



YAYASAN PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

FAKULTAS: 1. ILMU KESEHATAN; 2. KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN; 3. TEKNIK; 4. HUKUM;
5. EKONOMI DAN BISNIS; 6. ILMU HAYATI; 7. AGAMA ISLAM

Alamat: Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang-Kampar-Riau Telp. 081318787713, 085263513813

Website : <http://universitaspahlawan.ac.id>; e-mail: info@universitaspahlawan.ac.id

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
NOMOR : 47-A/KPTS/UPTT/ KP/III/2023

TENTANG

PENUNJUKAN/ PENGANGKATAN PEMBIMBING DAN PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH (KTI) PADA PROGRAM STUDI S1 PGSD, S1 PG-PAUD, S1 PENDIDIKAN MATEMATIKA, S1 PENDIDIKAN BAHASA INGGRIS DAN S1 PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI TAHUN AKADEMIK 2022/ 2023

REKTOR UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

- Menimbang** : a. bahwa untuk kelancaran proses bimbingan dan ujian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, dipandang perlu menunjuk/mengangkat Pembimbing dan Penguji KTI/Skripsi pada Prodi S1 PGSD, S1 PG-PAUD, S1 Pendidikan Bahasa Inggris, S1 Pendidikan Matematika dan S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai;
- b. bahwa untuk memenuhi maksud huruf a, perlu ditetapkan dengan surat Keputusan Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai;
- Mengingat** : 1. Undang-undang No. 16 Tahun 2001 tentang Yayasan sebagaimana yang telah diubah dengan Undang-undang No 28 Tahun 2004 tentang Yayasan;
2. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
3. Undang-undang No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
4. Undang-undang No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
5. Peraturan Pemerintah No.4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 139 Tahun 2014 tentang Pedoman Statuta dan Organisasi Perguruan Tinggi.
7. Keputusan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi No.97/KPT/I/2017 tanggal 20 Januari 2017 tentang Izin Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai;
8. Akta Notaris Ratu Helda Purnamasari, SH., MKn. No. 20. tanggal 18 September 2021 tentang Perubahan Badan Hukum Yayasan Pahlawan Tuanku Tambusai;
9. Keputusan YPTT Riau No. 01/KPTS/YPTT/2007 tentang Peraturan Tata Tertib Ketenagakerjaan (Pekerja, Karyawan, Dosen) di lingkungan Yayasan Pahlawan Tuanku Tambusai;

MEMUTUSKAN

- Menetapkan
Pertama : Menunjuk/ mengangkat Pembimbing dan Penguji KTI / Skripsi pada Program Studi S1 PGSD, S1 PG-PAUD, S1 Pendidikan Matematika, S1 Pendidikan Bahasa Inggris dan S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun Akademik 2022/2023 sebagaimana tersebut dalam lampiran keputusan ini;
- Kedua : Pembimbing dan penguji sebagaimana dimaksud dalam diktum pertama dalam menjalankan tugas, harus mematuhi dan mempedomani peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Keputusan ini berlaku mulai sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan dan perubahan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Bangkinang
Pada Tanggal : 18 Maret 2023

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Rektor,



The image shows a purple official stamp of Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. The stamp features a central emblem with a bird and the text 'UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI'. Overlaid on the stamp is a blue ink signature. Below the signature, the name 'Prof. Dr. Amir Luthfi' is printed in black.

Prof. Dr. Amir Luthfi

Tembusan disampaikan kepada:

1. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
2. Bendahara Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

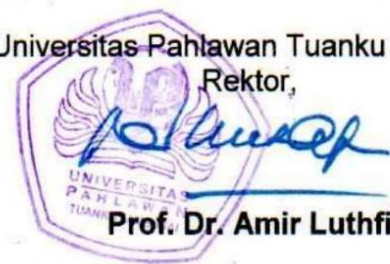
LAMPIRAN 1 KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU**TAMBUSAI NOMOR : 47.a/KPTS/YPTT/KP/III/2023****TANGGAL : 18 Maret 2023****PENUNJUKAN /PENGANGKATAN PEMBIMBING DAN PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH (KTI) UNIVERSITAS PAHLAWANPRODI PENDIDIKAN MATEMATIKA TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

NO.	NAMA MAHASISWA	PEMBIMBING I	PEMBIMBING II	PENGUJI I	PENGUJI II
1	Farhan Fajri	Prof. Dr. Amir Luthfi	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd
2	Nikmatul Akbar	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
3	Yodi Saputra	Dr. Jufrianis, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
4	Ardi Wardana	Dr. Jufrianis, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
5	M. Khairul Nizam	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
6	Desliangga Anugrah	Moh. Fauziddin, S.Ag., M.Pd.	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd
7	Muhammad Saddam	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
8	Yuzamri Fajri	Dedi Ahmadi, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd
9	Ahyatul Khairi	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
10	Alfandy	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Yusnira, M.Si.	Putri Asi Lestari, M.Pd
11	Rezky Hadi	Dr. Jufrianis, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd
12	Alzikri Ferdi Andri	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
13	Hafizul Akbar	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Yusnira, M.Si.	Dedi Ahmadi, M.Pd
14	Alpan Khairi	Prof. Dr. Amir Luthfi	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd
15	Muhammad Aldi	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Yusnira, M.Si.	Iska Noviardila, M.Pd
16	L.Mohd. Akmal	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
17	Maido Pratama	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
18	Rio Azhari	Dr. Jufrianis, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
19	Yosi Arter	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
20	Mhd. Sukra Alhamda	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
21	Dion Febriadi	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
22	Kuriniawan Firdaus	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
23	M. Hafiz Al Ridho	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd

24	Salman Syarif	Moh. Fauziddin, S.Ag., M.Pd.	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd
25	Indra Somin	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
26	Ryan Saputra	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
27	Mhd. Sofian	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
28	Riko Darmawan	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
29	M. Fadhil	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
30	M.Iqbal	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Yusnira, M.Si.
31	Delni Susmita	Dr. Jufrianis, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
32	Ririn Desmita	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
33	Fatma Yuni	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Putri Asi Lestari, M.Pd
34	Afrina Indarti	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Putri Asi Lestari, M.Pd
35	Zaruddin Karim	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
36	Zella Zuryati	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
37	Abdul Latif Kurniawan	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
38	M. Rusfi mai Fadil	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Rektor,



Prof. Dr. Amir Luthfi

**PENGARUH PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN
GAYA LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING ATAS PESERTA DIDIK KELAS X MIPA 2
SMA NEGERI 1 KAMPAR UTARA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



OLEH :
RIRIN DESMITA
1985201045

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang Berjudul:

**PENGARUH PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN GAYA LATIHAN
VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN PASING ATAS PESERTA DIDIK
KELAS X IPA 2 SMA NEGERI 1 KAMPAR UTARA**

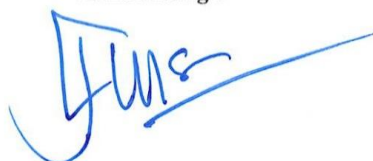
Disusun Oleh:

**Nama : Ririn Desmita
NIM : 1985201045
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Bangkinang, September 2023

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



**Iska Noviardila, M.Pd
NIP TT. 096 542 166**

Pembimbing II



**Dedi Ahmadi, M.Pd
NIP TT. 096 542 162**

Mengetahui:

**Fakultas Ilmu Pendidikan
Dekan**



**Dr. Nurmalina, M.Pd
NIP TT. 096 542 104**

**Program Studi PENJASKESREK
Ketua**



**Iska Noviardila, M.Pd
NIP TT. 096 542 166**

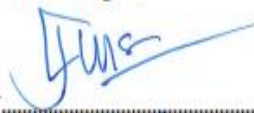

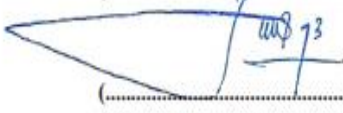

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**

Judul : Pengaruh Penerapan Metode Pembelajaran Gaya Latihan
Variasi Terhadap Kemampuan Pasing Atas Peserta Didik
Kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara

Nama : Ririn Desmita
NIM : 1985201045
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Tanggal Pengesahan : 26 September 2023

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Iska Noviardila, M.Pd	()
2. Sekretaris : Dedi Ahmadi, M.Pd	()
3. Anggota 1 : Dr. Jufrianis, M.Pd	()
4. Anggota 2 : Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	()

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Penerapan Metode Pembelajaran Gaya Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Peserta Didik Kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara” ini dan seluruh isinya adalah benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, September 2023



RIRIN DESMITA
NIM : 1985201045

ABSTRAK

Ririn Desmita. 2023: Pengaruh Penerapan Metode Pembelajaran Gaya Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Peserta Didik Kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara

Penelitian ini berdasarkan observasi dilapangan dilatar belakangi oleh kurang maksimalnya dalam melakukan pembelajaran teknik *passing* atas peserta didik Kelas X MIPA 2 SMAN 1 Kampar Utara. Tujuan penelitian ini mengetahui seberapa pengaruh penerapan metode pembelajaran gaya latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas peserta didik kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kampar Utara pada bulan Agustus 2023. Sampel penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara, sebanyak 22 orang. Untuk mengukur kemampuan *passing* atas dengan melakukan tes *passing* atas selama 1 menit ke dinding. Hasil penelitian adalah ada pengaruh metode pembelajaran gaya latihan variasi yang signifikan terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta didik kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran gaya latihan variasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta didik kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara sebesar 11.18 atau 62,91%.

Kata Kunci: Metode Pembelajaran Gaya Latihan Variasi, Kemampuan *Passing* Atas

ABSTRACT

Delni Susmita. 2023: The Contribution of Eye-Hand Coordination to Learning Outcomes of Volleyball Underpassing in Class X MIPA 1 of SMA Negeri 1 Kampar Utara Students.

The background based observations in the field on this research is the less optimal learning in upper passing techniques for class X MIPA 2 students at SMAN 1 Kampar Utara. The purpose of this study was to find out how much influence the application of the variation training style learning method has on the upper passing ability of class X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara. This research method is experimental method. The research was conducted at SMA Negeri 1 Kampar Utara in August 2023. The research sample was all students of class X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara, totaling 22 people. To measure upper passing ability by doing a 1 minute upper passing test against a wall. The results of this research are that there is a significant influence of the variation training style learning method on the upper passing ability of class X MIPA 2 students at SMA Negeri 1 Kampar Utara. Thus, the results of this study can be concluded that the variation training style learning method has a significant influence on the upper passing ability of class X MIPA 2 students at SMA Negeri 1 Kampar Utara was 11.18 or 62.91%

Keywords: The Variation Training Style Learning Method, Upper Passing Ability

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin, penulis mengucapkan ke hadirat Allah SWT dengan limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga proposal ini dapat diselesaikan. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya, sahabat-sahabatnya dan para pengikutnya sampai akhir zaman. Skripsi ini berjudul "Pengaruh Penerapan Metode Pembelajaran Gaya Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Peserta Didik Kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara". Skripsi ini dapat diselesaikan guna memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan program studi Pendidikan S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Penulis mencoba menguraikan segala kegiatan selama di lapangan dengan berpedoman pada materi-materi yang diperoleh dibangku kuliah dan ditambah dengan pengalaman-pengalaman penulis di lapangan. Banyak hambatan yang dihadapi dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat kehendak-Nyalah hingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, melalui skripsi ini penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya terutama kepada:

1. Prof. Dr. H. Amir Lutfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan sehingga bisa menempuh pendidikan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai ini.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi selama menyelesaikan skripsi ini.
3. Iska Noviardila, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan juga selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik
4. Dedi Ahmadi, M.Pd selaku sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan juga selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Seluruh Dosen, Staff, dan karyawan Progran Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas

Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan berbagai Ilmu Kepada Penulis sehingga proses penyelesaian skripsi dapat dilakukan dengan baik.

