

PENGARUH MODEL LATIHAN PRACTICE STYLE TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING ATAS PEMAIN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTERA SMA NEGERI 1 MUARA TELANG

¹⁾ Muslimin

¹⁾ Universitas Bina Darma
Jl. Ahmad Yani, Plaju, Palembang
Email : muslimin@binadarma.ac.id¹⁾

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of the passing style practice exercises on extracurricular volleyball male students of SMAN 1 Muara Telang. The study is a quasi-experimental study. The total sample of the study is 40 students who were divided into 2 groups with 20 students given ordinal pairing technique as the experimental group and 20 students with no treatment as a control group. The conclusion of this study is practice style training methods affect the passing of male students in the volleyball extracurricular in experimental group of SMAN 1 Muara Telang with significance level $\alpha = 0.05$ and 95% confidence interval = 2.84, the obtained was 22.74, so $22.74 > 2.84$, and the results of data observation showed that 80% of students are in good category.

Keywords: Volleyball game, Practice style training methods, Volleyball extracurricular.

Abstrak

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan practice style terhadap passing atas pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Muara Telang. Jenis penelitian ini eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Muara Telang, dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan teknik ordinal pairing yaitu 20 siswa sebagai kelompok eksperimen diberi perlakuan dan 20 siswa sebagai kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Instrumen yang digunakan adalah Brady wall volley test, teknik analisa data tes menggunakan uji statistik normalitas sampel, uji statistik homogenitas sampel dan uji t. Kesimpulan dari hasil penelitian ini pada kelompok eksperimen, metode latihan practice style berpengaruh terhadap passing atas pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Muara Telang. Dan hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan taraf kepercayaan 95% = 2,84 di peroleh nilai thitung sebesar 22,74 jadi $22,74 > 2,84$, dan hasil data observasi 80% siswa termasuk kategori baik. Dari hasil di atas

maka dapat disimpulkan metode latihan practice style berpengaruh terhadap passing atas pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Muara Telang.

Kata-kata kunci: Permainan bola voli, Metode latihan practice style, Ekstrakurikuler bola voli.

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas manusia yang tidak bisa ditinggalkan dalam kehidupan sehari-hari. Manusia menjalani kehidupan atau aktivitasnya selalu melibatkan organ tubuh, misalkan ketika orang itu berjalan, berlari, mengangkat benda dan melempar benda, disitu organ tubuh manusia yang berperan melakukannya. Selain itu olahraga mempunyai tujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan dan persatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa (Undang-undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional) [1].

Salah satu olahraga yang sangat memasyarakat adalah permainan bolavoli. Permainan bolavoli adalah memainkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan [2]. Memvoli artinya memainkan/memantulkan bola sebelum bola jatuh atau sebelum bola menyentuh lantai. Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang dimainkan secara kelompok atau tim. Menurut Kurniawan (2011: 86), Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan dua tim yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Maksud dan tujuan permainan ini adalah menjatuhkan bola di lapangan lawan melewati atas net dengan syarat pantulan sempurna dan bersih sesuai dengan peraturan. Permainan dimulai dengan pukulan bola servis. Bola harus dilambungkan dan dipukul dengan satu tangan kearah lapangan lawan melewati net. Setiap regu dapat memainkan bola sampai tiga kali pantulan untuk dikembalikan.

Olahraga Bola voli ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (*Director of Physical Education*) yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). Tepatnya, permainan Mintonette diciptakan dengan mengadopsi empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu, yaitu bola basket, baseball, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan (*handball*). Pada awalnya, permainan ini diciptakan khusus bagi anggota YMCA yang sudah tidak berusia muda lagi, sehingga permainan ini-pun dibuat tidak seaktif permainan bola basket.

Perubahan nama *Mintonette* menjadi *volleyball* (bola voli) terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di *International YMCA Training School*. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick (*Director of the Professional Physical Education Training School* sekaligus sebagai *Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA*) mengundang dan meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Pada sebuah konferensi yang bertempat di kampus YMCA, Springfield tersebut juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani. Dalam kesempatan tersebut, Morgan membawa dua tim yang pada masing-masing tim beranggotakan lima orang.

