

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN
TERHADAP HASIL *PASSING* ATAS PADA *CLUB* BOLA VOLI
RBO (*REGIONAL BETTERMENT OFFICE*) KOTA
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

DAFFA ADI NUGROHO

NIM : 06061281823024

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2023

HALAMAN DISETUJUI UJIAN AKHIR

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN
TERHADAP HASIL *PASSING* ATAS PADA *CLUB* BOLA
VOLI RBO (*REGIONAL BETTERMENT OFFICE*) KOTA
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Daffa Adi Nugroho

NIM: 06061281823024

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912022019032018**

Pembimbing,



**Destriana, M.Pd
NIP. 198912012015102202**



HALAMAN PEGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN
TERHADAP HASIL *PASSING* ATAS PADA *CLUB BOLA
VOLI RBO (REGIONAL BETTERMENT OFFICE) KOTA
PALEMBANG***

SKRIPSI

Oleh

Daffa Adi Nugroho

NIM: 06061281823024

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Pembimbing,



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912022019032018**



**Destriana, M.Pd
NIP. 198912012015102202**



HALAMAN TELAH LULUS UJIAN

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN
TERHADAP HASIL *PASSING* ATAS PADA *CLUB* BOLA
VOLI RBO (*REGIONAL BETTERMENT OFFICE*) KOTA
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Daffa Adi Nugroho

NIM: 06061281823024

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 28 Juli 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Destriana, M.Pd

2. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd



Palembang,
Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Destriana, M.Pd

NIP. 198912022019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Daffa Adi Nugroho
Nim : 06061281823024
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi saya berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan Terhadap Hasil *Passing* Atas Pada *Club RBO (Regional Betterment Office)* Kota Palembang” ini adalah benar karya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditentukan dalam skripsi ini saya bersedia menanggung sanksi.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Juli 2023

Yang membuat pernyataan

A 5000 Rupiah Indonesian postage stamp is shown, featuring a portrait of a man and the text 'METERAL TEMPORER' and 'SI TAKOM473699304'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Daffa Adi Nugroho

NIM. 06061281823024

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, Ku persembahkan skripsi ini kepada :

- Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
- Terima kasih kepada kedua orang tua saya Bapak Turyanto dan Ibu Winarti yang sangat luar biasa dan senantiasa berkorban dalam segala hal demi menyelesaikan pendidikan ini. Terimakasih atas kasih sayang, nasihat, motivasi dan do'a yang tiada henti saya dapatkan. Teruntuk bapak dan Ibu, skripsi ini saya persembahkan.
- Terimakasih kepada Mbakku Dhyta Puriningtyas,S.KM, serta Adikku Dandi Agung Prasetyo atas dukungan, do'a, dan semangat selama penulis mengerjakan skripsi ini.
- Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Ibu Destriani, M.Pd yang telah memfasilitasi dan memberikan ilmu sehingga dapat membuat saya bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi dengan baik.
- Dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi Ibu Destriana, M.Pd yang telah meluangkan waktu, telah memberi bimbingan dan bantuan kepada penulis selama perkuliahan serta memberikan arahan dalam mengerjakan skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
- Terimakasih kepada kepada Ibu Silvi Aryanti, M.Pd selaku dosen penguji atas saran serta arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan benar.

- Kepada seluruh dosen Penjaskes yang telah memberikan ilmu sehingga dapat membuat saya bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi dengan baik dan admin Penjaskes Kak Andi dan Kak Angga yang telah banyak membantu Penulis dalam kelancaran dalam menyelesaikan administrasi selama perkuliahan dan selama penyusunan skripsi ini.
- Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan atas dukungan dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis (Umar, Dani, Dhani Kecek, Efran, Redy, Madon, Aliman, M Taufik, Habel, Fetra, serta adik-adik tingkatan angkatan 2019 dan 2021).
- Almamater Kebangganku, Universitas Sriwijaya.