6. Ibu Vigi Indah Permata Sari , M.Pd selaku penguji 1 dan Bapak Dr. Jufrianis, M.Pd selaku penguji 2.
7. Kepala Sekolah dan Guru PJOK SMAN 1 Kampar Utara.
8. Keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan secara moril maupun materil dalam menyelesaikan skripsi ini
9. Rekan-rekan seperjuangan dan pihak terkait yang telah membantu penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Bangkinang, Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Operasional.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Gaya Mengajar Latihan PJOK	8
2. Hakikat Metode Pembelajaran Gaya Latihan Variasi	10
a. Pengertian Metode Pembelajaran	10
b. Gaya Latihan Variasi	11
3. Hakikat Kemampuan <i>Passing</i> Atas	20
a. <i>Passing</i>	20
b. <i>Passing</i> Atas	21
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Teoritis	26
D. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian.....	29

B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	30
D. Teknik Pengambilan Sample	30
E. Pengumpulan Data	30
F. Validasi Instrument Penelitian	31
G. Analisis Data	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Deskripsi Data	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis	38
C. Pembahasan	41
BAB V PENUTUP	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	46

DAFTAR GAMBAR

2.1	<i>Passing</i> Atas dengan Sendiri	17
2.2	<i>Passing</i> Atas dengan Berpasangan	18
2.3	<i>Passing</i> Atas dan Melewati Net	19
2.4	<i>Passing</i> Atas 4 lawan 4	19
2.5	<i>Passing</i> Atas	22
2.6	Kerangka Teoritis	27
3.1	Gambar Tes <i>Passing</i> Atas	32
4.1	Histogram Perbandingan <i>Mean</i> (rata-rata) <i>Pretest</i> dan <i>post-test</i>	37

DAFTAR TABEL

3.1	Norma Kemampuan <i>Passing</i> Atas Untuk Putera	33
3.2	Norma Kemampuan <i>Passing</i> Atas Untuk Puteri	33
4.1	Hasil <i>Pretest</i> <i>Passing</i> Atas	35
4.2	Hasil <i>Posttest</i> <i>Passing</i> Atas	36
4.3	Deskripsi <i>Pretest</i> dan Post-test <i>Passing</i> Atas	37
4.4	Uji Normalitas	38
4.5	Uji Homogenitas	39
4.6	Uji Linearitas	40
4.7	Hasil uji-t	40
4.8	Pengaruh Metode Pembelajaran Gaya Latihan Variasi	41

DAFTAR LAMPIRAN

1. Nilai Passing Atas Siswa Kelas X MIPA 2	48
2. Silabus	49
3. RPP	51
4. Penilaian	57
5. Daftar <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Siswa Kelas XI Mipa 2 SMAN 1 Kampar Utara	59
6. Uji Normalitas	60
7. Uji Homogenitas	61
8. Uji Linieritas	62
9. Uji t	63
10. Dokumentasi	64
11. Surat Penelitian	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu bidang pendidikan yang diberikan mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas. Hal ini ditujukan untuk mengembangkan potensi diri sehingga terbentuknya peserta didik yang berkualitas, memiliki kompetensi sehingga mampu mengembangkan kemampuan intelektual dan memberikan kematangan mental dan emosional yang selaras dan seimbang. Sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I pasal 1 ayat 11 (2005:4) Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Hal ini semakin menegaskan bahwa pendidikan jasmani sangat penting diberikan pada peserta didik karena untuk mengembangkan potensi baik jasmani maupun rohani.

Pendidikan jasmani memberikan potensi besar pada kehidupan setiap peserta didik sebagai pembentukan fisik juga mampu mengembangkan kemampuan psikis sehingga membentuk pola hidup yang sehat dan bugar sepanjang hayat. Ini sesuai dengan tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi di Indonesia adalah agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih;

(2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis; (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan; (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi akan tergambar pada kemampuan dan keterampilan guru dalam mengaplikasikan semua bentuk materi pelajaran yang sudah dirancang sebelumnya yang disebut dengan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) agar siswa tertarik dan senang melakukan olahraga. Untuk dapat menghasilkan hal tersebut maka perlu metode-metode dan strategi pembelajaran yang akan diterapkan seorang guru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Bentuk-bentuk metode yang dapat diterapkan ke dalam kelas berupa metode komando, latihan, ceramah, demonstrasi, diskusi, simulasi, program individu, pengajaran mandiri, debat, bermain.

Mata pelajaran pendidikan jasmani telah dicantumkan dalam kurikulum pembelajaran 2013. Materi yang terkandung didalamnya merupakan pemahaman dasar dari berbagai jenis cabang-cabang olahraga yang salah satu materi yang

terkandung didalamnya adalah permainan bola besar dan sub tema permainan bola voli. Dalam materi bola voli diperkenalkan gerak dasar, salah satunya yaitu gerak dasar *passing* atas.

Passing atas adalah cara pengambilan bola atau mengoper bola dari atas dengan jari-jari tangan. *Passing* atas bisa dilakukan untuk memberikan operan kepada teman untuk melakukan serangan. Penilaian *passing* atas dilakukan oleh pendidik berdasarkan tingkat pencapaian yang telah ditentukan sebelumnya sesuai dengan persentase pencapaian yang juga dinamakan dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM). Dengan adanya hal tersebut maka kita bisa melihat tingkat keterampilan dalam berolahraga terutama dalam gerak dasar *passing* atas bola voli.

Pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Kampar utara melaksanakan proses pembelajaran dengan menggunakan kurikulum 2013. Setiap materi diimplementasikan secara berurutan dan sesuai dengan standar kompetensi lulusan (SKL), kompetensi inti (KI), kompetensi dasar (KD) dan indikator. Pada kurikulum 2013 jumlah jam pendidikan jasmani adalah 3 jam pertemuan, yang mana 1 jam pembelajaran berlangsung selama 45 menit. Dengan lamanya durasi pembelajaran pendidikan jasmani seharusnya proses pembelajaran bisa berjalan sebagaimana mestinya karena sudah memiliki waktu yang cukup lama yakni selama 135 menit. Namun setelah dilakukan proses penilaian perkompetensi dasar, ditemukan masih banyak peserta didik yang mendapat hasil yang tidak sesuai dengan tujuan pencapaian standar kompetensi dan kompetensi dasar yang diharapkan. Berdasarkan nilai yang diambil pendidik pada waktu pembelajaran

passing atas, masih banyak peserta didik yang mendapatkan nilai dibawah KKM yang telah ditentukan sekolah (dibawah nilai 65). Informasi yang didapat dari pendidik mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah tersebut, ada 22 peserta didik di kelas X MIPA 2, hanya 32% (7 orang) peserta didik yang mendapat nilai tuntas (KKM), dan 68% (15 orang) peserta didik lainnya mendapat nilai dibawah KKM.

Setelah melakukan observasi di SMA Negeri 1 Kampar Utara sewaktu pelaksanaan PPL dari bulan Agustus-Desember 2023, kondisi gedung sudah bagus serta sudah memiliki lapangan bola voli dan sepak bola. Pendidikan guru mata pelajaran pendidikan jasmani pun sudah S1 pendidikan Jasmani. Tapi kemampuan peserta didik dalam olahraga terbilang rendah, ini disebabkan karena pada waktu peserta didik berada di sekolah menengah pertama, peserta didik disajikan dengan pembelajaran daring semasa pandemi covid-19 yang menyebabkan pembelajaran dilakukan secara daring menggunakan smartphone (via wa) dari rumah. Kebanyakan peserta didik terutama di daerah sekolah tersebut yang susah signal hanya diberi materi dan mencatat saja serta latihan tertulis. Sedangkan untuk praktek, siswa boleh dikatakan tidak pernah melakukannya. Jadi ketika mereka bersekolah di SMA sekarang ini, mereka merasa ini hal yang berat dan sulit untuk dilakukan. Jadi itulah yang menyebabkan mereka bermalas-malasan untuk latihan *passing* atas, dan bahkan banyak yang tidak mau mengikuti pelajaran olahraga tersebut.

Penulis melihat banyak kekurangan dalam pembelajaran teknik *passing* atas ini pada peserta didik Kelas X MIPA 2, dimana siswa tidak dapat melakukan

passing atas dengan baik, bola tidak tepat sasaran ketika bola bersentuhan dengan jari, saat melakukan *passing* bola tidak mencapai ketinggian yang diinginkan, tidak lenturnya gerakan tangan siswa, jumlah bola yang sedikit karena jadwal berpas-pasan dengan kelas lain sehingga latihan *passing* atas tidak bisa dilakukan secara maksimal, siswa bosan karena terlalu lamanya menunggu untuk mendapatkan giliran latihan yang disebabkan oleh kurangnya bola sehingga membuat siswa malas dalam mengikuti latihan *passing* atas. Kemudian jenis latihan belum tepat, karena metode yang biasa digunakan membuat anak bosan. Berdasarkan masalah tersebut penulis akan melakukan latihan *passing* atas dengan metode variasi.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Penerapan Metode Pembelajaran Gaya Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Peserta Didik Kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah tersebut, maka peneliti mengambil rumusan masalah: “apakah terdapat pengaruh penerapan metode pembelajaran gaya latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas peserta didik kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara”?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah “Untuk mengetahui seberapa pengaruh penerapan metode pembelajaran gaya latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas peserta didik kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara”

D. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan maksud tujuan penelitian, maka diharapkan kegunaan penelitian antara lain sebagai berikut:

1. Dapat digunakan sebagai panduan bagi penulis sendiri dan masukan bagi SMA Negeri 1 Kampar Utara dalam melaksanakan pembelajaran latihan variasi.
2. Bagi jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi adalah sebagai bahan arsip di jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi, sebagai penambah referensi keustakaan Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan.
3. Bagi penulis adalah sebagai bahan penambah pengetahuan dan wawasan bagi penulis dalam mengetahui kemampuan *passing* atas peserta didik, untuk melengkapi tugas dan prasyarat guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Penjaskesrek di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
4. Bagi penelitian selanjutnya adalah sebagai bahan acuan dan bandingan sederhana bagi peneliti berikutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini dengan kajian yang sama atau pun aspek lainnya pada masa akan datang.

E. Definisi Operasional

Menghindari kesalahpahaman dalam mengartikan judul penelitian ini, maka peneliti akan menjelaskan beberapa istilah yang berkenaan dengan judul:

1. Metode pembelajaran adalah mempelajari sebuah proses yang mudah diketahui, diaplikasikan dan diteorikan dalam membantu pencapaian hasil belajar.
2. Latihan variasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bentuk dari seluruh latihan yang digunakan secara bervariasi.

3. *Passing* atas bolavoli yang dimaksud dalam penelitian ini adalah adalah suatu teknik memainkan bola dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat agar bola tersebut dapat dimainkan atau diumpangkan oleh pemain lainnya kepada smasher.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Gaya Mengajar Latihan PJOK

Gaya adalah suatu pembawaan seseorang yang di pengaruhi oleh faktor lingkungan dan faktor alamiah seperti karakteristik. Gaya menjadi ciri khas bawaan seseorang dalam melakukan aktivitas. Santoso (2018), gaya mengajar yaitu siasat untuk menggiatkan partisipasi peserta didik untuk melaksanakan tugas-tugas ajar. Hal ini dikaitkan dengan upaya untuk mengelola lingkungan dan atmosfir pengajaran untuk tujuan mengoptimalkan jumlah waktu aktif berlatih dari para siswa yang dipandang sebagai indikator terpercaya untuk menilai efektivitas pengajaran.

Fauzi (2021) Gaya mengajar merupakan salah satu metode yang dapat memudahkan guru dalam mengajar. Gaya mengajar untuk guru PJOK ada sebelas yaitu gaya mengajar komando, latihan, timbal balik, evaluasi diri, inklusi, penemuan terpadu, penemuan konvergen, penemuan divergen, individu, inisiasi siswa, dan melatih diri. Pembelajaran efektif dan efisien akan terwujud apabila guru dapat menguasai salah satu gaya mengajar dalam PJOK.

