

**Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Kemampuan
Passing Bawah Bola Voli Putri**

Desi Amalliyah Hamid*, Sudirman Husin, Wiyono
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Telp : 082289218641, Email : desi.amalyah12@gmail.com

Abstract: *Effect of playing bouncing ball to passing down skill in female. This study aims to find out the effect of playing bouncing ball to passing down skill in female volley ball in SMPN 32 Bandar Lampung. This research used quasi experiments, the design of this research was "pretest and posttest". The subjects in this research were female students in SMPN 32 Bandar Lampung, and there were 30 students. The instrument was used to test the accuracy of passing down was passing wall. The data analysis used t tes the analysis result showed that t count, rejected which means pretest and posttest have different result in passing down for female students in SMPN 32 Bandar Lampung.*

Keywords: *passing down, playing bouncing ball*

Abstrak: **Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Putri.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatkan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP N 32 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu, desain penelitian ini adalah "*pre-test* dan *post-test*". Subjek dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli Putri SMP N 32 Bandar Lampung yang berjumlah 30 siswa. Instrumen yang digunakan untuk tes ketepatan *passing* bawah adalah tes *passing* dinding. Analisis data menggunakan uji t, berdasarkan hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan terhadap hasil *passing* bawah pada ekstrakurikuler SMPN 32 Bandar Lampung.

Kata kunci: *bermain bola pantul, passing bawah*

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan permainan yang sangat populer dan dapat dimainkan oleh semua golongan. Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan dan masing-masing tim memiliki enam orang pemain. Permainan bola voli juga merupakan permainan yang menggunakan tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas dan apabila tidak menguasai teknik dasar yang benar akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar. Teknik dasar dalam permainan bola voli diantaranya yaitu *servis*, *passing* atas, *passing* bawah, *smash*, *block*.

Passing sangat berperan sekali dan berguna untuk mendukung penyerangan dan *smash*. *Smash* yang baik bisa dilakukan jika didukung *passing* yang baik dan sempurna. Agar siswa mampu melakukan *passing* atas, *passing* bawah dan *servis* dengan baik dan benar harus dilakukan pembelajaran yang sistematis dan terprogram. Pemberian metode mengajar yang menarik dapat meningkatkan semangat berlatih dan meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada siswi. Salah satu bentuk latihan yang menarik adalah dengan melakukan permainan, siswa akan merasa senang dan giat berlatih. Dengan begitu diharapkan siswa akan aktif dan kemampuan *passing*nya akan terarah dengan sendirinya karena secara umum siswa lebih menyukai permainan dari pada bentuk latihan *passing* yang biasa dan monoton.

Dalam penelitian ini difokuskan pada permainan bola pantul dengan kemampuan *passing* bawah Durrwachter (1990:32) menjelaskan bahwa permainan ini dimaksudkan untuk melatih rentang tungkai dan tubuh pada saat melakukan *passing*, serta mengajarkan pengoperan bola yang melambung tinggi. Bentuk latihan yang digunakan dalam permainan ini adalah latihan dengan bermain bola pantul, karenadengan menggunakan bentuk latihan bermain siswa akan

termotivasi dan lebih giat untuk mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantulakan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk melakukan gerakan atau teknik selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam bermain bolavoli, dimana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya. Adapun bentuk-bentuk permainan bola pantul untuk latihan gerak dasar *passing* bawah yaitu pantulan, melakukan *passing* bawah dengan serempak, melakukan *passing* bawah dengan dinding, permainan tersebut selain bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar *passing* bawah juga dapat digunakan sebagai permainan pemanasan atau permainan yang mengarah ke materi inti.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada siswi ekstrakurikuler yang diadakan di SMP Negeri 32 Bandar Lampung biasa dilakukan 1 kali dalam seminggu lama latihan 2x45 menit/tatap muka. Proses kegiatan ekstrakurikuler khususnya permainan bolavoli ini belum menunjukkan hasil yang optimal, terbukti SMP Negeri 32 Bandar Lampung belum dapat meraih juara dalam kompetisi antar sekolah di sekolah BPK Penabur se SMP Bandar Lampung. Dan masih banyak siswa yang belum mampu melakukan gerak dasar permainan bolavoli dengan benar, khususnya melakukan *passing* bawah dengan kesalahan yang sering terjadi yaitu siswa melakukan *passing* bawah dengan lengan bengkok karena siku ditekuk dan kesalahan pada sikap awalan, yaitu sikap tubuh tegak dengan sikap kaki dirapatkan atau mengangkang terlalu lebar sehingga sikap awalan posisi kaki tidak kuda-kuda (depan belakang). Penguasaan kemampuan gerak dasar *passing* bawah

bola voli yang belum baik akan berpengaruh pada hasil pertandingan.