Secara ideal, seorang pemain bolavoli harus memiliki kemampuan teknik dasar yang baik, kondisi fisik serta mental yang baik agar dapat berprestasi. Kondisi fisik merupakan salah satu pondasi awal bagi seorang atlet untuk berprestasi. Beberapa kondisi fisik umum yang harus dimiliki oleh seorang atlet yaitu kekuatan daya tahan, kecepatan, kelincihan dan kelentukan. Teknik yang baik dan yang harus dikuasai oleh pemain bola voli yaitu dapat menguasai servis, passing, smash dan blok, apabila dari teknik-teknik tersebut dapat dikuasai dengan baik maka akan pemain tersebut dapat meningkatkan prestasi pemain itu sendiri. Salah satu teknik permainan bola voli yang harus dikuasai ialah passing atas.

Passing dalam permainan bola voli adalah awal sentuhan bola oleh seorang pemain bola voli untuk dapat dioperkan kepada teman seregunya dan biasanya kepada pengumpan untuk selanjutnya diumpankan kepada smasher untuk melakukan serangan kepada lawan. Teknik passing merupakan teknik yang besar peranannya bagi berlangsungnya permainan yang baik. Menurut Soedarwo dan Soeyati [3] bahwa : Yang dimaksud dengan *passing* di dalam permainan bola voli adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Passing atas atau set-up menurut Mariyanto, dkk. [4] bahwa ; "Usaha atau upaya seorang pemain bola dengan cara menggunakan teknik tertentu dengan tujuan menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman secepatnya yang selanjutnya agar dapat melakukan

serangan terhadap regu lawan". Menurut Erianti [5] *Passing* atas merupakan elemen yang penting dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik passing atas yang baik akan menentukan keberhasilan suatu regu untuk membangun serangan dengan baik. Apabila dilakukan secara bervariasi, maka seluruh potensi penyerangan regu dapat dimanfaatkan. Teknik dasar passing atas yang benar akan menghasilkan umpan yang tepat dan akan mempermudah smasher memukul bola di udara. Langkah-langkah melakukan tehnik ini dilakukan pada posisi di atas kepala yaitu pemain melakukan sikap siap, badan dijulurkan keatas dengan meluruskan tungkai, bersamaan dengan menjulurkan kedua tangan keatas, sikap jari seperti hendak merangkum bola, tungkai ditekuk kembali sampai lutut membuat sudut 135°, posisi lengan ditekuk didepan muka diatas kening dan bola disentuh oleh ujung jari-jari tangan, tungkai dijulurkan kembali sampai berjingkat dan bola dilambungkan kedepan atas dengan jari dan bantuan lengan yang digerakkan sampai lurus keatas dan kembali kepada sikap siap.

Penguasaan teknik dasar dalam suatu cabang olahraga merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental. Kesempurnaan teknik dasar tersebut sangat penting, karena akan menentukan gerak keseluruhan. Kesempurnaan teknik dalam bola voli hanya akan dapat di capai melalui teknik yang dimulai dari teknik dasar ke teknik tinggi yang akhirnya harus menuju kepada gerakan-gerakan otomatis. Sudjarwo [6] mengemukakan pendapat bahwa : "Pembentukan teknik dasar harus dimulai dari teknik dasar ke teknik tinggi yang akhirnya harus menuju gerakan-gerakan otomatis tersebut menjadi tujuan dari pembentukan teknik untuk setiap cabang olahraga yang ditekuni."

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA Negeri 1 Muara Telang, masih banyak pemain bola voli yang memiliki keterampilan passing atas rendah. Menurut informasi yang diperoleh melalui pelatih bola voli di sekolah tersebut bahwa rata-rata siswa memperoleh passing atas yaitu 45 kali dalam satu menit. Secara ideal untuk pemain bola voli yang baik ketika melakukan passing atas yaitu 65 kali dalam satu menit. Dengan kemampuan teknik passing atas yang kurang baik oleh setiap pemain tentunya akan mempengaruhi penampilannya disaat pertandingan, terutama bagi pemain yang berposisi sebagai pengumpan atau set uper. Pemain yang berposisi sebagai pengumpan mempunyai peran yang sangat vital di dalam suatu tim bola voli. Apabila pengumpan tidak memberikan umpan yang baik maka tentunya akan mempengaruhi hasil smash yang dilakukan oleh pemain smasher. Apabila pemain sering melakukan kesalahan maka akan merugikan tim dan akan mengakibatkan kekalahan bagi tim sekolah tersebut. Oleh sebab itu maka perlu adanya latihan-latihan yang tepat dan inovatif untuk dapat meningkatkan keterampilan teknik passing atas pemain bola voli di SMA N 1 Muara Telang.