Rachman (2019) gaya mengajar yaitu siasat untuk menggiatkan partisipasi peserta didik untuk melaksanakan tugas-tugas ajar. Hal ini dikaitkan dengan upaya untuk mengelola lingkungan dan atmosfir pengajaran untuk tujuan mengoptimalkan jumlah waktu aktif berlatih dari para peserta didik yang dipandang sebagai indikator terpercaya untuk menilai efektivitas pengajaran.

Nugraha (2021) gaya mengajar latihan PJOK adalah model pengajaran yang diterapkan guru pada pendidikan jasmani, dimana guru akan mempunyai peluang untuk mengajar dalam jumlah peserta didik yang banyak sekaligus, peserta didik belajar untuk bisa bekerja secara mandiri, peserta didik mempelajari konsekuensi atas keputusan yang mereka buat sesuai dengan ketentuan yang ada, peserta didik belajar mengenai keterbatasan waktu, peserta didik bisa belajar mengenai sasaran yang harus dicapai dengan melaksanakan tugas-tugas, dan peserta didik memiliki kesempatan untuk meningkatkan interaksi individual dengan setiap peserta didik.

Syahrudin (2016) kelebihan dari gaya mengajar latihan adalah: (1) Peserta didik dapat menguasai gerak secara utuh, (2) Tugas gerakan tidak terlepas dari konteks keseluruhan, (3) Peserta didik mendapat pengertian yang diperoleh secara langsung dari hubungan antara bagian-bagian tugas gerakan dengan tujuan yang akan dicapai, (4) Menguasai gerakan secara keseluruhan akan dapat memudahkan proses transfer keterampilan gerak kedalam konteks yang berbeda. (5) Peserta didik dapat mengamati dan menempatkan setiap bagian dalam kaitannya dengan konteks keseluruhan tersebut. Dengan demikian peserta didik tidak membutuhkan waktu yang banyak untuk menghubungkan gerakan-gerakan setelah menyelesaikan bagian-bagian, peserta didik mempunyai kelebihan waktu untuk mengulang-ulang latihan yang merupakan faktor utama dalam mempengaruhi ingatan sehingga lebih termotivasi untuk melakukannya.

2. Hakikat Metode Pembelajaran Gaya Latihan Variasi

a. Pengertian Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran menggunakan model pembelajaran yang disesuaikan dengan keadaan siswa yang akan memudahkan proses belajar mengajar. Penggunaan metode pembelajaran akan mengantarkan siswa kegerbang pencapaian hasil secara kholistik pada domain afektif, kognitif dan psikomotor. Fachrul (2020) metode pembelajaran merupakan sebuah perencanaan pengajaran yang menggambarkan proses yang ditempuh dalam belajar mengajar agar dicapai perubahan spesifik pada perilaku peserta didik seperti diharapkan.

Dewi (2018) Metode pembelajaran adalah mempelajari sebuah proses yang mudah diketahui, diaplikasikan dan diteorikan dalam membantu pencapaian hasil belajar. Berbagai metode dilakukan untuk menjamin guru dan siswa mampu mengembangkan proses belajar mengajar untuk menunjang pencapaian hasil belajar dalam menunjang kualitas pendidikan. Sedangkan Sugiyono (2016) metode pembelajaran adalah salah satu pendekatan yang dirancang khusus untuk menunjang proses belajar peserta didik yang berkaitan dengan pengetahuan deklaratif dan pengetahuan prosedural yang terstruktur dengan baik yang dapat diajarkan dengan pola kegiatan yang bertahap, selangkah demi selangkah. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran adalah suatu pola yang dirancang khusus untuk menunjang proses pembelajaran dan digunakan sebagai pedoman pembelajaran, dengan tujuan agar proses pembelajaran berjalan lancar serta tersusun secara sistematis atau berurutan.

b. Gaya Latihan Variasi

i. Pengertian Gaya Latihan Variasi

Secara sederhana definisi latihan yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Latihan bukanlah hal yang baru, sudah sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis untuk menuju suatu tujuan tertentu.

Menurut Hamdani (2018) latihan (*exercise*) menggambarkan suatu proses pekerjaan/ pengolahan materi latihan seperti keterampilan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dari keterampilan terautomatisasi melalui tuntutan yang lebih dipersulit guna memperbaiki kemampuan fisik. Syafruddin (2013: 24) Latihan adalah program pengembangan atlet untuk bertanding, dimana penguasaan teknik yang baik akan dapat membantu menghemat penggunaan tenaga. Latihan dalam arti sempit adalah persiapan atlet secara fisik, teknik, taktik dan mental dengan bantuan latihan fisik (pembebanan fisik). Namun dalam arti luas, latihan adalah seluruh proses persiapan atlet yang direncanakan secara teratur guna meraih prestasi olahraga terbaiknya.

Hayudi (2021) latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal. Latihan teknik merupakan latihan yang sering dilakukan atau gerak yang berulang-ulang supaya mendapatkan pengalaman gerak atau

sudah terbiasa dengan gerak tersebut dan akan menjadi gerakan yang mudah dilakukan setelah melakukan latihan.

Menurut Linawati (2015) latihan yang berasal dari kata training dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Beberapa ciri-ciri latihan adalah sebagai berikut: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat, (2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (continyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang berat, (3) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, (5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekananan pada sasaran latihan.

Muslimin (2022) latihan merupakan realisasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya, realisasi materi atau bentuk-bentuk latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dan tuntutan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kemampuan prestasi fisik. Latihan akan disusun melalui sebuah program latihan. Dalam menyusun program latihan, penting halnya untuk memperhatikan prinsip prinsip latihan dan variable latihan. Prinsip-prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan latihannya dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Semua prinsip latihan adalah bagian dari semua konsep serta tidak dipandang sebagai unit yang terpisah walaupun untuk suatu maksud tertentu dan diambil dari banyak pengertian akan tetapi disajikan dan digambarkan secara terpisah. Prinsip latihan yang penting dan dapat diterapkan pada semua cabang olahraga adalah prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individual, prinsip beban berlebih (over load), memperhitungkan perbedaan gender, variasi latihan, pengembangan model latihan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal. Agar latihan mencapai hasil prestasi yang optimal, maka program/ bentuk latihan disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar individu, dengan memperhatikan dan mengikuti prinsip-prinsip atau azas-azas

pelatihan. Sistematis berarti berencana, menurut jadwal dan menurut pola sistem tertentu, metodis dari yang mudah ke yang sukar, latihan yang teratur dari yang sederhana ke yang kompleks. Berulang-ulang maksudnya adalah gerakan-gerakan yang sukar dilakukan menjadi semakin mudah dan reflektif pelaksanaannya. Beban makin bertambah maksudnya adalah setiap kali, secara periodik setelah tiba saatnya maka beban ditambah demi meningkatkan perubahan-perubahan dan tercapainya prestasi.

Rao (2019) latihan bervariasi diartikan sebagai bentuk penyajian atau pelaksanaan latihan dengan berbagai bentuk atau metoda, guna mencapai suatu tujuan. Ini merupakan latihan yang menerapkan berbagai bentuk atau ragan gerak untuk menghindari kebosanan peserta latihan dalam mencapai tujuan latihan. Latihan variasi ini dianggap sebagai bentuk latihan yang mempermudah dan mempercepat penyerapan latihan dengan pola sederhana, menarik, inovatif, efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan kemampuan yang diharapkan.

Menurut Sujono (2021) menjelaskan bahwa latihan variasi adalah bentuk latihan dengan penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode guna mencapai suatu tujuan. Untuk mencapai suatu tujuan latihan sebaiknya menggunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan. Dengan penjelasan ahli tersebut terlihat jelas bahwa latihan yang bervariasi adalah suatu cara atau metode guru atau pelatih dalam memberikan latihan yang bermacam-macam untuk menghindari latihan

yang monoton sehingga akan memunculkan model latihan yang bervariasi yang mampu meningkatkan pengalaman anak dalam berlatih.

Ardiansyah (2020) variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa variasi latihan adalah salah satu komponen kunci yang dibutuhkan di latihan untuk mengatasi kebosanan dan over training dari latihan monoton.

Usman (2013) variasi stimulus adalah suatu kegiatan guru dalam konteks proses interaksi belajar mengajar yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan murid sehingga dalam situasi belajar mengajar murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan bahwa pelatih perlu memikirkan supaya atlet tidak bosan, karena kebosanan itu menyebabkan kurangnya motivasi untuk berlatih. Untuk mengurangi itu maka seorang pelatih harus memberikan materi latihan secara bervariasi (Syafuruddin, 2013).

Jelas jika kita pahami dari pengertian variasi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa variasi dan latihan dapat dijadikan suatu kegiatan untuk mencapai suatu tujuan yang baik. Atau bisa dikatakan dapat dibentuk suatu bahasa latihan variasi. Latihan variasi diartikan yaitu bentuk dari sebuah latihan kondisi fisik yang dikemas dengan bentuk yang menarik sehingga tidak menimbulkan kebosanan bagi para atlet, siswa atau yang ikut didalam program latihan tersebut. Latihan variasi adalah serangkaian latihan yang dilakukan secara beraneka ragam gerakan.

ii. Tujuan Latihan Variasi

Pembelajaran kemampuan dasar bermain bolavoli dilakukan dengan variasi latihan yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan murid. Menurut Mustafa (2016) variasi dalam latihan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prinsip variasi dalam latihan adalah salah satu prinsip latihan yang harus dilakukan untuk mencegah kebosanan atlet dan latihan yang terkesan monoton sehingga latihan menjadi beranekaragam.

Usman (2013) menyatakan, adapun tujuan dan manfaat mengadakan keterampilan variasi yaitu:

1. Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek-aspek belajar – mengajar yang relevan.
2. Untuk memberikan kesempatan bagi berkembangnya bakat ingin mengetahui dan menyelidiki pada siswa tentang hal-hal yang baru.
3. Untuk memupuk tingkah laku yang positif terhadap guru dan sekolah dengan berbagai cara mengajar yang lebih hidup dan lingkungan belajar yang lebih baik.
4. Guna memberi kesempatan kepada siswa untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang disenanginya.

Sujono (2021), tujuan penggunaan keterampilan latihan variasi sebagai berikut: (1) Memelihara dan meningkatkan perhatian siswa terhadap hal-hal yang berkaitan dengan aspek belajar, (2) Meningkatkan kemungkinan berfungsinya motivasi rasa ingin tahu melalui kegiatan investigasi dan eksplorasi, (3) Membentuk sikap positif terhadap guru dan sekolah, (4) Kemungkinan dilayaninya siswa secara individual sehingga memberikan kemudahan belajar, (5) Mendorong aktivitas belajar dengan

cara melibatkan siswa dengan berbagai kegiatan atau pengalaman belajar yang menarik dan berguna dalam berbagai tingkat kognitif.