MOTTO

- Kunci keberhasilan yang sebenarnya adalah konsistensi. (B.J Habibie)
- Waktumu terbatas jangan habiskan untuk orang lain. (Steve Jobs)
- *Action is the foundational key to all success.* (Pablo Picasso)
- *One For All, All For One* (PENJASKES)

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas semua nikmat dan karunia tak terhitung serta ridhonya, skripsi yang berjudul “Pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap hasil *passing* atas pada *club* bola voli RBO (*Regional Betterment Office*) Kota Palembang”. bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam proses mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Destriana, M.Pd. sebagai pembimbing terima kasih atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Ir. H. Annis Saggaf, MSCE selaku Rektor Unsri, Bapak Dr. Hartono, M.A. Pb. Selaku Dekan FKIP Unsri, Ibu Destriani M.Pd. selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga kepada Ibu Silvi Aryanti, M.Pd. selaku penguji yang telah memberikan saran dan kritik dalam penulisan skripsi ini, selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sairi dan atlet *club* bola voli RBO Kota Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Akhir kata, mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Juli 2023



Daffa Adi Nugroho

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim.

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT , Karena berkat Rahmat karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan Skripsi ini. Tak lupa juga sholawat serta

beriring salam kita hantarkan kepada junjungan kita nabi besar nabi Muhammad SAW karena beliau lah merupakan sebaik baiknya suri tauladan, beserta keluarga, sahabat serta pengikutnya hingga akhir zaman yang atas izin Allah telah membawa perubahan besar bagi kehidupan manusia di dunia.

Alhamdulillah atas izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsinya yang berjudul “Pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap hasil *passing* atas pada *club* bola voli RBO (*Regional Betterment Office*) Kota Palembang”. Penulisan skripsi ini bertujuan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna baik isi maupun penulisannya. Maka dari itu kritik dan saran yang bersifat membangun akan diterima dengan hati yang terbuka. Penulis berharap semoga skripsi inibermanfaat bagi orang banyak kusus nya dalam bidang Olahraga Bola Voli.

Palembang, Juli 2023



Daffa Adi Nugroho

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vii
PRAKATA	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	3
1.2.1 Identifikasi masalah.....	3
1.2.2 Batasan masalah	4
1.2.3 Rumusan masalah.....	4
1.3 tujuan penelitian.....	4
1.4 manfaat penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Pengertian Permainan Bola Voli	5
2.1.1 Komponen-Komponen Dalam Olahraga Bola Voli	11
2.1.2 Teknik Dasar Bola Voli.....	12
2.2 Hakikat Latihan	14
2.2.1 Pengertian Latihan	15
2.2.2 Aspek-Aspek Latihan	16
2.2.3 Prinsip-Prinsip Latihan	16
2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Dan Menghambat Latihan	17
2.2.5 Tujuan Latihan	20

2.3 Hakikat Hasil Dan Passing Atas	23
2.3.1 Pengertian Hasil	23
2.3.2 Pengertian Passing	23
2.3.4 Passing Atas	24
2.3.5 Macam-Macam Passing Atas	27
2.4 Latihan Passing Atas Berpasangan	28
2.5 Otot-Otot Yang Terlibat Saat Melakukan Passing Atas	30
2.6 Penelitian Relevan	30
2.7 Kerangka Berpikir	32
2.8 Program Latihan	33
2.9 Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1 Jenis Penelitian	35
3.2 Rancangan Penelitian	35
3.3 Variabel Penelitian	36
3.4 Populasi Dan Sampel Penelitian	36
3.4.1 Populasi	36
3.4.2 Sampel	36
3.4.3 Waktu Penelitian	37
3.5 Instrumen Penelitian	37
3.6 Teknik Pengumpulan Data	40
3.7 Teknik Analisis Data	40
3.7.1 Uji Normalitas Data	41
3.7.2. Uji Homogenitas	41
3.7.3. Uji Hipotesis	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Hasil Penelitian	42
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	42
4.1.2 Karakteristik Sampel	42
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pretest Passing Atas	42
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Posttest Passing Atas	44

