

Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP Negeri 3 Jaya

Muhammad Ifdal¹, Junaidi^{2*}, Bungsu Amelia Sofya³

Muhammad Ifdal, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

muhammadifdal@gmail.com

*Junaidi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

junaidiusm84@gmail.com

Bungsu Amelia Sofya, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

bungsuameliasofya@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Penelitian tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh metode latihan drill terhadap peningkatan kemampuan passing atas peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Jaya. Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen atau eksperimen semu yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk One Group Pretest and Posttest Design, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Jaya Kecamatan Jaya Kabupaten Aceh Jaya pada bulan Juli – Agustus 2023. Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu pretest (sebelum) dan posttest (sesudah) treatment. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Jaya sebanyak 21 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan modifikasi tes Brady. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model Matched by Subjects adalah dengan menggunakan uji-t (t-test). Uji t (t-test) akan dihitung dengan menggunakan program SPSS Versi 19 IBM. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan drill terhadap kemampuan passing atas siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Jaya yang ditunjukkan melalui hasil tes dengan perbedaan rata-rata sebesar 3,95 lebih banyak setelah diberikan latihan. Berdasarkan perbandingan hasil perbedaan rata-rata (mean different) dan mean pre-test maka dapat diketahui besarnya presentase peningkatan kemampuan passing bawah siswa putri SMP Negeri 3 Jaya yakni meningkat sebesar 18,61% setelah diberikan latihan.

Kata Kunci: Latihan Drill, Kemampuan Passing Atas, Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia

untuk mencapai tujuan hidup (Hanief & Sugito, 2015; Nugroho, 2015; Rochmawati, Y., & Wahyu, 2017). Pendidikan jasmani adalah suatu aktifitas gerak yang menyangkut kemampuan fisik dalam pembelajarannya (Jessicasari & Hartati, 2014; Setiawan, 2017; Setiawan & Rahmat, 2018). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang sangat menyenangkan karena di dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa dapat melakukan kegiatan belajar, bermain, dan berkolaborasi bersama teman atau timnya, yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, dan sosial, yang sesuai, serasi, dan seimbang (Fajar, 2020). Dalam pembelajaran pendidikan jasmani terdapat berbagai cabang olahraga yang diajarkan diantaranya: atletik, senam dan permainan (Rahmat & Wahidi, 2018). Salah satu materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah permainan bolavoli.

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat memasyarakat (Erdiyanti & Febriyanto, 2019). Permainan bolavoli merupakan salah satu permainan beregu yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar untuk memainkannya. Hanya membutuhkan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan, sebuah net dan bola, permainan ini dapat dilakukan. Inilah yang menjadi salah satu penyebab semakin populer dan digemarinya permainan bolavoli dikalangan masyarakat di seluruh Indonesia. Baik itu tua, muda, laki-laki, maupun perempuan. Selain itu, semakin marak pula adanya pembinaan-pembinaan olahraga bolavoli di dalam instansi-instansi perusahaan, pemerintah dan juga lembaga-lembaga pendidikan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), maupun di Perguruan Tinggi Negeri/Swasta (PTN/PTS).

Dengan dikenalkannya permainan bola voli sejak awal, diharapkan anak mampu memahami, mempelajari dan memainkan permainan ini dengan baik. Karena dalam usia-usia pertumbuhan, anak lebih cepat menerima suatu hal baru khususnya dalam hal gerak jika diberikan secara teratur dan terarah. Namun untuk dapat bergerak atau bermain bolavoli dengan baik, bagi anak usia muda tidaklah mudah. Butuh proses agar keterampilan gerak anak dalam bermain bolavoli dapat dikuasai dengan baik. Hal ini dikarenakan permainan bolavoli merupakan permainan yang menuntut adanya kecepatan, kelentukan dan kelincahan bagi setiap pemain bolavoli.

Permainan bolavoli ini diberikan di sekolah tingkat Sekolah Dasar (SD) dan

Madrasah Ibtida'iyah (MI). Pada tingkat sekolah ini, permainan bolavoli merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, serta pembentukan watak.