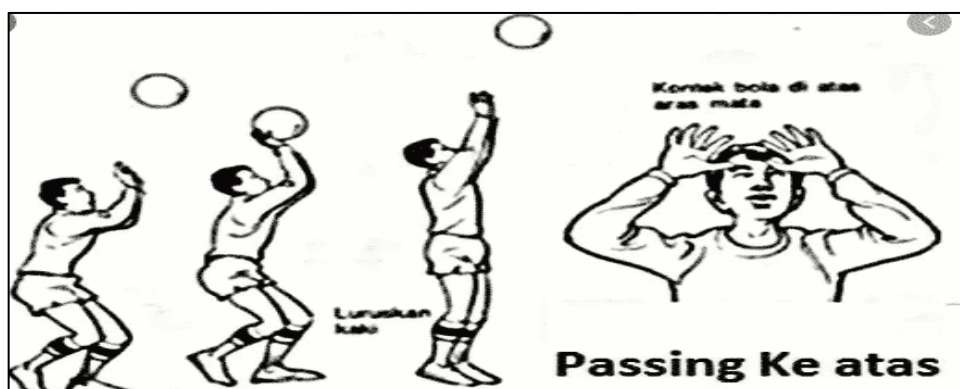
Pendapat tersebut, menyatakan bahwa tujuan penggunaan latihan variasi sama-sama menekankan bahwa tujuannya adalah meningkatkan perhatian, rasa ingin tahu dan antusias dalam mengikuti proses latihan. Serta meningkatkan keaktifan pelatihan dalam proses latihan sehingga kegiatan latihan menjadi hidup dan lebih baik. Jadi guru harus mampu memberikan variasi latihan dengan memberikan beragam bentuk latihan yang berbeda, walaupun tujuannya sama.

iii. Bentuk-Bentuk Latihan Variasi *Passing Atas* pada Bolavoli

Adapun bentuk-bentuk latihan variasi yang akan digunakan dalam *passing atas* bolavoli antara lain:

1. *Passing atas* dengan sendiri

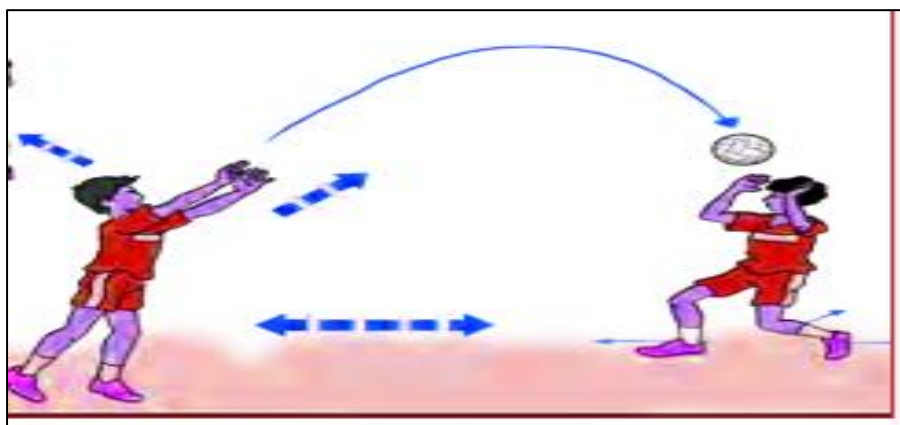
Latihan ini dilakukan dengan cara sendiri memegang bola lalu memantulkan ke atas dan memantulkan dengan teknik *passing atas* dan dilakukan berulang-ulang. Lebih jelas bisa dilihat pada gambar 2.1.



Gambar 2.1: *Passing Atas* dengan Sendiri
<https://passinggrade.co.id/wp-content/uploads/2020/04/passing-atas.png>

2. *Passing* atas dengan berpasangan

Berdiri saling berhadapan dengan jarak 3m, bola dilambung oleh teman dari depan, dilakukan berpasangan, lakukan berulang-ulang dan bergantian, dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif. Lebih jelas bisa dilihat pada gambar 2.2.



Gambar 2.2: *Passing* Atas dengan Berpasangan

<https://ayoguruberbagi.kemdikbud.go.id/rpp/rpp-cgp-pjok-sd-permainan-bola-besar-bola-voli/>

3. *Passing* atas dan melewati net

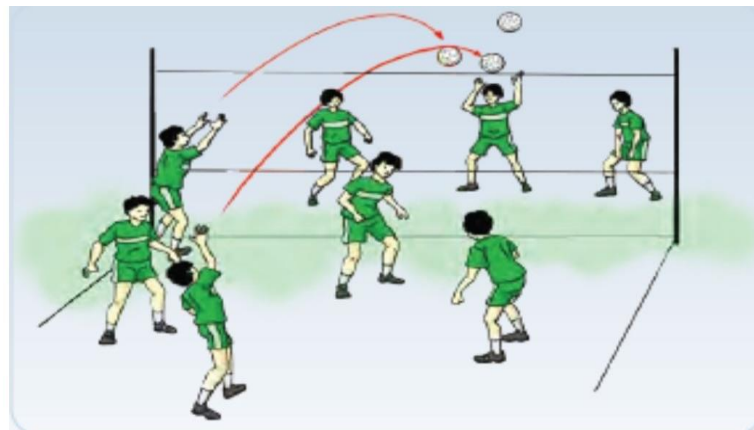
Berdiri saling berhadapan dan bola dilambung oleh teman dari depan, dilakukan berpasangan/ berkelompok, dilakukan berulang-ulang dan bergantian, setiap selesai melakukan *passing* atas kearah teman dapat berlari kebarisan belakang. Lebih jelas bisa dilihat pada gambar 2.3.



Gambar 2.3: *Passing* Atas dan melewati net
<https://www.maolioka.com/2016/07/cara-melatih-garakan-gerakan-variasi.html>

4. *Passing* atas 4 lawan 4

Dibentuk menjadi dua kelompok, permainan dimulai dengan lemparan melalui atas net, bola yang dilempar lawan harus ditangkap dengan posisi *passing* atas dan ditolakkan ke atas, lakukan *passing* atas 2x gerakan (sentuhan) kemudian diumpkan ke arah teman satu lapangan. Lebih jelas bisa dilihat pada gambar 2.4.



Gambar 2.4: *Passing* Atas 4 lawan 4
<https://www.harianhaluan.com/pendidikan/pr-101560440/kombinasi-keterampilan-gerak-permainan-bola-voli?page=2>

3. Hakikat Kemampuan *Passing* Atas

a. *Passing*

Passing merupakan bagian dalam permainan bola voli yang sangat penting. Permainan bola voli dengan kualifikasi smash yang bagus tapi tanpa diimbangi dengan *passing* yang bagus semua akan sia-sia belaka. *Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Dalam perkembangannya permainan bola voli membutuhkan *passing* yang akurat dan terampil agar didapatkan suatu kerjasama yang bagus untuk memenangkan suatu pertandingan.

Menurut Hermawan (2016) *passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Keterampilan melakukan *passing* dengan baik merupakan modal utama dalam bermain bolavoli dan sebagai dasar dalam permainan bolavoli. *Passing* merupakan teknik dasar yang paling sering frekuensinya digunakan dalam permainan bolavoli, sehingga teknik *passing* ini benar-benar dikuasai oleh setiap siswa.

La Rasdin (2018) mendefinisikan *passing* adalah usaha atau pun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Kusmiran (2022) mendefinisikan satu pola gerakan yang diawali persiapan, pelaksanaan dan sikap akhir yang di rangkaian secara baik dan harmonis agar *passing* yang dilakukan menjadi lebih baik dan sempurna. *Passing* merupakan operan bola yang dimainkannya kepada

teman seregunya. *Passing* dibagi menjadi dua jenis, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

b. *Passing* Atas

1) Pengertian *Passing* Atas

Passing atas merupakan elemen yang penting dalam permainan bolavoli. Penguasaan teknik *passing* atas yang baik akan menentukan keberhasilan regu untuk mendapatkan serangan yang baik. *Passing* atas adalah pengambilan bola atau mengoper bola dari atas kepala dengan jari-jari tangan (Pratama, 2022). Bola yang datang dari atas diambil dengan jari-jari tangan diatas, agak didepan kepala. Teknik *passing* atas bola voli berguna untuk memberi atau mengoper bola kepada pemain dan biasanya dilakukan kepada pemain yang siap untuk melakukan smash. *Passing* atas jelas menunjukkan kualitas yang baik dari seorang pemain karena membutuhkan kelenturan dan ketepatan dalam permainan bola voli.

Menurut Irwanto (2017) *passing* atas adalah suatu teknik memainkan bola dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat agar bola tersebut dapat dimainkan atau diumpangkan oleh pemain lainnya kepada smasher. *Passing* atas bisa dilakukan untuk memberikan operan kepada teman untuk melakukan serangan. Sejalan dengan pernyataan Mulya (2019) *Passing* atas dalam permainan bolavoli sangat penting dimana dengan *passing* atas kita dapat memudahkan kawan untuk menyelesaikan serangan atau smash, untuk mengatur irama permainan, mempermudah teman-teman untuk mendapatkan bola dalam permainan.

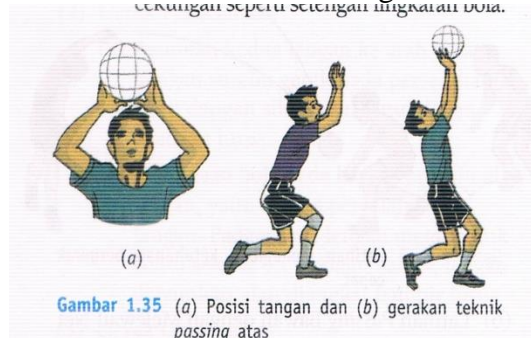
Nugraha (2021) *Passing* atas adalah cara pengambilan bola atau mengoper bola dari atas dengan jari-jari tangan. Bola yang datang dari atas

diambil dengan jari-jari tangan di atas, agak di depan kepala. Pengambilan bola dari atas dengan jari-jari tangan itu biasanya dilakukan untuk: (1) Pengambilan bola yang datang dari atas atau menerima bola dari atas kepala. (2) Memberikan umpan kepada teman yang akan melakukan *smash*, yang sering disebut *set-up*.

2) Teknik *Passing Atas*

Syarifuddin (2014) cara pelaksanaan *passing atas* sebagai berikut:

- 1) Persiapan melakukan gerakan *passing atas*:
 - a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.
 - b) Posisi lengan didepan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk di depan atas muka (wajah).
 - c) Pandangan kearah bola.
- 2) Gerakan *passing atas*:
 - a) Dorongkan kedua lengan menyongsong arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat.
 - b) Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah-tengah atas wajah.
 - c) Perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan.
- 3) Akhir gerakan *passing atas*:
 - a) Tumit terangkat dari lantai.
 - b) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.



Gambar 2.5 : *Passing Atas*

<https://pastiguna.com/teknik-dasar-permainan-bola-voli/>

3) Kesalahan-Kesalahan dalam Melakukan *Passing Atas Bolavoli*

Passing atas merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks. Kompleksnya gerakan *passing atas* tersebut

dapat mengakibatkan siswa sering melakukan kesalahan. Lukman (2016) dalam mengajarkan teknik dasar *passing* atas kepada pemulasering dijumpai kelemahan-kelemahan seperti, siku terlalu rapat dengan badan hingga jari-jari menunduk keatas, ibu jari menunjuk kedepan, jari-jari lemas dan rapat, bola kena telapak tangan, menggerakkan pergelangan tangan kedepan, gagal berada di bawah belakang bola, gagal meluruskan badan dan lengan, gagal menjatuhkan bola dengan tepat. kesalahan-kesalahan tersebut di atas pada umumnya dapat dikenali dengan mudah dan cepat diatasi dengan cara penentuan tugas-tugas atau aturan gerak, kreativitas dalam membuat variasi latihan sangat membantu memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang sering dilakukan oleh peserta didik dalam *passing* atas. Disamping itu, kesalahan sering terjadi juga timbul karena kurangnya latihan dan tingkat kesulitan dalam gerakan *passing* atas. Kesulitan gerakan *passing* atas akan menjadi mudah jika dilakukan latihan secara kontinyu atau terus menerus berlatih, berarti mempelajari berulang-ulang akan menyebabkan suatu gerak otomatis.