Untuk mendapatkan hasil latihan yang baik, diperlukan metode latihan yang benar.

Kemampuan pelatih menjadi hal yang sangat penting, pengetahuan dan keterampilan harus dimiliki, sampai kepada hal-hal terperinci tentang cabang olahraga yang dilatihnya. Tugas berat pelatih terletak pada kemampuan merancang dan mengembangkan strategi yang tepat, bagaimana memacu pemainnya untuk secara total terlibat dalam masa persiapan latihan dengan sebaik-baiknya. Masa-masa persiapan latihan menuntut kejelian, kecermatan, konsentrasi pelatih agar para pemainnya terlibat dalam suasana latihan yang tekun, bergairah, bersemangat, walaupun situasi jadwal latihan pada saat ini sarat dengan intensitas tinggi.

Pengetahuan tersebut termasuk teknik, taktik, peraturan pertandingan, sistem-sistem latihan, strategi latihan, psikologi, motivasi dan hal mendetail lainnya tentang cabang olahraga tertentu. Hal ini seperti yang dikemukakan Harsono [7] "Tinggi rendahnya prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan pelatihnya". Dengan demikian, agar prestasi atlet baik maka pelatih harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik pula, sehingga prestasi dapat diraih optimal. Sedangkan latihan pada dasarnya merupakan proses pembentukan tubuh untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan dalam jangka panjang. Pada umumnya latihan digambarkan sebagai suatu proses berulang, latihan berkembang secara sistematis juga melibatkan pengetahuan dalam memproses mencapai tujuan terakhir yaitu

Latihan ialah "proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan jumlah beban yang diberikan semakin bertambah" [8]. Latihan menurut Harsono [7] adalah Ciri utama dari gaya mengajar latihan adalah selama pertemuan berlangsung ada beberapa keputusan yang dipindahkan dari guru kepada siswa. Pemandangan tersebut memberi peranan dan perangkat tanggung jawab baru kepada siswa. Setiap siswa mempunyai kesempatan untuk menentukan ketentuan yang ada, mengenai: 1) sikap (postur), 2) tempat, 3) urutan pelaksanaan tugas, 4) waktu untuk memulai tugas, 5) kecepatan dan irama, 6) waktu berhenti, 7) waktu sela diantara tugas-tugas, 8) memprakarsai pertanyaan-pertanyaan, dan 9) cukup untuk melakukan latihan secara berulang-ulang.

Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang dalam olahraga tertentu sehingga menciptakan prestasi yang maksimal, serta tidak mengabaikan prinsip-prinsip. Secara fisiologi latihan dapat dilihat hasil dan pengaruhnya dalam jangka waktu paling sedikit 6-8 minggu, dengan frekuensi minimal 3 kali seminggu [7]. Berdasarkan teori-teori yang dikemukakan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa latihan harus dilakukan secara sistematis, bertahap dan kian hari menambah beban latihan atau pekerjaannya sehingga tercapai tujuan dari apa yang dilatihnya.