Serta tidak didukungnya peralatan yang tersedia seperti bola yang hanya berjumlah 5 buah, sedangkan siswa berjumlah lebih dari 10 anak karena paling tidak 1 bola itu digunakan untuk 2 orang agar pembelajaran dapat optimal. Lama latihan, intensitas dan frekuensi yang diberikan kepada peserta hanya 1 kali dalam seminggu juga menjadi kendala terhadap kemampuan teknik *passing* bawah. Hal ini sangat mempengaruhi prestasi ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 32 Bandar Lampung yang belum pernah meraih prestasi.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berkesimpulan bahwa bermain bola pantul memiliki pengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah. Oleh karena itu, penulis mengangkat masalah ini dengan melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli putri di SMP Negeri 32 Bandar Lampung".

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memberikan informasi ada tidaknya pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah serta untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli putri di SMP Negeri 32 Bandar Lampung.

METODE

Metode penelitian yang digunakan atas dasar pertimbangan dari sifat penelitian yaitu metode eksperimen. Menurut Arikunto (2006:248) metode eksperimen adalah suatu prosedur penelitian yang sengaja dipakai untuk mengetahui pengaruh dari suatu kondisi, yang sengaja diadakan terhadap suatu gejala sosial yang berupa kegiatan-kegiatan dan tingkah laku seorang individu ataupun kelompok individu.

Pada metode eksperimen yang dipakai pre-test and post-test design, dalam penelitian ini sampel yang digunakan

adalah siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMPN 32 Bandar Lampung. Penggunaan sampel menggunakan teknik populasi sampel. Dari total keseluruhan jumlah siswi SMPN 32 Bandar Lampung yang mengikuti ekstrakurikuler adalah sebanyak 30 siswi.

Siswi akan diberikan tes pertama yg disebut pre-test dalam bentuk *passing* bawah kedinding selama 1 menit setelah hasil didapat siswi dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok *treatment* dan kelompok kontrol. Kelompok *treatment* akan diberikan perlakuan sebanyak 16x pertemuan tentang latihan bermain bola pantul dan kelompok kontrol tidak diperi perlakuan latihan bermain bola pantul.

Selanjutnya siswi diberikan tes yang kedua yaitu post test dalam bentuk tes *passing* bawah kedinding selama 1 menit. Kedua hasil didapat lalu dianalisis menggunakan analisis uji t membahas pengaruh variabel terikat dengan variabel bebas. Sesuai dengan judul penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli putri di SMPN 32 Bandar Lampung.

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu adalah untuk mengungkapkan pengaruh perbedaan dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimen, namun pemilihan kedua kelompok tersebut tidak dengan teknik random adanya pengaruh dan tingkat variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat pengaruh yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan oleh peneliti di SMPN 32 Bandar Lampung pada hari senin, 20 November 2017.

Prosedur

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Test Awal (*Pre Test*)

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan tes *passing* dinding, tujuan untuk mengukur kecakapan dan keterampilan anak pemula putri junior yang masih rendah tingkatannya dari masing – masing subyek, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment*.

2) Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Dengan frekuensi latihan antara 2-6 kali dalam seminggu Bumpa (1994:33) pada penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu.

3. Test Akhir (*Post Test*)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengukur kecakapan dan keterampilan hasil anak pemula putri junior yang masih rendah tingkatannya dicapai oleh tiap-tiap peserta tes dari masing-masing kelompok setelah melaksanakan program latihan. Hasil tes akhir dicatat kemudian diolah dengan statistika untuk mengetahui pengaruh atau tidak bermain bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah.

Instrumen / Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2006:160), instrumen penelitian adalah suatualat yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik.

1. Instrumen menggunakan:

Passing dinding

a. Tujuan

untuk mengukur kecakapan anak pemula putri junior yang masih rendah tingkatannya, menurut (Nurhasan, 1998:78)

Alat dan fasilitas

1) Dinding atau tembok

2) Bola voli

3) Peluit

4) *Stopwatch*

5) Lakban

6) Formulir dan alat tulis

b. Pelaksanaan

Pada saat aba-aba ‘siap’ testi berdiri didepan sasaran dinding star dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki di bagian depan. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, pandangan testi kearah datangnya bola dan sasaran dinding, dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul terangkat dari lantai, usahakan arah datangnya bola tepat di tangan-tangan badan, perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan. Untuk hasil tes *passing* bawah testi melakukan *passing* bawah selama 1 menit sebanyak dua kali, dan berapa banyak testi melakukan *passing* bawah selama 1 menit itu merupakan hasilnya.

Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2015:207), dalam suatu penelitian

kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal.