Adapun kesalahan umum dalam pelaksanaan *passing* atas menurut Dhaksinarga (2013) adalah sebagai berikut: a) Kurang cepat penempatan badan di bawah bola dan tidak ditekuknya lutut dalam sikap permulaan saat pelaksanaan. b) Jari-jari terlalu lebar dan lurus, sehingga tidak terbentuk cekungan setengah lingkaran dari jari-jari dan telapak tangan. c) Kedua siku terlalu ke luar ke samping atau terlalu rapat ke dalam sehingga tidak terbentuk setengah lingkaran. d) Perkenaan bola pada saat *passing* atas pada ujung jari, kuku sering sobek atau perkenaan pada telapak tangan. e) Pergelangan tangan dan jari-jari terlalu lemah,

kekuatannya karena kurang latihan. f) Gerakan terlihat kaku. g) Lengan sudah lurus ke atas sebelum perkenaan bola, sehingga tidak ada kekuatan untuk *passing* atas. h) Gerakan jari, lengan dan badan kurang selaras. i) Kurangnya konsentrasi dalam pelaksanaan *passing* atas sehingga menyebabkan gerakan - gerakan yang salah. j) Seseorang mudah jenuh dalam pelaksanaan *passing* atas. k) Gerakan jari pada perkenaan bola terlalu kuat atau terlalu lemah sehingga teknik salah dan jalannya bola kurang baik.

Passing atas dapat dilakukan dengan baik dan benar apabila dilakukan latihan terus menerus. Dengan itu diharapkan dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan yang terjadi pada saat melakukan *passing* atas, terutama kesalahan saat menduga arah bola yang datang dan ketidaksiapan saat *passing* atas dengan baik. Kesalahan-kesalahan yang dibiarkan akan membentuk pola gerakan yang salah, sehingga hasil *passing* tidak sesuai seperti yang diharapkan.

B. Penelitian yang Relevan

1. Muhammad Rajab. 2019. "Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis". Relevansi dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang latihan variasi. Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Sampel adalah 15 orang siswa putera. Berdasarkan hasil perhitungan uji t, didapatkan nilai t hitung sebesar 6,79. Nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t table 2,14. Dari perbandingan tersebut didapatkan nilai t hitung > t table (6,79 > 2,14). Dengan demikian hipotesis alternative yang berbunyi: Terdapatnya pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan

passing bawah permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis diterima.

2. Marhani. 2017. “Penerapan Model Pembelajaran Langsung Dalam Meningkatkan Kemampuan *Passing* Atas Permainan Bola Voli Kelas XII IA3 Sma Negeri 4 Parepare. Relevansi dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang kemampuan *passing* atas kelas. Sampel pada penelitian ini kelas XII IA3 SMA Negeri 4 Parepare sebanyak 31 orang. Penyajian hasil analisis data penelitian dalam bab ini hanya merupakan rangkuman hasil analisis dari rekaman hasil belajar siswa dilihat dari keadaan awal subyek penelitian dimana persentase hasil belajar siswa pada pokok bahasan *passing* atas terdapat 91,43 % siswa memperoleh nilai rendah, 8,57 % siswa memperoleh nilai sedang dan 0 % siswa memperoleh nilai sangat tinggi. Sedangkan keadaan setelah tindakan maka distribusi frekuensi hasil belajar *passing* atas pada Siklus I menunjukkan perubahan yang cukup signifikan dimana 62,57 % siswa memperoleh nilai hasil belajar rendah, 37,14 % siswa memperoleh nilai sedang dan 0 % siswa memperoleh nilai hasil belajar sangat tinggi. Peningkatan prestasi siswa yang lebih berarti diperoleh setelah tindakan pada siklus II dimana frekuensi hasil belajar *passing* atas siswa menunjukkan hasil yang signifikan dengan persentase diperoleh dari siswa yang memperoleh nilai rendah 68,57 %, 22, 86 % siswa yang memperoleh nilai sedang dan nilai sangat tinggi mencapai 8,57 %.
3. Ali Hamdani. 2017. Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap *Passing* Atas Permainan Bolavoli Pada Siswa Kelas VIII-A SMPN 4 Ujung Batu Timur.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan design Pre Test dan Post Test. Sampel dalam penelitian ini adalah pada siswa putra Kelas VIII-A SMPN 4 Ujung Batu Timur sebanyak 10 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan variasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Passing Atas, pada taraf db sebesar 9 yaitu diperoleh harga t_t signifikan 5% sebesar 2,262. Dengan membandingkan dengan “t” hitung yang diperoleh sebesar 6,64 dan besarnya “t” yang tercantum pada tabel diketahui bahwa t_0 lebih besar dari tabel t yaitu : $6,64 > 2,262$ dengan peningkatan sebesar 53% sehingga hipotesis nihil yang diajukan dimuka tolak yang berarti bahwa ada perbedaan kemampuan Passing Atas pada Siswa putra SMPN 4 Ujung Batu Timur antara sebelum dan sesudah diterapkannya metode Variasi Latihan (Signifikan).

C. Kerangka Teoritis

Permasalahan yang ditemui dari hasil observasi diketahui bahwa kemampuan *passing* atas peserta didik masih kurang memuaskan. Penguasaan teknik dasar *passing* atas yang tidak sempurna membuat hasil *passing* atas menjadi tidak maksimal. *Passing* atas memiliki peranan penting dalam membangun serangan, namun kenyataannya sering operan yang dilakukan tidak sesuai dengan permintaan penyerang sehingga serangan yang dilakukan tidak maksimal.

Melihat pentingnya peranan *passing* atas dalam permainan bolavoli, untuk itu peneliti harus memiliki cara khusus untuk melatih kemampuan *passing*

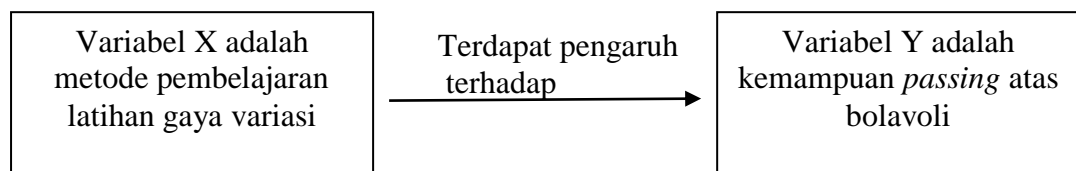
atas peserta didik. Salah satu metode latihan yang dapat diharapkan adalah metode latihan variasi.

Usman (2013) menyatakan bahwa metode latihan variasi adalah bentuk dari suatu metode ajar seorang guru yang berarti variasi stimulus yang didalamnya terkandung kegiatan seorang guru dalam konteks interaksi belajar dan mengajar yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan peserta didik sehingga dalam situasi belajar dan mengajar, peserta didik senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme serta penuh partisipasi.

Sedangkan Irwanto (2017) *passing* atas adalah suatu teknik memainkan bola dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat agar bola tersebut dapat dimainkan atau diumpankan oleh pemain lainnya kepada smasher. Cara pengambilan *passing* atas ini dengan mengoperkan bola dari atas kepala dengan jari-jari tangan.

Kemudian dijelaskan bahwa metode pembelajaran yang dianggap tepat adalah metode pembelajaran gaya latihan variasi yang dapat memberikan motivasi kepada peserta didik kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara.

Berdasarkan paparan tersebut, dalam penelitian ini hubungan antar variabel dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.6: Kerangka Teoritis

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka dalam penelitian ini penulis merumuskan hipotesis bahwa: terdapat pengaruh latihan variasi yang signifikan terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli siswa SMAN 1 Kampar Utara.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang akan digunakan adalah metode eksperimen. Menurut *Hasan* dalam *Nurhalimah* (2018) mengatakan bahwa “penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian serta diadakannya kontrol terhadap *variabel* tertentu”.

Menurut *Campbell* dan *Stanley* dalam *Arikunto* (2013) jenis-jenis *desain* terbagi berdasarkan baik buruknya *eksperimen*, atau sempurna tidaknya eksperimen. Secara garis besar mereka mengelompokkan jenis desain eksperimen menjadi dua yaitu: *Pre Experimental design* (eksperimen yang tidak baik) dan *True experimental design* (eksperimen yang dianggap sudah baik).

Metode eksperimen adalah suatu bentuk metode yang digunakan dalam menentukan hasil penelitian dan menggunakan desain *pre test* dan *post test* group, yang berarti melakukan observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

a. Tempat Penelitian

Lokasi Penelitian akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kampar Utara, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau.

b. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juli 2023.

C. Populasi dan Sampel

a. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan obyek yang diteliti dan pada penelitian, penulis akan mengambil peserta didik kelas X MIPA 2 di SMA Negeri 1 Kampar Utara. Sesuai dengan studi pendahuluan yang penulis lakukan pada sekolah yang bersangkutan, antara lain pada pengurus yang ada pada SMA Negeri 1 Kampar Utara. Sehingga diketahui peserta didik kelas X MIPA 2 adalah 22, terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan.

b. Sampel

Sugiyono (2018) Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sehubungan dengan penelitian ini, maka penelitian eksperimen ini memiliki sampel adalah peserta didik kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara sebanyak 22 orang.

D. Teknik Pengambilan Sampel

Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini mengacu pada pendapat, Arikunto, (2006) yaitu apabila subjek kurang dari 100 sebaiknya diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Berhubung populasi dalam penelitian ini kurang dari 100 dan tidak terlalu besar, maka peneliti mengambil seluruh populasi sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel ini dinamakan total sampling (sampel penuh). Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara sebanyak 22 orang.

E. Pengumpulan Data

Sesuai dengan masalah yang akan diteliti maka peneliti mempergunakan metode perolehan data pada penelitian ini adalah:

a. Observasi

Teknik ini dilakukan dengan pengamatan langsung ke objek peneliti untuk mencari data tentang kemampuan dasar *passing* atas peserta didik kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara.

b. Tes dan Pengukuran

Teknik penelitian ini yang dipergunakan adalah tes dan pengukuran. Dengan metode ini diharapkan data yang dikumpulkan dapat dianalisis dengan jelas dan objektif. Adapun tes dan pengukuran yang digunakan adalah tes *passing* atas bola voli.

c. Perpustakaan

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang kutipan-kutipan dan teori yang menguhubungkannya dengan masalah yang akan diteliti untuk dapat dijelaskan landasan teori dalam penelitian ini.

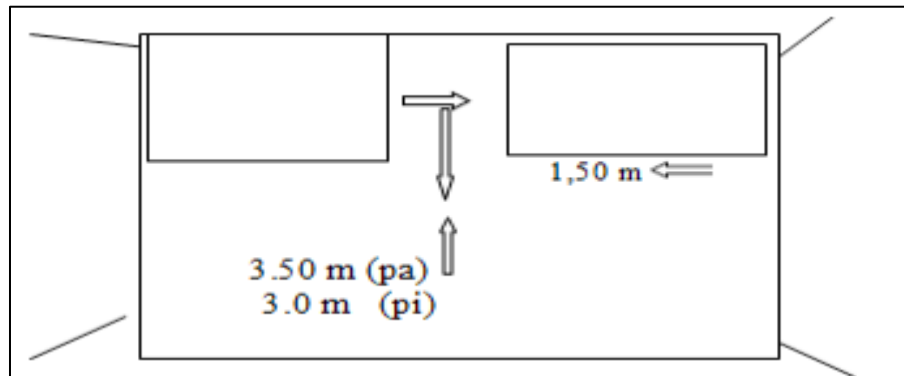
F. Validasi Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati dalam mengumpulkan data penelitian (Sukendra, 2020). Dalam pengembangan instrumen yang dilakukan penulis adalah melakukan tes pengukuran untuk pengambilan data. Tes merupakan alat ukur. Menurut Ismaryati dalam Sepdanius (2019) menjelaskan Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *passing* atas bola voli.