Menurut Sukadiyanto [9] ada beberapa prinsip-prinsip latihan yaitu sebagai berikut: 1) Prinsip kesiapan (*readiness*) pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan, 2) Prinsip individual, dalam merespons beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya, 3) Prinsip adaptasi, organ tubuh manusia cenderung selalu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Namun, tubuh memerlukan jangka waktu tertentu agar dapat mengadaptasi seluruh beban selama proses latihan, 4) Prinsip beban lebih (*overload*) beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedangkan bila terlalu ringan tidak berpengaruh pada peningkatan kualitas fisik, 5) Prinsip peningkatan (progresif) agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang muda ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan, 6) Prinsip kekhususan (spesifikasi) setiap bentuk latihan yang dilakukan olahragawan memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsang akan direspons secara khusus pula oleh olahragawan, sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya, 7) Prinsip variasi, program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, ketegangan dan keresahan yang merupakan kesalahan secara psikologi, 8) Prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm-up* and *cooling-down*) dalam satu unit latihan atau satu pertemuan latihan selalu terdiri dari: a) pengantar/pengarah, b) pemanasan, c) latihan inti, d) latihan suplemen untuk kebugaran otot dan kebugaran energi, e) cooling down dan penutup. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti sedangkan pendinginan bertujuan untuk proses penurunan kondisi tubuh dari latihan berat ke normal tidak terjadi secara mendadak, 9) Prinsip latihan jangka panjang (*long term training*) untuk meraih prestasi terbaik diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama, dan 10) Prinsip berkebalikan (*reversibility*) artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis.

Gaya mengajar latihan merupakan salah satu model pengajaran yang cocok diterapkan pada pembelajaran gerak, karena memiliki keunggulan sebagai berikut: 1) dosen/guru akan mempunyai peluang untuk mengajar dalam jumlah mahasiswa yang banyak sekaligus, 2) mahasiswa belajar untuk bisa bekerja secara mandiri, 3) mahasiswa mempelajari atas keputusan yang sesuai

dengan ketentuan yang ada, 4) mahasiswa belajar mengenai keterbatasan waktu, 5) mahasiswa bisa belajar mengenai sasaran yang harus dicapai dengan melaksanakan tugas-tugas tertentu, 6) mahasiswa memiliki kesempatan untuk meningkatkan interaksi individual dengan setiap mahasiswa.

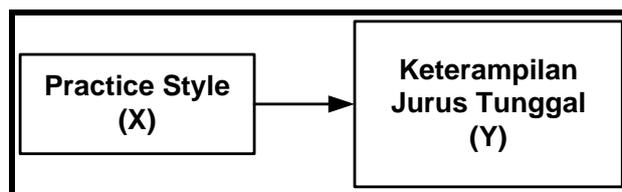
Berdasarkan pendapat di atas maka model latihan yang inovatif dari pelatih ataupun guru dapat meningkatkan kemahiran keterampilan yang dimiliki oleh siswa dan dapat menjadikan model latihan sebagai salah satu solusi yang tepat dan inovatif.

Disisi lain Mosston mengemukakan sebelas gaya mengajar, sebagai berikut: 1) gaya komando (*the command style*), 2) gaya latihan (*the practice style*), 3) gaya resiprokal (*reciprocal style*), 4) gaya periksa diri (*the self-check style*), 5) gaya komando (*the inclusion style*), 6) gaya penemuan terpimpin (*the guided discovery style*), 7) gaya penemuan konvergen (*the convergent discovery style*), 8) gaya produk divergen (*the divergent production style*), 9) gaya program individual (*the individual program-learner design style*), 10) gaya inisiatif siswa (*the learner initiated style*), 11) gaya mengajar sendiri/diri (*the self-teaching style*).

Model latihan *Practice style* atau gaya pemberian latihan paling tepat untuk diterapkan pada suatu proses latihan khusus dalam perbaikan suatu teknik. Dengan menggunakan gaya latihan ini, maka seorang pelatih akan dapat mempermudah dalam pengontrolan pemain dalam jumlah yang banyak. Pemberian latihan ini didesain untuk meningkatkan keterampilan seseorang dengan cara menugaskannya untuk melakukan banyak latihan secara berulang-ulang. Dengan pengulangan kegiatan seperti ini, maka diharapkan adanya peningkatan fisik serta keterampilan dari pemain bola voli SMA Negeri 1 Muara Telang. Selain dengan pemberian latihan dengan berulang-ulang, maka hal lain yang tidak kalah pentingnya adalah pemberian umpan balik yang tepat mengenai penampilan yang telah dilakukan oleh pemain.