4.1.5 Hasil Data Peningkatan Pretest Dan Posttest Passing Atas	47
4.2 Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Bola Voli	8
Gambar 2. Net Bola Voli	9
Gambar 3. Antena.....	10
Gambar 4. Bola.....	11
Gambar 5. Passing Atas Bola Voli	27
Gambar 6. Passing Atas Berpasangan.....	29
Gambar 7. Kerangka Berpikir.....	33
Gambar 8. Desain Penelitian.....	35
Gambar 9. Diagram Frekuensi data Pretest.....	44
Gambar 10. Diagram Frekuensi data Posttest	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma penilaian tes passing atas	39
Tabel 2. Distribusi Data Hasil Pretest Passing Atas	42
Tabel 3. Daftar Distribusi Frekuensi Data Hasil Pretest Passing Atas	43
Tabel 4. Distribusi Data Hasil Posttest Passing Atas	45
Tabel 5. Daftar Distribusi Frekuensi Data Hasil Posttest Passing Atas.....	45
Tabel 6. Data Peningkatan Pretest dan Posttest Passing Atas	47
Tabel 8. Data Uji Homogenitas Pretest dan Posttest Passing Atas	48
Tabel 9. Data Uji Paired T-Test Pretest dan Posttest Passing Atas	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Riwayat Hidup.....	59
Lampiran 2 Usul Judul	60
Lampiran 3 Kartu Bimbingan Proposal Penelitian	61
Lampiran 4 Persetujuan Seminar Proposal	62
Lampiran 5 Seminar Proposal	63
Lampiran 6 Bukti Perbaikan Proposal Penelitian	64
Lampiran 7 SK Pembimbing Penelitian	65
Lampiran 8 SK Penelitian	67
Lampiran 9 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	68
Lampiran 10 Kartu Bimbingan Seminar Hasil Penelitian	69
Lampiran 11 Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	70
Lampiran 12 Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian	71
Lampiran 13 Kartu Bimbingan Skripsi	72
Lampiran 14 Bukti Perbaikan Skripsi	73
Lampiran 15 Data Statistik Tes Passing Atas	74
Lampiran 16 Uji Normalitas	75
Lampiran 17 Uji Homogenitas	76
Lampiran 18 Uji Hipotesis	77
Lampiran 19 Data Hasil Pretest	78
Lampiran 20 Data Hasil Posttest	79
Lampiran 21 Program Latihan	80
Lampiran 22 Dokumentasi	92

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN TERHADAP
HASIL *PASSING* ATAS PADA *CLUB* BOLA VOLI RBO (*REGIONAL
BETTERMENT OFFICE*) KOTA PALEMBANG**

Daffa Adi Nugroho, Destriana, Silvi Aryanti

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap hasil *passing* atas bola voli *club* RBO Kota Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasy experiment*, dengan menggunakan desain penelitian *pretest* dan *posttest one group*. Pengambilan sampel menggunakan teknik total *purposive sampling* dengan jumlah sampel 30 orang. Instrumen penelitian ini adalah tes *passing* atas 60 detik. Hasil penelitian dalam penelitian ini menggunakan analisis data uji hipotesis dengan perhitungan statistik uji t, bahwa latihan *passing* atas berpasangan terhadap hasil *passing* atas bola voli *club* RBO Kota Palembang. Dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, hipotesis diterima H_1 jika $t_{hitung} > t_{tabel} (1-\alpha)$, data yang diperoleh adalah $t_{hitung} (20.468) > t_{tabel} (1,70)$ artinya H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, latihan *passing* atas berpasangan memiliki pengaruh terhadap hasil *passing* atas pada *club* RBO kota Palembang. Penelitian ini diharapkan digunakan sebagai salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan *passing* atas bola voli.

Kata Kunci: Latihan *passing* atas berpasangan, Bola Voli.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of passing training in pairs on the passing results of the volleyball club RBO Palembang City. This study used quasy experiment research method, using one group pretest and posttest research design. Sampling using total purposive sampling technique with a sample of 30 people. The instrument of this study is the top passing of 60 seconds. The results of the study in this study used analysis of hypothesis test data with statistical calculations of t test, that the practice of passing in pairs was obtained by the results of passing over volleyball club RBO Palembang City. With a level of significance $\alpha = 0.05$, the hypothesis is accepted H_1 if $t_{calculate} > t_{table} (1-\alpha)$, the data obtained is $t_{calculate} (20.468) > t_{table} (1.70)$ means that H_1 is accepted and H_0 is rejected. Thus, the practice of passing over pairs has an influence on the results of the top passing at the RBO club in Palembang. This research is expected to be used as one of the forms of exercise used to improve passing over volleyball.