- a. Nama Tes : **Tes *Passing* Atas (Nurhasan 2001)**
- b. Tujuan : Untuk mengukur keterampilan *passing* atas.

c. Alat yang digunakan:

1. Dinding/ tembok untuk petak pelaksanaan.



Gambar 3.1: Gambar Tes *Passing Atas*
Sumber: Hasan: 2009

2. Bolavoli
3. *Stopwatch*

d. Petunjuk pelaksanaan:

1. Testee berdiri dibawah petak sasaran.
2. Begitu ada aba-aba dimulai tes, *stopwatch* dijalankan, dan bola dilemparkan kedinding dari tempat yang bebas.
3. Setelah bola memantul kembali, bola dMIPassing kedinding tertuju kedalam kotak sasaran.

e. Cara menskor (menghitung):

1. Bola yang dMIPassing secara sah sesuai dengan peraturan permainan bola voli selama satu menit.
2. Jumlah sentuhan-sentuhan yang sah dengan bola mengenai dinding pada petak sasaran atau bola mengenai garis kotak sasaran.

Tidak diberi angka:

1. Bola yang ditangkap tidak dapat dikuasai.

2. Bola menyentuh lantai, dimulai lagi dengan lemparan.
3. Lemparan-lemparan tidak dihitung.

Melakukan latihan variasi bola voli 2x pertemuan langsung dalam pembelajaran penjas dalam kelas X MIPA 2.

Tabel 3.1: Norma Kemampuan *Passing* Atas Untuk Putera

No	Pengkategorian	Kategori
1	> 56	Baik sekali
2	43 - 55	Baik
3	31-42	Sedang
4	20 - 30	Kurang
5	< 19	Kurang Sekali

Depdiknas dalam Haq (2019)

Tabel 3.2: Norma Kemampuan *Passing* Atas Untuk Puteri

No	Pengkategorian	Kategori
1	> 54	Baik sekali
2	37 - 55	Baik
3	20-36	Sedang
4	10 - 19	Kurang
5	< 9	Kurang Sekali

Depdiknas dalam Haq (2019)

G. Analisis Data

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penerapan metode pembelajaran gaya latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas peserta didik Kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara. Maka teknik analisa data yang digunakan untuk mengolah data yang dihasilkan adalah uji beda mean dengan uji t pada taraf $\alpha = 0,05$.

Menurut Adnan (2008) rumus uji t adalah:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md = Mean dari perbedaan pre test dengan post test

Xd = Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum X^2d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Subyek pada sampel

d.b = ditentukan dengan N-1

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data penelitian dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai variable atau sampel yang diteliti. Hasil penelitian ini adalah data yang didapatkan melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 22 sampel yaitu peserta didik kelas X MIPA 2 yang mengikuti *pretest* dan *posttest passing* atas. Dapat dilihat lebih jelas dari table 4.1 sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil *Pretest* Passing Atas

No	Nama	<i>Pre-Test</i>	Kategori
1	Av	10	Kurang
2	AAP	21	Sedang
3	BG	16	Kurang
4	CR	18	Kurang
5	DSN	9	Kurang Sekali
6	FK	19	Kurang Sekali
7	MSA	26	Kurang
8	MPS	29	Kurang
9	NA	11	Kurang
10	NS	19	Kurang
11	NI	8	Kurang Sekali
12	NF	15	Kurang
13	NE	13	Kurang
14	NL	11	Kurang
15	PC	31	Sedang
16	RDS	20	Sedang
17	RP	27	Kurang
18	Sn	23	Sedang
19	SY	12	Kurang
20	Sb	14	Kurang
21	NH	10	Kurang
22	Rd	29	Kurang

Dari table table 4.1 dapat dilihat dari 22 peserta didik kelas X MIPA 2, untuk putera 1 peserta didik dikategorikan sedang dengan nilai 31-42,

dikategorikan kurang berjumlah 4 peserta didik dengan nilai 20-30, dikategorikan kurang sekali berjumlah 1 peserta didik dengan nilai <19 dalam melakukan *pretest passing* atas peserta didik putera. Sedangkan untuk *pretest passing* atas puteri 3 peserta didik dikategorikan sedang dengan nilai 20-36, dikategorikan kurang berjumlah 11 peserta didik dengan nilai 10-19, dikategorikan kurang sekali berjumlah 2 peserta didik dengan nilai <9 dalam melakukan *pretest passing* atas peserta didik puteri.

Tabel 4.2 Hasil *Postest Passing Atas*

No	Nama	<i>Post-Test</i>	Kategori
1	Av	23	Sedang
2	AAP	31	Sedang
3	BG	28	Sedang
4	CR	29	Sedang
5	DSN	16	Kurang
6	FK	32	Sedang
7	MSA	41	Sedang
8	MPS	46	Baik
9	NA	24	Sedang
10	NS	27	Sedang
11	NI	14	Kurang
12	NF	28	Sedang
13	NE	29	Sedang
14	NL	25	Sedang
15	PC	43	Baik
16	RDS	29	Sedang
17	RP	35	Sedang
18	Sn	27	Sedang
19	SY	20	Sedang
20	Sb	27	Sedang
21	NH	23	Sedang
22	Rd	40	Sedang

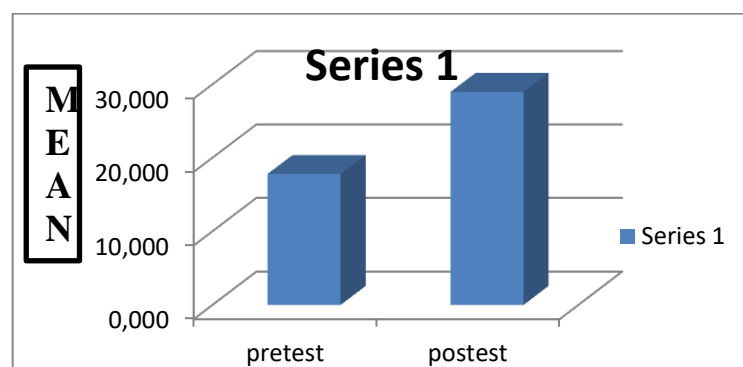
Dari tabel 4.2 dapat dilihat dari 22 peserta didik kelas X MIPA 2, untuk putera 2 peserta didik dikategorikan baik dengan nilai 43-55, dikategorikan sedang berjumlah 4 peserta didik dengan nilai 31-42 dalam melakukan *postest*

passing atas. Sedangkan untuk *posttest passing* atas puteri 14 peserta didik dikategorikan sedang dengan nilai 20-36, dikategorikan kurang berjumlah 12 peserta didik dengan nilai 10-19 dalam melakukan *posttest passing* atas.

Tabel 4.3 Deskripsi *Pretest* dan *Post-test Passing* Atas

Statistics			
Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Post-test</i>			
N	Valid	22	
	Missing	0	
		<i>pretest</i>	<i>posttest</i>
Mean		17.7727	28.9545
Std. Deviation		7.21065	8.16775
Variance		51.994	66.712
Range		23	32
Minimum		8	14
Maximum		31	46

Berdasarkan tabel 4.3 deskriptif statistik dapat dilihat hasil *pretest passing* atas minimum 8, maksimum 31, variance 51.994, standar deviasi 7.21065. Untuk hasil *post-test passing* atas minimum 14, maksimum 46, variance 66.712, standar deviasi 8.16775. Dapat dilihat hasil *mean pretest* dan *post-test passing* atas sebagai berikut:



Gambar 4.1 Histogram Perbandingan *Mean* (rata-rata) *Pretest* dan *post-test Passing* Atas

Berdasarkan histogram 4.1 dapat dilihat hasil *mean* (rata-rata) *pretest* dan *post-test passing* atas dari 22 sampel peserta didik kelas X MIPA 2, terlihatlah adanya peningkatan hasil rata-rata dari data *pretest* dan *post-test*. Hasil data rata-rata *pre-test* (17.7727) dan *post-test* (28.9545), jadi rata-rata *post-test* lebih tinggi dari *pre-test*

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu uji statistik yang digunakan untuk menentukan apakah suatu sampel data atau variabel tertentu berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan IBM *SPSS versi* 21. Data dapat dikatakan berdistribusi normal Jika K-S mempunyai taraf signifikansi (Asymp.Sig) $> 0,05$, sebaliknya jika taraf signifikansi (Asymp.Sig) $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal. Hasil dapat dilihat dari tabel 9 uji normalitas berikut:

Tabel 4.4 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.32348453
Most Extreme Differences	Absolute	.158
	Positive	.088
	Negative	-.158
Kolmogorov-Smirnov Z		.741
Asymp. Sig. (2-tailed)		.642

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan pada tabel 4.4 tentang hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*, dapat diketahui nilai signifikansi $0,642 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan uji perbedaan antara dua atau lebih populasi yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak. Uji homogenitas menggunakan uji levene dengan program IBM *SPSS versi 21* dengan melihat nilai taraf signifikansi $> 0,05$ berarti data penelitian berasal dari variansi yang sama (homogeny), dan jika nilai taraf signifikansi $< 0,05$ berarti data penelitian berasal dari variansi tidak sama (tidak homogen) seperti terlampir pada tabel 10 berikut.

Tabel 4.5 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances				
Hasil Pembelajaran Passing Bawah				
Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre test dan post test passing atas	6.932	10	17	.602

Berdasarkan tabel 4.5 hasil uji homogenitas diketahui nilai signifikansi $0,602 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa variable berdistribusi homogenitas.

3. Uji Linearitas

Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linearitas dalam pelaksanaannya

menggunakan analisis varians melalui program IBM SPSS versi 21. Dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.6 Uji Linearitas
ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
posttest passing atas * pretest passing atas	Between Groups	(Combined)	1369.955	17	80.586	10.398	.018
		Linearity	1168.998	1	1168.998	150.838	.000
		Deviation from Linearity	200.957	16	12.560	1.621	.343
	Within Groups		31.000	4	7.750		
	Total		1400.955	21			

Berdasarkan tabel 4.6 di atas tentang hasil uji linearitas menggunakan *anova tabel*, dapat dilihat nilai hasil sig pada hasil belajar *passing* atas yaitu $0,343 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan berdistribusi linear.

4. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari penerapan metode pembelajaran gaya latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas peserta didik kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara. Di uji dengan mencari perbedaan kemampuan *passing* atas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan metode pembelajaran gaya latihan variasi. Uji hipotesis menggunakan *uji-t* yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7. Hasil uji-t

Variabel	Uji-t				Keterangan
	t-hit	t-tab	df	sig	
<i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i>	-15,736	2,080	21	.000	Signifikan

Hasil uji statistik diperoleh nilai uji-t antara pre test dan post test yang memiliki nilai t hitung -15,736, t tabel 2,080 (df = 21) pada taraf signifikansi 5%, karena t hitung lebih besar dari t-tabel maka ada perbedaan yang signifikan. Jika dilihat dari besarnya pengaruh metode pembelajaran gaya latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8 Pengaruh Metode Pembelajaran Gaya Latihan Variasi

Kelompok	Mean	Mean Deferen	Kenaikan persentase
Pre-test	17.77	11.18	62,91%
Post-test	28.95		

Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata pre test 17.77 dan nilai rata-rata post test 28.95, dengan selisih rerata pre test dengan post test adalah 11.18. Dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata pre test dikalikan 100%, yaitu sebesar 62,91%. Hal ini mempunyai arti bahwa ada pengaruh metode pembelajaran gaya latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas yaitu sebesar 8.96%.

C. Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, variabel bebas yaitu metode pembelajaran gaya latihan variasi disebut (variabel X) dan variabel terikat dalam hal ini yaitu kemampuan *passing* atas disebut (variabel Y) mempunyai nilai sendiri dalam mempengaruhi variabel Y. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran gaya latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta didik kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara.