2. Metodologi Penelitian

Berdasarkan teori-teori yang telah dikemukakan dan telah dibahas di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *practice style* dalam upaya meningkatkan kemampuan passing atas pemain bola voli SMA Negeri 1 muara telang. Dengan meningkatnya kemampuan passing atas pemain maka diharapkan dapat meningkatkan kemampuan bermain dalam suatu pertandingan dan berharap dapat meningkatkan prestasi bagi pemain itu sendiri maupun prestasi time bola voli di SMA Negeri 1 Muara Telang. Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam skema sebagai berikut :



Gambar 1. Bagan kerangka konseptual

2.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu (Quasy Eksperimen).

2.2 Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah pemain bola voli putra SMA Negeri 1 Muara Telang berjumlah 52 orang terdiri dari 40 pemain putra dan 12 pemain putri. Sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 40 orang atlet putra saja.

2.3 Teknik Pengumpulan Data

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan Passing atas, tes diberikan kepada siswa sampel (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol). Tes terdiri dari, pretest yaitu tes awal dilakukan sebelum mendapatkan perlakuan diberikan pada siswa sampel eksperimen dan kontrol, posttest yaitu tes akhir diberikan pada siswa sampel eksperimen dan kontrol, kelompok eksperimen mendapat perlakuan berupa model latihan *practice style*.

2.4 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini, antara lain: 1) Uji normalitas data, 2) Uji homogenitas, dan 3) Analisis data tes

2.4.1 Uji Normalitas Data

Uji Normalitas dilakukan sebagai bahan pertimbangan yang digunakan untuk menguji normalitas data, maka diperlukan data distribusi frekuensi untuk menentukan rata-rata, standar deviasi dan modus. Untuk menguji apakah data tersebut berdistribusi normal, maka digunakan uji kemiringan kurva dengan rumus koefisien person. Data dikatakan normal apabila harga K_m terletak antara -1 sampai +1 ($-1 < K_m < +1$).

2.4.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas data perlu dilakukan untuk membuktikan kesamaan varian kelompok yang membentuk sampel tersebut dengan kata lain kelompok yang diambil dengan populasi yang sama. Pengujian sampel dalam penelitian ini menggunakan tes "Bartlett".

Tabel 1. Harga- harga yang diperlukan untuk Uji homogenitas Kelompok Sampai dengan Menggunakan tes Bartlett

Sampel	Derajat Kebebasan	1/dk	S_1^2	$\text{Log } S_1^2$	$(dk) \text{Log } S_1^2$
1	$(n_1 - 1)$	$1/(n_1 - 1)$	S_1^2	$\text{Log } S_1^2$	$(n_1 - 1) \text{Log } S_1^2$
2	$(n_1 - 1)$	$1/(n_1 - 1)$	S_1^2	$\text{Log } S_1^2$	$(n_1 - 1) \text{Log } S_1^2$
Jumlah	$\sum (n_1 - 1)$	$\sum 1/(n_1 - 1)$	-	-	$\sum (n_1 - 1) \text{Log } S_1^2$

Dalam sampel penelitian ini digunakan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan $dk = k - 1$ dan peluang kedua sampel dapat dikatakan berasal dari populasi yang homogen apabila $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$

2.4.3 Analisis Data Tes

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal dan sampel berasal dari populasi yang sama maka dilakukan pengujian hipotesis menggunakan statistik "uji t".

3. Pembahasan

Dari analisis data observasi passing atas atas siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muara Telang secara keseluruhan sudah tergolong baik. Passing atas siswa dilihat dari hasil observasi didapatkan nilai rata-rata passing atas siswa setelah diberikan perlakuan yaitu , model latihan Practice style termasuk dalam kategori baik. Siswa dengan kategori passing atas sangat baik sebesar 60 % atau sebanyak 12 siswa, dan passing atas berkategori baik sebesar 20 % atau 4 siswa. Hal ini berarti lebih dari 50 % atau sekitar 80% siswa telah mampu melakukan passing atas dengan baik.

Dari analisis data tes didapatkan, *passing* atas mengalami peningkatan setelah diberikan, model latihan *Practice style* 3 kali seminggu dalam waktu 6 minggu. Dari data terlihat pretest kelompok kontrol diketahui bahwa siswi putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Muara Telang passing atas yang tertinggi adalah 23 dan passing atas yang terendah adalah 11, rata-rata *pre-test* kelompok kontrol adalah 17,1.