Data yang di nilai adalah variabel bebas latihan *passing* bawah menggunakan bermain bola pantul (X), serta variabel terikat yaitu hasil *passing* bawah (Y). Karena sampel penelitian yang diteliti hanya berjumlah 30 siswi maka perhitungan statistik di hitung dengan cara manual.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan uji t sample berpasangan (*paired sample t-test*). Setelah hasil *pretest* dan *posttest* terpenuhi maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan rumus uji t sample berpasangan (*paired sample t-test*). Berikut adalah rumus Uji t:

H₀: data berdistribusi normal

H_a: data tidak berdistribusi normal

Pengujian hipotesis menggunakan uji kesamaan dua rata-rata (uji t) seperti dalam Sudjana (2005:239):

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{(n_1 + n_2 - 2)}}$$

$$| t_{hitung} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} |$$

Kaidah Pengujian : Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H₀ diterima H_a ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

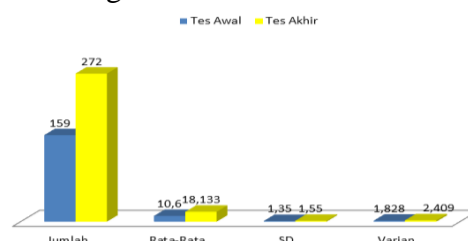
Hasil

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari pengaruh bermain bola pantul SMPN 32 Bandar Lampung, bagaimana perbandingan hasil *passing* bawah setelah diberikan *treatment* yang berbeda pada kelompok eksperimen dan tidak diberikan *treatment* pada kelompok kontrol, apakah kedua perlakuan yang diberikan dapat meningkatkan hasil *passing* bawah pada bola voli, dan apakah ada perbedaan dari jenis latihan tersebut dengan yang tidak diberikan latihan tersebut sehingga apakah dari perlakuan berguna lebih baik dalam upaya meningkatkan hasil *passing* bawah pada bola voli. Data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran. Adapun rangkuman deskripsi data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen

Keterangan	Kelompok eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Jumlah	159	272	157	150
Raata-rata	10,6	18,133	10,47	10
Standar Deviasi	1,35	1,55	1,355	1,69
Varians	1,828	2,409	1,838	2,857

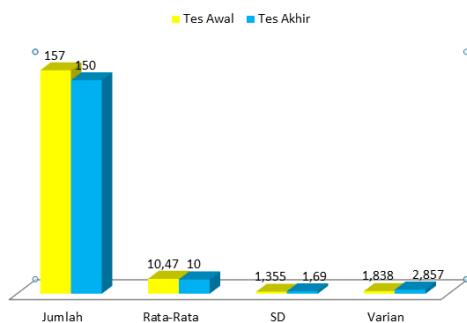
Dari data di atas diperoleh hasil *passing* bawah kelompok eksperimen yaitu dengan nilai rata-rata 10,6 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 18,133 sedangkan data tes awal kelompok kontrol dengan nilai rata-rata 10,47 dan mengalami penurunan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 10.



Data	T _{hitung}	T _{tabel}	Kesimpulan
Kelompok eksperimen	9.653	2.048	Ada Perbedaan
Kelompok kontrol	0.524	2.048	Tidak Ada Perbedaan
Kelompok eksperimen dan kontrol	8.433	2.048	Ada Perbedaan

Berdasarkan gambar di atas pada tes awal kelompok ekeperimen yaitu latihan bola pantul diperoleh jumlah 159, rata-rata 10.6, standar deviasi 1,35 dan varians 1,828, kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu jumlah 272, rata-rata 18,133, standar deviasi 1,55, dan varians 2,409.

Selanjutnya untuk melihat peningkatan hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok kontrol yaitu tidak diberikan latihan dapat dilihat pada grafik berikut :



Berdasarkan gambar di atas pada tes awal kelompok kontrol diperoleh jumlah 157, rata-rata 10,47, standar deviasi 1, 355 dan varians 1,838 kemudian pada tes akhir mengalami penurunan yaitu jumlah 150, rata-rata 10, standar deviasi mengalami peningkatan 1,69 dan varians 2,857.

Analisi Data

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil uji t untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil passing bawah bola voli antara kelompok eksperimen yaitu latihan bola pantul dan kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut :

Hasil analisis Uji t Perbedaan

a) Analisis perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen.

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 9,653 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar 2,048. Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_0 diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{hitung}=9,653 > t_{tabel} =2,048$ maka H_0 ditolak yang artinya pada tes awal dan tes akhir ada perbedaan hasil *passing bawah* pada siswi bola voli SMPN 32 Bandar Lampung.

b) Analisis perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok kontrol.

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok kontrol diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 0,524 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar 2,048. Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_0 diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{hitung}=0,524 < t_{tabel} = 2,048$ maka H_0 diterima yang artinya pada tes awal dan tes akhir kelompok kontrol tidak ada perbedaan signifikan hasil *passing bawah* pada ekstrakurikuler voli SMPN 32 Bandar Lampung.

c) Analisis perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes akhir kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 8,443 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar 2,048. Jika $t_{hitung} \leq$

t_{tabel} maka H_0 diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{\text{hitung}} = 8,443 > t_{\text{tabel}} = 2,048$ maka H_0 ditolak yang artinya pada tes kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ada perbedaan hasil *passing bawah* pada siswi bola voli di SMPN 32 Bandar Lampung.