Pendidikan jasmani atau penjas tidak diujikan dalam ujian nasional, namun penjas perlu dipahami dan dikuasai oleh siswa, mengingat manfaat yang didapat dalam mempelajari penjas. Penjas yang hanya diberikan selama 2 jam pelajaran atau 1 kali pertemuan setiap minggunya, diperkirakan belum memenuhi tujuan penjas. Seperti halnya pembelajaran bolavoli yang hanya dilaksanakan 3-4 kali pertemuan setiap semesternya, dirasa sangat kurang untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Sehingga perlu adanya tambahan variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan dalam memvoli bola ke dinding dengan menggunakan *passing* atas dan adanya penambahan bentuk latihan yang efektif dan efisien. Guna meningkatkan kemampuan *passsing* atas bolavoli seorang guru bisa menggunakan salah satu metode latihan *drill* yang diharapkan agar siswa dapat meningkatkan keterampilan geraknya, baik itu keterampilan gerak secara menyeluruh maupun keterampilan gerak dasarnya.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran tetapi guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah. Pada gilirannya keterampilan siswa akan ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan khusus sesuai cabang olahraga yang diikuti dan diminati. Hal ini sangat penting agar pembibitan dan pembinaan olahraga kalangan siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, sekolah juga memberikan dukungan untuk menunjang keberhasilan program tersebut, antara lain mengadakan alat dan fasilitas olahraga yang akan digunakan guna mendukung proses kegiatan yang telah dipilih oleh siswa agar dapat berjalan sesuai dengan harapan. Dengan adanya pelatih yang

berkompeten sesuai dengan bidangnya, serta kejelian dari guru pembimbing agar siswa atau peserta kegiatan lebih mudah menerima materi yang telah diberikan memberikan motivasi tersendiri kepada siswa untuk meningkatkan potensi dan bakat yang telah dimiliki. Sehingga bakat yang telah mereka miliki bisa tersalurkan dan bisa mereka kembangkan saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah.

Proses kegiatan ekstrakurikuler bolavoli yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Jaya Kecamatan Jaya Kabupaten Aceh Jaya belum menunjukkan hasil yang maksimal. Pemberian metode melatih ekstrakurikuler bolavoli secara konvensional, hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar dalam bermain bola voli masih kurang. Bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan, serta suasana latihan yang menyenangkan mampu membuat siswa bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Pada akhirnya diharapkan dapat tercapainya peningkatan keterampilan gerak siswa dalam bermain bolavoli, terutama dalam tercapainya penguasaan teknik dasar bola voli yang menunjang dalam permainan bolavoli yang baik.

Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi tidak tercapainya hasil prestasi yang maksimal adalah rendahnya minat siswa terhadap ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Jaya, di mana kegiatan ini hanya diikuti sedikit siswa. Rendahnya minat siswa tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah karena permainan bolavoli dirasa sulit bagi mayoritas siswa di SMP Negeri 3 Jaya atau karena kegiatan ekstrakurikuler bolavoli kurang menarik bagi siswa baik dari segi permainannya maupun dari bentuk kegiatannya. Kondisi yang demikian seorang guru pendidikan jasmani dan pelatih harus mampu mengevaluasi dari semua faktor baik dari pihak guru atau pelatih maupun dari pihak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

Bentuk latihan yang diasumsikan baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa dalam bermain bolavoli, terutama dalam usia muda adalah latihan *drill*. Bentuk latihan *drill* yang bersifat pengulangan pengulangan gerak yang terus-menerus, di mana intensitas siswa dalam bergerak menjadi semakin meningkat, diharapkan akan mampu diarahkan dan membentuk sikap dasar siswa dalam bergerak. Selain itu juga dapat mendisiplinkan dan mengotomatisasikan gerak siswa, dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi ekstrakurikuler bolavoli di sekolah. Kelebihan dari metode *drill* yaitu: 1) *drill* digunakan sampai gerakan yang benar bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan pada keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan. 2)

Siswa diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya. 3) Selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak. 4) Pelaksanaan *drill* disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya.