Keywords: *Pair top passing practice, Volleyball*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Setiap grup terdiri dari 6 pemain. Salah satu pelajaran yang di ajarkan di sekolah yaitu permainan bola voli. Permainan bola voli adalah permainan yang dilakukan secara beregu dan sudah sangat berkembang dikalangan masyarakat, teknik dasar bolavoli memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan bola voli sebelum para pemain meningkatkan kemampuan pada keterampilan yang lebih tinggi,(Destriana, Destriani, Herry Yusfi, 2021). Menurut Munasifah, (Destriana, 2019) bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati *net*, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan. Ahmadi (Jubri, 2019) menyatakan “Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri atas; servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*”.

Untuk menjadi pemain bola voli yang baik maka harus menguasai seluruh dari teknik dasar tersebut, salah satunya *passing*. *Passing* adalah suatu teknik dalam permainan bola voli yang bertujuan untuk mengoper bola ke suatu tempat ke tempat yang lain atau kepada teman sendiri dalam suatu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga sebagai awal serangan kepada tim musuh. *Passing* terdiri dari *passing* atas dan *passing* bawah. Teknik *passing* atas adalah teknik mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* atas dilakukan untuk mengoper bola tinggi yang dapat digunakan untuk teknik mengumpan. *Passing* atas memiliki peran sebagai teknik untuk memberikan umpanan yang membutuhkan akurasi yang lebih terhadap teman setim, sebagai teknik dalam melakukan strategi untuk menyerang lawan, (Atmoko, 2019). *Passing* atas merupakan elemen yang sangat penting, sebab *passing* atas merupakan suatu teknik mengumpan suatu tim dalam upaya melakukan sebuah serangan yang diharapkan dapat membuahkan point bagi regunya.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang dilakukan pada *club* bola voli RBO Palembang pada saat peneliti melihat para anggota *club* tersebut, peneliti menemukan masalah dalam permainan yaitu *passing* atas yang kurang maksimal. Seluruh pemain yang diamati pada saat latihan sebanyak 30 orang yang mengikuti latihan, faktanya dalam melakukan *passing* atas, anggota *club* bola voli RBO Palembang belum bisa melakukan *passing* atas dengan baik ketika pemain menerapkan *passing* atas pada saat *game* di lapangan, teknik *passing* pada pemain *club* bola voli RBO Palembang masih sangat buruk sehingga bola tidak sampai ke *setter* pada saat *game* dilapangan, dan kurangnya ketepatan *passing* atas sesama teman, sehingga ketepatan *passing* atas pada *club* voli RBO Palembang tidak akurat.

Passing atas adalah keterampilan penting untuk mengoper bola dan membuatnya diatur ke penyerang (Ozawa, 2019). *Passing* atas (*overhead pass*), adalah salah satu jenis teknik dasar bola voli dengan melambungkan bola dengan kedua telapak tangan untuk memberi bola kepada rekan setim. Teknik ini lebih mengutamakan kekuatan jari-jemari kedua tangan. Cara melakukan *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 (I M G Arta Mahardika, Marhaeni, & Widiartini, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian (Jubri, 2019) menunjukkan bahwa: Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Kamal, dengan $t_{hitung} 2,000 > t_{tabel} 2,306$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 12,11%. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Eko Desti Deni Ansyah, 2018) yang berjudul Pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap ketepatan sasaran dinding *ekstrakulikuler* bola voli siswa SMP Negeri 2 Banyuasin 3. Hasil analisis data dan hasil *passing* atas pada masing-masing kelompok yang telah dilakukan didapatkan $t_{hitung} = 2,538$ sedangkan $t_{tabel} 1,671$. Karena $t_{hitung} = 2,538 > t_{tabel} = 1,671$ maka dapat di

simpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap ketepatan sasaran dinding ekstrakurikuler bola voli siswa SMP Negeri 2 Banyuasin III. Bentuk latihan ini cukup efektif dalam meningkatkan hasil ketepatan sasaran dinding. Berdasarkan hasil penelitian (Destriana, 2019) tentang: Latihan *Passing Atas Double Contact* terhadap Keterampilan Bola Voli, dapat disimpulkan bahwa *passing* atas *double contact* berpasangan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *passing* atas siswa putri ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 19 Palembang. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dari 17,1 ke 23,4 meningkat sebesar 6,3 atau sebesar 36,8%, dan hasil observasi dimana 80% siswa telah dapat melakukan *passing* dengan baik, dan berdasarkan pengujian hipotesis didapat $t_{hitung} = 22,74$ sedangkan $t_{0,95} = 2,84$ jadi $t_{hitung} = 22,74 > t_{0,95} = 2,84$. Temuan dari penelitian ini bahwa latihan *passing* atas *double contact* dapat meningkatkan keterampilan *passing* atas bola voli. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa *passing* atas *double contact* dapat menjadi salah satu bentuk variasi latihan yang dapat diterapkan dalam ekstrakurikuler bola voli untuk anak SMP.

Berdasarkan hasil observasi dan penelitian terdahulu, maka penelitian ini membahas tentang judul “Pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap hasil *passing* atas pada *club* bola voli RBO Kota Palembang”

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas:

1. Pemain *club* bola voli RBO Palembang belum bisa melakukan *passing* atas dengan baik ketika pemain menerapkan *passing* atas pada saat *game* di lapangan.
2. Teknik *passing* pada pemain *club* bola voli RBO Palembang masih sangat buruk sehingga bola tidak sampai ke *setter* pada saat *game* dilapangan.

3. Kurangnya ketepatan *passing* atas sesama teman, sehingga ketepatan *passing* atas pada *club* voli RBO Palembang tidak akurat

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu adanya batasan masalah yang diteliti agar hasil dari penelitian ini hasilnya lebih terarah dan tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda. Penelitian ini hanya fokus kepada pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap *passing* atas. Latihan *passing* atas berpasangan ini difokuskan kepada anggota *club* bola voli RBO Palembang yang kebanyakan melakukan *passing* atas dengan kurang baik.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap hasil *passing* atas pada *club* bola voli RBO Palembang?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* atas berpasangan terhadap hasil *passing* atas pada *club* bola voli RBO Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yaitu :

1. Memberikan manfaat bagi *club* untuk meningkatkan prestasi pemain dalam olahraga bola voli.
2. Memberikan manfaat bagi pemain untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* atas saat mengoper bola ke *setter* sehingga berhasil dalam melakukan suatu serangan dengan baik.
3. Memberikan manfaat bagi pelatih untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilannya dalam melatih anak didiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, W. P. (2020). Pengaruh Latihan *Oregon Circuit*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). In Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryanti, S., & Solahuddin, S. (2020). Pembelajaran *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas IX.1 Melalui *Teaching Games For Understanding (TGFU)*. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/index>
- Asmariadi. (2018). *The Effect Of Pair Exercise Toward The Ability Of Passing In Male Volleyball Team At SMK Multimekanik Masmur Pekanbaru Sport Coaching Education*.
- Atmoko, R. D. (2019). Perbandingan Antara Latihan *Passing* Berpasangan dan *Passing* Ke Dinding Terhadap Akurasi *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 2 Purbalingga Tahun 2018/2019. *EPrints@UNY Lumbung Pustaka UNY*, 8(3), 12–13. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i3.37>
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes. Human Kinetics*.
- Daulay, B., & Daulay, S. S. (2018). Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi *Passing* dan *Smash* dalam Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 20(1).
- Destriana, D. (2019). Latihan *Passing* Atas *Double Contact* Terhadap Keterampilan Bola Voli. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8112>
- Destriana, Destriani, & Herry Yusfi. (2021). Pembelajaran *Smash* Permainan Bola Voli.