Penelitian ini memakan waktu dua kali pertemuan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Kampar Utara, Kecamatan Kampar Utara, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau yang berjumlah 22 orang peserta didik. Penelitian ini dimulai dari pengambilan *pre-test* yang dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus 2023, dan setelah itu dilanjutkan dengan penerapan metode pembelajaran gaya latihan variasi. Kemudian pertemuan berikutnya diadakan pada tanggal 5 Agustus 2023 yang diawali dengan penerapan metode pembelajaran gaya latihan variasi, dan kemudian satu jam terakhir dilakukan *post-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kemampuan *passing* atas dengan metode pembelajaran gaya latihan variasi pada peserta didik kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara. Hal ini dibuktikan dengan menggunakan kaidah untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan signifikan, yaitu apabila nilai t hitung lebih besar dari t -tabel, maka H_a diterima dan jika nilai signifikan t hitung kurang dari t -tabel, maka H_a ditolak.

Berdasarkan hasil uji statistik variabel maka H_a diterima. karena nilai t hitung (-15,736) lebih besar dari t tabel (2,080) maka ada perbedaan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata pre test 17.77 dan nilai rata-rata post test 28.95, karena nilai rata-rata post test lebih besar dari nilai rata-rata pre test, maka pengaruh metode pembelajaran gaya latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas sebesar 11.18 atau 62,91%. sehingga keputusan yang dapat diambil adalah “ada pengaruh metode pembelajaran gaya latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta didik kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian-penelitian terdahulu yang juga membuktikan bahwa koordinasi mata tangan memberikan kontribusi terhadap hasil belajar tes *passing* bawah yang dilakukan oleh (Linawati, 2015; Lukman, 2016; Nugraha, 2021). Adapun hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa penerapan metode pembelajaran gaya latihan variasi yang baik akan mempengaruhi kemampuan *passing* atas peserta didik.

Dari beberapa penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pada kemampuan *passing* atas dengan metode pembelajaran gaya latihan variasi, sama halnya dengan yang saya telah teliti ini terdapat pengaruh yang signifikan pada kemampuan *passing* atas dengan metode pembelajaran gaya latihan variasi pada peserta didik kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode pembelajaran gaya latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas pada peserta didik kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari hasil penelitian ini maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan keadaan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu:

1. Kepada guru agar dapat selalu membimbing peserta didik dalam mengembangkan diri dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
2. Untuk peneliti selanjutnya bisa menjadi referensi atau perbandingan untuk mengadakan penelitian yang berhubungan dengan cabang olahraga bolavoli, dan agar bisa menggunakan variabel lain dalam penelitiannya sehingga data yang diperoleh bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, M. N., Wahyudi, U., & Sugiarto, T. (2020, December). PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN *PASSING* ATAS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMP NEGERI 2 MALANG BERBASIS AUTOPLAY. In *Seminar Nasional Keolahragaan*.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Dewi, E. R. (2018). Metode pembelajaran modern dan konvensional pada Sekolah Menengah Atas. *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran*, 2(1), 44-52.
- Fachrul, A., Julianti, R. R., & Syafei, M. M. (2020). Pengetahuan Guru Penjas Tentang Model Pembelajaran dengan Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(2).
- Fardi, Adnan. 2008. *Silabus dan HandOut*. Mata kuliah Statistik. Padang: FIK UNP.
- Fauzi, A., Kristiyandaru, A., & Tausikal, A. R. S. (2021). Media Pembelajaran Gaya Mengajar Komando Untuk Guru PJOK. *JURNAL PENA EDUKASI*, 8(1), 33-42.
- Hamdani, A. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Passing Atas Permainan Bolavoli Siswa Kelas VIII-A SMPN 4 Ujung Batu Timur* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Haq, M. S., & Mawarti, S. (2019). Tingkat Kemampuan Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP Negeri 2 Tempel. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(12).
- Hayudi, H., & Mamrasar, L. D. Pengaruh Metode Latihan Variasi *Passing* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli pada Tim Putri Pulsem Kampung Meosmanggara. *Smart Sport*, 19(1).
- Hermawan, F. D., Winarno, M. E., & Tomi, A. (2016). PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN *PASSING* ATAS PERMAINAN BOLAVOLI DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMPN 21 MALANG. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2).
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah
- Irwanto, E. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal Dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(1), 10-20.

- Kusmiran, K. (2022). Penerapan Metode Bertahap Untuk Meningkatkan Keterampilan dan Hasil Belajar *Passing* dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(16), 654-663.
- La, R. A., & Haluti, A. (2018). PELATIHAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI. MONSU'ANI TANO *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1).
- Linawati. (2015). PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP *PASSING* ATAS PADA SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMP NEGERI 2 PIYUNGAN BANTUL DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (DIY). FIK UNY.
- Lukman, A. (2016). *PENGARUH LATIHAN PASSING ATAS PADA DINDING TERHADAP KETERAMPILAN AKURASI PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLY* (Doctoral dissertation, Universitas Subang).
- Muslimin, M., & Helensi, P. (2022). Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Keterampilan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Negeri 59 Palembang. *Journal on Teacher Education*, 4(1), 628-639.
- Mulya, U. (2019). Studi Tentang Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bolavoli Putri. *Jurnal Patriot*, 1(3), 951-962.
- Mustafa, P. S., Winarno, M. E., & Asim, A. (2016). Pengembangan variasi latihan service atas untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Nugraha, U., & Yuliawan, E. (2021). Meningkatkan hasil belajar *passing* atas bola voli melalui pendekatan gaya mengajar latihan dengan menggunakan audio visual. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 231-242.
- Nurhalimah, S., Yuliantini, N., & Tarmizi, P. (2018). PEMANFAATAN LINGKUNGAN SEKITAR SEBAGAI SUMBER BELAJAR TERHADAP KEMAMPUAN MENULIS KARANGAN DESKRIPSI SISWA. *JURIDIKDAS: Jurnal Riset Pendidikan Dasar*, 1(2).
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Ditjen Pendidikan Dasar Menengah, Ditjen Olahraga.
- Pratama, L & Soge, I. (2022). Pengaruh Latihan Variasi *Passing* Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Dalam Permainan Bola Voli Tim Putra Unimuda Sorong. UNIMUDA SPORT JURNAL VOL. 3 NO. 2 TAHUN 2022
- Rachman, H. A. (2019). TINGKAT PENGETAHUAN GURU PENDIDIKAN JASMANI TENTANG GAYA MENGAJAR DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN SAMPOLAWA KABUPATEN BUTON SELATAN. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(3).

- Rao, M. D. S. (2019). *Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Hasil Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMAN 6 Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Santoso, M. T., & Subagyo, S. (2018). GAYA MENGAJAR GURU PJOK MENURUT MOSTON DENGAN GAYA KOMANDO DAN INKLUSI PADA KELAS ATAS SDN GUGUS IV KECAMATAN WATES KULON PROGO. *PGSD Penjaskes*, 7(6).
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*(23 ed.). Bandung: Alfabeta cv.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sujono, S. (2021). *Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Sukendra, I. K., & Atmaja, I. (2020). *Instrumen Penelitian*.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syahrudin, S., & Suyuti, A. (2016). Pengaruh gaya mengajar latihan dan gaya mengajar komando terhadap keterampilan *passing* atas bola voli. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(1), 11-22.
- Syarifuddin. (2014). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republika Indonesia 2014
- Kementerian Pemuda dan Olahraga RI.(2011). *Undang - Undang RI No 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional*.
- Usman, Uzer. 2013. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Lampiran 1

NILAI PASSING ATAS SISWA KELAS X MIPA 2

No	Nama Peserta Didik	Nilai Passing Atas	Keterangan
1	AD	78	Tuntas
2	AM	68	Tuntas
3	AO	70	Tuntas
4	BG	40	Tidak Tuntas
5	CR	66	Tuntas
6	FF	39	Tidak Tuntas
7	FA	30	Tidak Tuntas
8	IM	45	Tidak Tuntas
9	MA	38	Tidak Tuntas
10	MPS	66	Tuntas
11	MSA	36	Tidak Tuntas
12	MF	50	Tidak Tuntas
13	NA	34	Tidak Tuntas
14	NE	38	Tidak Tuntas
15	NL	50	Tidak Tuntas
16	PC	50	Tidak Tuntas
17	RDS	40	Tidak Tuntas
18	RP	76	Tuntas
19	RJ	32	Tidak Tuntas
20	SN	73	Tuntas
21	SS	20	Tidak Tuntas
22	SY	47	Tidak Tuntas

Muara Jalai, Agustus 2022
Guru PJOK



Darusman, S.Pd
NIP. 19631108 200801 1 002

Lampiran 2

SILABUS

PJOK

Satuan Pendidikan : SMAN 1 Kampar Utara

Kelas : X (Sepuluh)

Kompetensi Inti :

- KI-1 dan KI-2 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- KI 3 : Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- KI4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	IPK	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan	Bolavoli: Passing atas	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari perintah dan indikator keterampilan gerak 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tahapan teknik latihan variasi <i>passing</i> atas • Mempraktekkan 	<i>Pre-test</i> <i>post-test</i>	6 x 45 menit	1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. <i>Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan</i>

bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*)		latihan variasi <i>passing</i> atas bolavoli <ul style="list-style-type: none"> Siswa melaksanakan tugas ajar latihan variasi <i>passing</i> atas sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. 	latihan variasi <i>passing</i> atas bola voli (<i>Passing</i> atas dengan sendiri, <i>Passing</i> atas dengan berpasangan, <i>Passing</i> atas dengan melewati net, <i>Passing</i> atas 4 lawan 4)			<i>Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X</i> Jakarta Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2. Modul/bahan ajar, 3. internet, 4. Buku Teks yang relevan
--	--	---	---	--	--	--

Bangkinang, Juli 2023
Mahasiswa



RIRIN DESMITA
NIM : 1985201045

Lampiran 3

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMAN 1 Kampar Utara
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/semester : X/1
Materi Pokok : Permainan Bola Besar (Bola Voli)
Alokasi Waktu : 2 pertemuan (6 x 45 menit)

A. Kompetensi Inti

- KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
- KI 2 : Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
- KI 3 : Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- KI 4 : Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar

3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar (Bola Voli) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*)

Indikator Pencapaian Kompetensi

- Menemukan variasi *passing* atas dengan perkenaan yang benar serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- Menganalisa kelebihan variasi *passing* atas dengan perkenaan yang benar serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.

4.1 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar (Bola Voli) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)

Indikator Pencapaian Kompetensi

- Melakukan latihan variasi teknik dasar *passing* atas yang benar serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- Melakukan variasi *passing* atas dengan perkenaan yang benar serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.

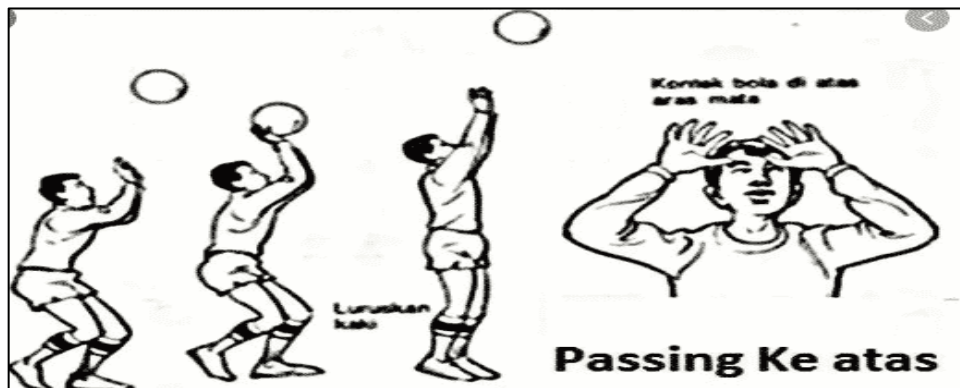
C. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menganalisis dan mempraktikkan variasi keterampilan gerak *passing* atas permainan bola besar dengan baik dan menganalisis serta mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak *passing* atas bola voli.