Hal ini bisa menimbulkan daya tarik dalam latihan. 5) Perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *drill* ke situasi permainan yang sebenarnya. 6) Suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan *drill*, tetapi tetap ada kontrol kebenaran gerakannya. Kelemahan metode *drill* yaitu siswa mudah bosan dengan materi latihan yang dilakukan secara terus menerus dan siswa yang tidak bisa melakukan dengan benar akan merasa tertekan dengan siswa siswa lain yang mahir dengan gerakan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP Negeri 3 Jaya”

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Jaya?”

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Jaya.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai bentuk latihan yang berupa metode latihan *drill* dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
- b. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan menjadi wawasan bagi penelitian khususnya dan pihak-pihak terkait umumnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak siswa terutama dalam penguasaan teknik dasar *passing* atas dan sekaligus bisa untuk acuan membentuk tim bolavoli sekolah.

- b. Bagi guru pembimbing ekstrakurikuler, penelitian ini diharapkan dapat menambah kreativitas guru dalam mengajar ekstrakurikuler bolavoli.

METODELOGI PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen atau eksperimen semu. Penelitian pra eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2006: 207). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 3 Jaya. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 jaya. Peneliti menggunakan 21 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Jaya.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan modifikasi tes *Brady*.

Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji homogenitas data. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *Mached by Subjects* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Uji t (*t-test*) akan dihitung dengan menggunakan program SPSS Versi 19 IBM.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Jaya Kecamatan Jaya Kabupaten Aceh Jaya pada bulan Juli – Agustus 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing atas* bolavoli pada siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Jaya, Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut :

1. Pre-Test Passing Atas

Dari hasil analisis data peneltian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam

bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi Statistik

		Pre-test <i>Passing atas</i>
N	Valid	21
	Missing	0
Mean		21,24
Median		16,00
Mode		16 ^a
Std. Deviation		13,386
Range		43
Minimum		7
Maximum		50
Sum		446

Dari hasil penghitungan statistik diperoleh skor minimal sebesar 7, skor maksimal 50, rerata sebesar 21,24, median sebesar 16, modus sebesar 16^a dan standar deviasi sebesar 13,39. Deskripsi hasil penelitian *pre-test Passing atas* disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas (Sugiyono, 2010: 32). Deskripsi hasil penelitian *pre-test Passing atas* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian *Pre-Test Passing Atas*

Interval Kelas	Frekuensi	Persen
43 – 51	2	9,52%
34 – 42	2	9,52%
25 – 33	3	14,29%
16 – 24	5	23,81%
7 – 15	9	42,86%
Total	21	100,00%

2. *Post-Test Passing Atas*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Deskripsi Statistik

		Post-test <i>Passing atas</i>
N	Valid	21
	Missing	0
Mean		25,19
Median		19,00
Mode		52
Std. Deviation		15,481
Range		44

Minimum	8
Maximum	52
Sum	529

Dari hasil penghitungan statistik diperoleh skor minimal sebesar 8, skor maksimal 52, rerata sebesar 25,19, median sebesar 19, modus sebesar 52 dan standar deviasi sebesar 15,48. Deskripsi hasil penelitian *post-test Passing atas* disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas (Sugiyono, 2010 : 32). Deskripsi hasil penelitian *post-test Passing atas* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian *Post-Test Passing Atas*

Interval Kelas	Frekuensi	Persen
44 - 52	4	19,05%
35 - 43	2	9,52%
26 - 34	2	9,52%
17 - 25	3	14,29%
8 - 16	10	47,62%
Total	21	100,00%

3. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *passing atas* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Jaya. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil uji persyaratan dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut :

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan *Lilifors* dengan teknik Kolmogorov-Smirnov, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS Versi 19 IBM*. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas

Uji Normalitas	PRE-TEST PASSING BAWAH BOLA VOLI	POST-TEST PASSING BAWAH BOLA VOLI
Kolmogorov-Smirnov Z	0,897	0,916
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,397	0,371

Dari hasil uji normalitas tersebut dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) $> 0,05$, hal ini sama artinya bahwa nilai Kolmogorov-Smirnov (Z) yang diperoleh lebih kecil dari tabel, maka semua variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$ maka, tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ maka, test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. *Test of Homogeneity of Variances Passing Atas*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,551	1	40	0,462

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* nilai sig. $p > 0,05$ sehingga data bersifat homogen.

b. Uji Hipotesis

1) Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Passing atas*

Ho : tidak ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing atas* bolavoli pada kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 3 Jaya.

