa yang telah mereka pelajari dalam berbagai metode variasi untuk mengembangkan keterampilan yang berbeda (Romeas et al., 2016).

Latihan adalah salah satu hal yang dapat membantu pemain bola voli menjadi lebih baik dalam passing atas. Pembelajaran akan menjadi menarik apabila menggunakan latihan pola gerak berpasangan. Penerapan latihan pola gerak berpasangan dapat memberikan dampak yang baik terhadap kemampuan passing atas bola voli terhadap pengetahuan dan keterampilan siswa kelas XI-Mipa 2. Penelitian ini merupakan hasil yang baik untuk meningkatkan kemampuan passing atas bola voli.

Setelah dilakukan penelitian diketahui bahwa pengetahuan passing bola voli meningkat sebesar 38% pada kategori sedang, sedangkan keterampilan passing meningkat sebesar 51% pada kategori yang sama. Mengingat hanya dicapai dalam tiga sesi latihan, kenaikan ini terbilang luar biasa. Kemampuan passing untuk permainan bola voli akan semakin meningkat atau semakin meningkat intensitas pertemuannya.

Keuntungan melakukan latihan pola gerak berpasangan adalah siswa mendapatkan berbagai kemampuan daripada hanya sekedar menyelesaikan tes bola voli. Selain itu, siswa dapat mempelajari banyak bentuk gerakan-gerakan passing atas bola voli diaspek pengetahuan. Sedangkan dalam aspek keterampilan terdapat beberapa gerak dasar diantaranya lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Seperti mengajarkan kerjasama tim, kelincahan, kecepatan, ketangkasan, dan sportivitas. Penerapan pola gerak berpasangan sangat bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan passing atas bola voli, seperti yang dapat dilihat dari uraian di atas. Walaupun tidak semua siswa memperoleh perolehan yang besar, namun secara keseluruhan terjadi peningkatan dengan hasil yang sangat positif. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti lain untuk meningkatkan passing atas bola voli.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan dari rumusan masalah bahwa :

1. Adanya peningkatan kemampuan *passing* atas bolavoli dengan pola gerak berpasangan pada peserta didik Kelas XI-Mipa 2 SMA Tamansiswa Mojokerto.
2. Besar peningkatan pada pengetahuan adalah 38% dan keterampilan adalah 51% setelah diberikan perlakuan atau treatment pola gerak berpasangan terhadap peserta didik kelas XI-Mipa 2 SMA Tamansiswa Mojokerto.

Saran

Peneliti dapat memberikan solusi kepada pihak yang berkepentingan yang terlibat dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada siswa agar terus berlatih agar kemampuan passing atas bola volinya meningkat dengan menggunakan materi latihan pola gerak berpasangan yang telah peneliti ajarkan sebelumnya.
2. Guru olahraga, diupayakan untuk meningkatkan standar pelatihan teknis dan fisik, dengan peningkatan penekanan pada passing atas yang lebih tinggi. Latihan-latihan yang telah digunakan karena terbukti meningkatkan kemampuan passing atas bola voli juga dapat dimodifikasi oleh guru.
3. Kepada pihak sekolah, diupayakan agar terus mendukung dan memberikan semangat terhadap peserta didik dalam proses pembelajaran olahraga khususnya dalam passing atas permainan bolavoli.
4. Untuk peneliti yang akan dating dapat menerapkan beberapa metode pelatihan untuk meningkatkan kemampuan passing atas bola voli, menjadikan temuan penelitian lebih tepat dan bermanfaat bagi orang lain yang membutuhkannya.

DAFTAR PUSTAKA

Abós, Ángel, Luis García-González, Alberto Aibar, and Javier Sevil-Serrano. 2021. “Towards a

 ISSN: 2338-798X

Better Understanding of the Role of Perceived Task Variety in Physical Education: A Self-Determination Theory Approach." *Psychology of Sport and Exercise* 56(October 2020). doi: 10.1016/j.psychsport.2021.101988.

Aidina, Nabila Rahma, and Unika Prihatsanti. 2018. "Hubungan Antara Kepercayaan Terhadap Pemimpin Dengan Keterikatan Kerja Pada Karyawan Pt Telkom Witel Semarang." *Jurnal EMPATI* 6(4):137–42. doi: 10.14710/empati.2017.20002.

Amalia, Rizqi, Said Junaidi, Nanang Indardi, Gustiana Mega Anggita, Siti Baitul Mukarromah, and M. Arif Ali. 2023. "Pengaruh Latihan Setter Training Ball Dan Medicine Ball Terhadap Keterampilan Passing Atas Pada Atlet Bola Voli Putri." 3:1–9.

Brier, Jennifer, and lia dwi jayanti. 2020. "Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bolavoli Putri." 21(1):1–9.

Croitoru, Doina, Gheorghe Grigore, Dan Badea, and Cezar Hantau. 2013. "Training Contributions at Mini-Volleyball Level." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 93:724–26. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.09.269.

Dede Sumarna, and Asep hidayat. 2020. "Latihan Passing Menggunakan Bola Basket Dalam Meningkatkan Kualitas Passing Atas Bola Voli." *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi* 5(2):21–27. doi: 10.54438/sportif.v5i2.52.

Dhedhy, Yuliawan. 2018. "Pembentukan Karakter Anak Dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan." *Jurnal Sportif* 2(1):101–12.

Dina, G., Dina, L., & Popescu, G. (2013). Perceptual Models in Voleyball Players Training. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *93*, 2114–2119. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.175

Drs. M. Yunus, SE. 1992. *OLAHRAGA PILIHAN BOLA VOLI*. Jakarta.

Lubis, Ade Evriansyah, and Muhammad Agus. 2017. "Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Siswa SMP." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 13(2):58–64. doi: 10.21831/jpji.v13i2.21028.

Maksum, Ali. 2018b. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*.

Melyza, Apta, and Rachmi Marsheilla Aguss. 2021. "Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19." *Journal Of Physical Education* 2(1):8–16. doi: 10.33365/joupe.v2i1.950.

Romeas, T., Guldner, A., & Faubert, J. (2016). 3D-Multiple Object Tracking training task improves passing decision-making accuracy in soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, *22*, 1–9. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.002

Utami, Lilis. 2013. "PENINGKATKANKETERAMPILAN GERAK DASAR LEMPAR CAKRAM DENGANMODIFIKASI ALAT." *Journal of the American Chemical Society* 123(10):2176–81.

Wahyu Cirana, Arif Rohman Hakim, and Untung Nugroho. 2021. "Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020." *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)* 7(1):1–11. doi: 10.36728/jip.v7i1.1381.

Witono Hidayat. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Cetakan 1. Jakarta: Anugrah.

Yatulfani, Risda. 2019. "Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Atas Dengan Model Pembelajaran Berpasangan Pada Permainan Bolavoli Siswa Kelas VII SMP Negeri 26 Makassar."

Yusmar. 2017. "Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.

Zhang, Guiqing, and Lin Zhong. 2021. "Research on Volleyball Action Standardization Based on 3D Dynamic Model." *Alexandria Engineering Journal* 60(4):4131–38. doi: 10.1016/j.aej.2021.02.035.

UNESA Universitas Negeri Surabaya