Data hasil penelitian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Keterangan	Kelompok eksperimen			Kelompok kontrol		
	Tes Awal	Tes Akhir	Beda	Tes Awal	Tes Akhir	Beda
Jumlah	159	272	113	157	150	7
Rata-rata	10,6	18,133	7,53	10,47	10	0,47
Standar Deviasi	1,35	1,55	0,2	1,355	1,69	0,335
Varians	1,828	2,409	0,581	1,838	2,857	1,009
t_{hitung}	9,653			0,524		
t_{tabel}	2,048			2,048		
Kesimpulan	Ada Perbedaan			Tidak Ada Perbedaan		

Dari data tabel diatas dapat di gambarkan bahwa jumlah beda kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan latihan adalah sebesar 113, dan rata-rata beda adalah 7,53 dengan $t_{\text{hitung}} 9,653 > t_{\text{tabel}}$ sebesar 2,048 yang artinya ada perbedaan yang signifikan. Kemudian kelompok kontrol mempunyai jumlah beda sebesar 7, dan rata-rata beda adalah 0,47 dengan t_{hitung} sebesar $0,524 < t_{\text{tabel}}$ sebesar 2,048 yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan yang sudah dilaksanakan peneliti yaitu penerapan sebuah permainan bola pantul bawah selama 16 kali pertemuan, diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan *passing bawah* bola voli putri di SMP Negeri 32 Bandar Lampung.

Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk melakukan gerakan

selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam bermain bola voli.

Dimana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya. Menurut Syarifudin (1996:139) dengan keberhasilan yang dicapai, pemain akan memperoleh suatu kebanggaan tersendiri sehingga sukses tersebut akan mendorongnya untuk mencapai keberhasilan untuk mencapai keberhasilan yang lebih tinggi.

Penguasaan teknik dasar *passing bawah* dalam permainan bola voli sangat penting karena keberhasilan suatu regu dalam pertandingan bola voli banyak ditentukan oleh *passing*. Menurut Ahmadi (2007:23) memainkan bola dengan sisi lengan dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting.

Kegunaan teknik lengan bawah antara lain adalah untuk penerimaan bola *service*, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/*smash*, untuk pengembalian bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpukul jauh di luar lapangan permainan dan untuk pengembalian bola yang rendah. Seperti yang dikatakan Sodikun (1992:59) apabila di dalam suatu pertandingan seorang pemain kurang menguasai teknik dasar permainan tetapi dalam penguasaan tembakan sangat baik, maka dalam pertandingan sesungguhnya pemain tersebut merupakan ancaman bagi lawan karena setiap saat pemain tersebut akan menghasilkan angka. Berdasarkan uraian di atas bola pantul dapat difungsikan sebagai bentuk latihan pada saat melakukan *passing bawah*.

Karena pada saat melakukan *passing bawah*, melatih siswi meliki keseimbangan yang stabil dengan tumpuan kaki yang terbuka lebar dan kokoh, sehingga titik berat badan berada diantara dua lutut, serta kedua tangan sudah membentuk sikap yang benar yaitu lurus dan disatukan. Disertai dengan pandangan

terfokus pada bola, sehingga sampel siap untuk mengantisipasi saat melakukan gerakan *passing* bawah dengan timing yang tepat setelah bola datang.

Hasil penelitian bermain bola pantul menunjukkan ada pengaruh yang positif terhadap kemampuan *passing* bawah hal ini dapat dilihat dari hasil penghitungan tes akhir diperoleh nilai t_{hit} sebesar $8,443 > t_{tabel}$ sebesar 2,048 artinya pada tes kelompok eksperimen dan kontrol ada perbedaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa latihan bola pantul memberikan pengaruh yang signifikan dan terhadap perbedaan hasil yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan latihan bola pantul dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan terhadap hasil *passing* bawah pada siswi bola voli di SMPN 32 Bandar Lampung.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada pelatih maupun guru penjaskes untuk dapat memberikan latihan ini dan menerapkannya untuk meningkatkan *passing* bawah.
2. Bagi program studi penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pendidikan maupun calon tenaga pendidik, khususnya di bidang olahraga.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. 1994. *Periodization Training for Sport*. Diterjemahkan oleh Sarwono. 1991. Surabaya: Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga Surabaya.
- Durrwachter. 1990. *Bola Volley: Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: Gramedia.
- Nurhasan. 1998. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: UPI.
- Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&DEdisi Revisi*. Bandung: Alfabeta.
- Syarifudin, Aip. 1996. *Evaluasi Olahraga*. Jakarta: Raya Karta.