- Giartama, Dkk. 2020. Efektivitas Alat Tes Servis Bola Voli Berbasis *Mikrokontroller. Jurnal Sportif* 6(2).
- Harsono. (2015). Periodisasi Program Pelatihan. *Bandung: Pt Remaja Rosdakarya*.
- Hendri Susanto. (2018). Tingkat Kemampuan *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Permainan Bola Voli Siswa Putra SMP Negeri 2 Wates Kulonprogo. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Hidayat, Witono. 2017. Buku Pintar Bola Voli. *Jakarta: Anugrah*.
- IMG Arta Mahardika, Marhaeni, & Widiartini. (2015). Pengaruh variasi pelatihan *passing* terhadap kemampuan melakukan *passing* atas pada permainan bola voli pada siswa SMALB SLB B Negeri Sidakarya tahun ajaran 2014/2015. *e-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, Volume 5, No 1*
- Irmansyah, J., Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2018). Model Latihan *imagery* terhadap ketepatan *floating service* atlet voli pantai NTB. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 4(2), 100.
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Junaidi, A., & Mushofi, Y. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Berpasangan Sentuhan Bola Satu Kali dan Berpasangan Sentuhan Bola Dua Kali Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli. *Jendela Olahraga*. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i1.2562>
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel *Purposive* dan *Snowball Sampling*. 6(1), 33–39. <https://doi.org/10.31764/historis.vXiY.4075>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, bagus eko. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Univetsitas Teknokrat Indonesia.

Ports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis, 3, 9–13.

Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu Kepeleatihan Dasar. *Bandung: Alfabeta*.

Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan *Leg Press* dan *Squat Thrust* Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391>

Nur Ahmad Muharram, & Puspodari. (2020). Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis *Mobile Learning* Dan Model Tes Keterampilan Tendangan Ap Huri pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*. <https://doi.org/10.36526/Kejaora.V5i2.1006>

Pardijono. Dkk. 2015. Buku Ajar Bola Voli Edisi Keempat. *Surabaya: Unesa University Press*.

Rahmat, D., Wahidi, R., & Muhammadiyah Kuningan, S. (2018). JUARA : Jurnal Olahraga Pengaruh Pembelajaran *Passing* Berpasangan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli. In *Juara : Jurnal Olahraga (Vol. 3, Issue 2)*. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara>

Rahman Pendidikan, A., Olahraga, K., & Yogyakarta, U. N. (n.d.). *BPEJ: Borneo Physical Education Journal Survei Kemampuan Teknik Dasar Passing Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 2 Tarakan*. <https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/bpej>

Ramdani, Nurholis. 2018. Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Lengan Dan Impilkasinya Terhadap Keterampilan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Unsil* 1(2).

Roesdiyanto. (2014). Pelatihan Bolavoli. *Malang: Universitas Negeri Malang*.

- Roziandy, Mochamad, Dan Budiwanto, Setyo. 2020. Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Putri. *Indonesia Performance Journal* 4(1).
- Samsudin, S., & Rahman, H. A. (2016). Pengaruh metode pembelajaran *drill*, bermain, dan kelincahan terhadap kemampuan *passing* dalam permainan bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 207. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10899>
- Sidik Siregar, F., Marselina Sembiring, M., & Arifin Siregar. (2021). Analisis Perbedaan Kontribusi Variasi Latihan *Passing* Bola Voli. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia Volume 1 Nomor 2 (2021)*. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Suandi, Dan Kardianto, W, D. 2013. Bola Voli. *Surakarta: Uns Press Solo*.
- Sugiyono. 2013. Metode penelitian pendidikan. *Bandung : Alfabeta*.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Sukirno. 2017. Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi. *Palembang: Unsri Press*.
- Syafruddin. 2013. Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. *Padang: Unp Press*.
- Waluyo. 2016. Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Voli. *Palembang: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*.
- Warni, Herita, Dkk. 2017. Pengaruh Latihan Daya Tahan (*Endurance*) Terhadap Peningkatan *Vo2max* Pemain Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. 16(2): 123.
- Winarno, Dkk. 2013. Teknik Dasar Bermain Bola Voli. *Malang: Fik Uny*.

Winarno, Tomi, Agus, Dkk. 2013. Teknik Dasar Bermain Bola Voli. *Malang: Universitas Negeri Malang.*

Yudiana, Yunyun. 2015. Implementasi Model Pendekatan Teknik Dan Taktik Dalam Pembelajaran Bola Voli Pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Pendidikan 5(1): 99.*