Ha : : ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing atas* bolavoli peserta ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 3 Jaya.

Uji T yang digunakan untuk mengetahui apakah kemampuan *passing atas* yang dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Jaya dipengaruhi oleh latihan *drill* berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing atas* siswa. Berdasarkan hasil analisis di peroleh data sebagai berikut :

Tabel 7. Uji T Berdasarkan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Passing Atas*

	t	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Passing atas</i>	-3,332	0,003	-3,952

*tanda (-) bukan menunjukkan hasil negatif tetapi hanya menunjukkan data yang kedua (Post-test) lebih besar dari data yang pertama (Pre-test)

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar $3,33 > 2,080$ (t_{tabel}) dan nilai p ($0,003$) $< 0,05$, hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *passing atas* yang dimiliki siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Jaya sebelum dan sesudah diberikan latihan. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan *drill* mampu meningkatkan kemampuan *passing atas* siswa. Besarnya perubahan kemampuan *passing atas* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,95 lebih banyak hasil setelah diberikan latihan dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui penghitungan perbedaan rata-rata dan rata-rata pre-test, hasil presentase peningkatanya sebagai berikut :

Tabel 8. Presentase Peningkatan

Mean Difference	Mean Pre-test	Peningkatan (%)
3,952	21,24	18,61 %

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa SMP Negeri 3 Jaya sebesar 18,61% setelah diberikan latihan *drill*.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis menggunakan program SPSS versi 19.0 menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* terhadap kemampuan *passing atas* siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Jaya yang ditunjukkan melalui hasil tes dengan perbedaan rata-rata sebesar 3,95 lebih banyak setelah diberikan latihan. Berdasarkan perbandingan hasil perbedaan rata-rata (*mean different*) dan *mean pre-test* maka dapat diketahui besarnya presentase peningkatan kemampuan *passing bawah* siswa putri SMP Negeri 3 Jaya yakni meningkat sebesar 18,61% setelah diberikan latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *“Prosedur Penelitian”*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Erdiyanti, Y. P., & Febriyanto, B. D. (2019). Bimbingan Belajar untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Atlet Bola Voli O2sn Kabupaten Majalengka. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 5(1), 19–26. <https://doi.org/10.31949/educatio.v5i1.10>
- Fajar, M. (2020). Survei Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Patra Mandiri 1 Plaju. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 90–101. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3740>.
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar pada Siswa Sekolah Dasar melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 100–113. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575.

- Jessicasari, A., & Hartati, S. C. Y. (2014). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan Lingkungan Sekolah terhadap Kedisiplinan Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(3), 661–666.
- Nugroho, A. T. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Modifikasi Peraturan Permainan Dan Menggunakan Media Video Di Smk Negeri 1 Sedan Tahun Ajaran 2013/2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(15), 2239–2245. <https://doi.org/10.15294/active.v4i12.8796>
- Rahmat, D., & Wahidi, R. (2018). Pengaruh Pembelajaran Passing Berpasangan terhadap Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 96–103. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.241>
- Rochmawati, Y., & Wahyuni, S. (2017). Au-thentic Assessment in Physics Learning Using Physics Chess Game for Senior High School. *International Journal of Learning and Teaching*, 3(1), 15–18. <https://doi.org/10.18178/ijlt.3.1.15-18>
- Setiawan, A. (2017). Hubungan Authentic Assessment dengan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani. *JUARA : Jurnal Olahraga.*, 2(2), 143–150. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.41>
- Setiawan, A., & Rahmat, A. (2018). Pengaruh Pembelajaran Bola tangan terhadap Perilaku Sosial Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 89–94. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10188>.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: ALFABETA.