Setelah 6 minggu kelompok kontrol *post-test passing* atas tertinggi yaitu 24 dan terendah 12 dan rata-rata posttest adalah 17,8 hanya naik 0,55 atau naik sebesar 3% dari data pretest. Untuk kelompok eksperimen pretest passing atas yang tertinggi adalah 23 dan *passing* atas terendah 11 serta rata-rata pretest kelompok eksperimen adalah 17,1. Setelah di beri perlakuan, model latihan *Practice style* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3-4 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan dengan *post-test passing* atas tertinggi 29 dan terendah 17 sehingga rata-rata posttest kelompok eksperimen menjadi 23,4 naik sebesar 6,3 atau sebesar 36,8 %. pendapat Fox dalam Sajoto [10] latihan dapat dilihat dari

hasil dan pengaruhnya dalam waktu 4-8 minggu dengan frekuensi 3-5 kali perminggu.

Hasil data pretest di peroleh, kemudian dilakukan pengolahan data menggunakan uji normalitas dan homogenitas sebagai syarat analisis data tes. Setelah di uji ternyata data pretest berdistribusi normal dan homogen. Data dinyatakan berdistribusi normal dan homogen maka selanjutnya dapat dilakukan pengajuan pengujian hipotesis menggunakan statistik "uji t". Kriteria pengujian hipotesis terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel} (1-\alpha)$ dan ditolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel} (1-\alpha)$, dimana $t (1-\alpha)$ adalah t yang didapat dari tabel distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ dan peluang $(1 - \alpha)$. Di dapat $t_{hitung} = 22,74$ sedangkan $t_{0,95} = 2,84$ jadi $t_{hitung} = 22,74 > t_{0,95} = 2,84$ dengan demikian disimpulkan metode latihan *practice style* berpengaruh terhadap *passing* atas pada siswa putra kstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Muara Telang.

4. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data tes dan analisis data observasi maka dapat diambil kesimpulan bahwa disimpulkan metode latihan *practice style* berpengaruh terhadap *passing* atas pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Muara Telang. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata *pre-test* dan *post-test* 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 $t_{hitung} = 22,74 > t_{0,95} = 2,84$.

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut :

- 1) Bagi guru penjaskes, model latihan *Practice style* dapat dijadikan bahan ajar pada proses belajar mengajar dalam rangka meningkatkan *passing* atas permainan bola voli.
- 2) Bagi siswa, sebaiknya tetap melakukan, model latihan *Practice style* karena dengan, model latihan *Practice style* dapat meningkatkan *passing* atas dalam permainan bola voli
- 3) Dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan untuk pelaksanaan latihan dilapangan, dan bahan penelitian selanjutnya untuk meningkatkan *passing* atas dalam permainan bola voli.

Daftar Pustaka

- [1] Presiden Republik Indonesia, "Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional ", Dephum&HAM-RI, Ed., ed. Jakarta: Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia, 2005.
- [2] M. Yunus, Olahraga pilihan bola voli. Jakarta: Depdikbud, 1992.
- [3] Soedarwo and R. Soeyati, Teori dan Praktek Bola Voli I. Surakarta: Depdikbud RI Universitas Sebelas Maret, 1991.

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga (SEMNASPOR) 2015

Universitas Bina Darma, 19 Desember 2015

- [4] M. Mariyanto, "Permainan Besar II (Bolavoli)," Jakarta. Depdikbud, 1994.
- [5] Erianti, Buku Ajar Bola Voli. Padang: FIP UNP, 2004.
- [6] Sudjarwo, Ilmu Kepeleatihan Dasar. Surakarta: Depdikbud RI Universitas Sebelas Maret, 1991.
- [7] Harsono, Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: Tambak Kusuma, 1988.
- [8] E. Kosasih, Olahraga, Teknik dan Program Latihan. Jakarta: Akademika Pressindo, 1985.
- [9] Sukadiyanto, Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY, 2005.
- [10] M. Sajoto, "Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga," P2lptk, Dirjen Dikti Depdikbud, Jakarta 1988.