D. Materi Pembelajaran

1. Pasing atas dengan sendiri

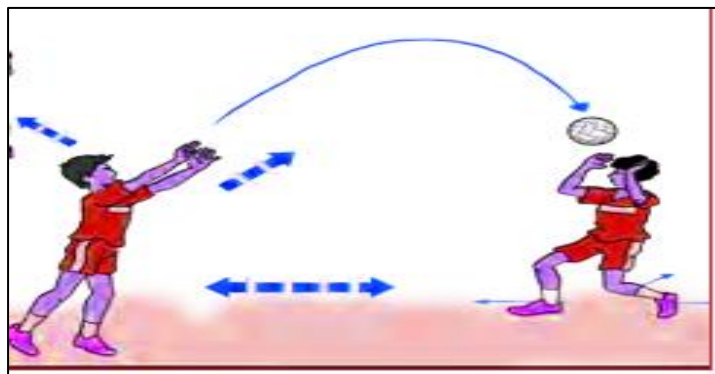
Latihan ini dilakukan dengan cara sendiri memegang bola lalu memantulkan ke atas dan memantulkan dengan teknik *passing* atas dan dilakukan berulang-ulang.



Gambar 1: *Passing* Atas dengan Sendiri
<https://passinggrade.co.id/wp-content/uploads/2020/04/pasing-atas.png>

2. *Passing* atas dengan berpasangan

Berdiri saling berhadapan dengan jarak 3m, bola dilambung oleh teman dari depan, dilakukan berpasangan, lakukan berulang-ulang dan bergantian, dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

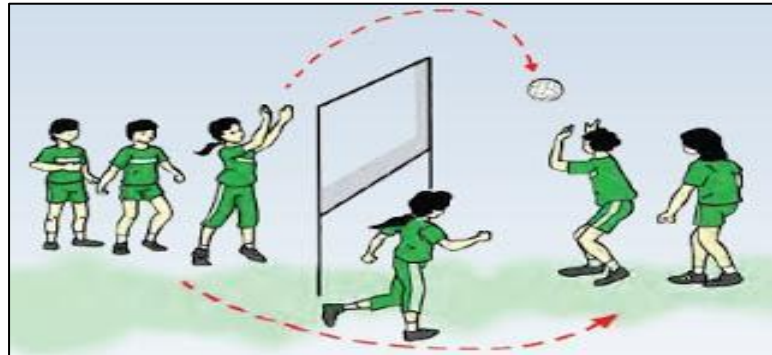


Gambar 2: *Passing* Atas dengan Berpasangan
<https://ayoguruberbagi.kemdikbud.go.id/rpp/rpp-cgp-pjok-sd-permainan-bola-besar-bola-voli/>

3. Pasing atas dan melewati net

Berdiri saling berhadapan dan bola dilambung oleh teman dari depan, dilakukan berpasangan/ berkelompok, dilakukan berulang-ulang dan

bergantian, setiap selesai melakukan *passing* atas kearah teman dapat berlari kebarisan belakang.

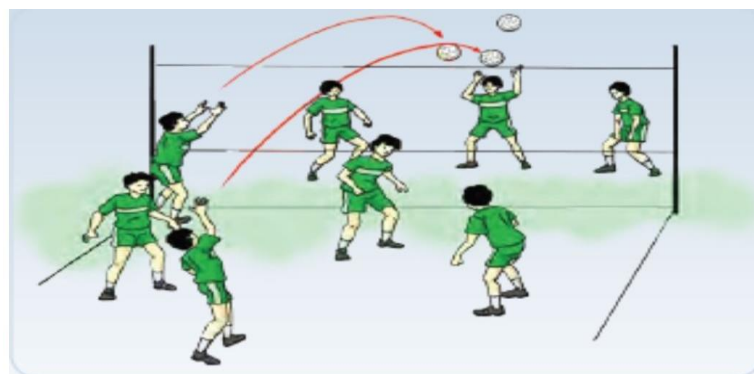


Gambar 3: *Passing* Atas dan melewati net

<https://www.maolioka.com/2016/07/cara-melatih-garakan-gerakan-variasi.html>

4. *Passing* atas 4 lawan 4

Dibentuk menjadi dua kelompok, permainan dimulai dengan lemparan melalui atas net, bola yang dilempar lawan harus ditangkap dengan posisi *passing* atas dan ditolakkan ke atas, lakukan *passing* atas 2x gerakan (sentuhan) kemudian diumpun kearah teman satu lapangan.



Gambar 4: *Passing* Atas 4 lawan 4

<https://www.harianhaluan.com/pendidikan/pr-101560440/kombinasi-keterampilan-gerak-permainan-bola-voli?page=2>

E. Metode Pembelajaran

- Metode latihan
- Latihan teknik perorangan dan berpasangan/berkelompok

F. Media Pembelajaran

Alat : Bola, peluit, lapangan, stopwatch

G. Sumber pembelajaran:

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Modul/bahan ajar,
- internet,
- Buku Teks yang relevan

H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1

➤ Pendahuluan (20 menit)

- ✓ Mengkondisikan peserta didik di lapangan dan mengabsen peserta didik
- ✓ Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan
- ✓ Menyampaikan tujuan pembelajaran
- ✓ Melakukan pemanasan.

➤ Kegiatan inti (105 menit)

- ✓ Peserta didik melakukan pre-test *passing* atas bola voli
- ✓ Peserta didik menyimak peragaan teknik dasar latihan variasi *passing* atas dengan sendiri.
- ✓ Peserta didik menyimak peragaan teknik dasar latihan variasi *passing* atas dengan berpasangan.
- ✓ Peserta didik menyimak peragaan teknik dasar latihan variasi *passing* atas dengan melewati net.
- ✓ Peserta didik menyimak peragaan teknik dasar latihan variasi *passing* atas 4 lawan 4.
- ✓ Siwa mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar latihan variasi bola voli berdasarkan pengamatan mereka yang belum dipahami.
- ✓ Peserta didik melakukan latihan variasi *passing* atas dengan sendiri.
- ✓ Peserta didik melakukan latihan variasi *passing* atas dengan berpasangan.

- ✓ Peserta didik melakukan latihan variasi *passing* atas dengan melewati net.
- ✓ Peserta didik melakukan latihan variasi *passing* atas 4 lawan 4.

➤ **Penutup (15 menit)**

- ✓ Guru memberikan evaluasi tentang latihan yang dilakukan.
- ✓ Guru mengucapkan rasa syukur dan salam

Pertemuan 2

➤ **Pendahuluan (20 menit)**

- ✓ Mengkondisikan peserta didik di lapangan dan mengabsen peserta didik
- ✓ Melakukan pemanasan.

➤ **Kegiatan inti (105 menit)**

- ✓ Peserta didik melakukan latihan variasi *passing* atas dengan sendiri.
- ✓ Peserta didik melakukan latihan variasi *passing* atas dengan berpasangan.
- ✓ Peserta didik melakukan latihan variasi *passing* atas dengan melewati net.
- ✓ Peserta didik melakukan latihan variasi *passing* atas 4 lawan 4.
- ✓ Peserta didik melakukan post-test *passing* atas bola voli

➤ **Penutup (15 menit)**

- ✓ Guru mengucapkan rasa syukur dan salam

I. Penilaian

1. Penilaian Afektif : Peserta didik diamati selama pembelajaran berlangsung. Melakukan pre-test dan post-test.
2. Penilaian kognitif : Peserta didik mampu menjelaskan berbagai cara melakukan gerak dasar latihan variasi *passing* atas dalam bolavoli.

Bangkinang, Juli 2023

Mahasiswa



RIRIN DESMITA
NIM : 1985201045

Lampiran 4

Penilaian

Pre-test Passing Atas

No	Nama Peserta Didik	Hasil Tes Passing Atas
1	Av	10
2	AAP	21
3	BG	16
4	CR	18
5	DSN	9
6	FK	19
7	MSA	26
8	MPS	29
9	NA	11
10	NS	19
11	NI	8
12	NF	15
13	NE	8
14	NL	11
15	PC	31
16	RDS	20
17	RP	27
18	Sn	23
19	SY	12
20	Sb	19
21	NH	10
22	Rd	29

Muarajalai, Agustus 2023

Mahasiswa


RIRIN DESMITA

NIM : 1985201045

Post-test Passing Atas

No	Nama Peserta Didik	Hasil Tes Passing Atas
1	Av	23
2	AAP	31
3	BG	28
4	CR	29
5	DSN	16
6	FK	32
7	MSA	41
8	MPS	46
9	NA	29
10	NS	27
11	NI	19
12	NF	28
13	NE	29
14	NL	25
15	PC	43
16	RDS	29
17	RP	35
18	Sn	27
19	SY	20
20	Sb	27
21	NH	23
22	Rd	40

Muarajalai, Agustus 2023

Mahasiswa



RIRIN DESMITA

NIM : 1985201045

Lampiran 5**Daftar *Pre-Test* dan *Post-Test* Siswa Kelas XI Mipa 2 SMAN 1 Kampar Utara**

No	Nama	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	Av	10	23
2	AAP	21	31
3	BG	16	28
4	CR	18	29
5	DSN	9	16
6	FK	19	32
7	MSA	26	41
8	MPS	29	46
9	NA	11	24
10	NS	19	27
11	NI	8	14
12	NF	15	28
13	NE	13	29
14	NL	11	25
15	PC	31	43
16	RDS	20	29
17	RP	27	35
18	Sn	23	27
19	SY	12	20
20	Sb	14	27
21	NH	10	23
22	Rd	29	40

Lampiran 6

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.32348453
Most Extreme Differences	Absolute	.158
	Positive	.088
	Negative	-.158
Kolmogorov-Smirnov Z		.741
Asymp. Sig. (2-tailed)		.642

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 7

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances Hasil Pembelajaran Passing Bawah				
Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre test dan post test passing atas	6.932	10	17	.602

Lampiran 8

Uji Linearitas
ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
posttest passing atas * pretest passing atas	Between Groups	(Combined)	1369.955	17	80.586	10.398	.018
		Linearity	1168.998	1	1168.998	150.838	.000
		Deviation from Linearity	200.957	16	12.560	1.621	.343
	Within Groups		31.000	4	7.750		
	Total		1400.955	21			

Lampiran 9

Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest passing atas	17.7727	22	7.21065	1.53732
	posttest passing atas	28.9545	22	8.16775	1.74137

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest passing atas & posttest passing atas	22	.913	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	pretest passing atas - posttest passing atas	-11.18182	3.33290	.71058	-12.65954	-9.70409	-15.736	21	.000

Lampiran 10

Dokumentasi



Pemanasan





Metode pembelajaran gaya latihan variasi



Tes Kemampuan Passing Atas

Lampiran 11

Surat Penelitian

	<p>YAYASAN PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN</p> <p>Alamat : Jln Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang-Kampar Riau Kode Pos: 28412 Telp/Fax: (0762) 21677, 085265387767, 085265678789, 085374855732 Website : http://universitaspahlawan.ac.id; e-mail: tkip@universitaspahlawan.ac.id</p>
Bangkinang, 24 Juli 2023	
<p>Nomor : 10 / PENJASKESREK/FKIP/UPTT/VII/2023 Lamp : - Perihal : Izin Melaksanakan Penelitian</p>	
<p>Kepada yth, Bapak/Ibu Kepala SMA Negeri 1 kampar Utara Di- Tempat</p>	
<p>Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di bawah ini:</p> <p>Nama : Ririn Desmita Nim : 1985201045 Judul Penelitian : Pengaruh Penerapan Metode Pembelajaran Gaya Latihan Variasi terhadap Kemampuan Passing Atas Peserta Didik Kelas X MIPA 2 SMA Negeri 2 Kampar Utara .</p>	
<p>Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa terkait penyusunan skripsi kami mohon kesediaan Bapak/ Ibu Kepala SMA Negeri 2 Kampar Utara, dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan Penelitian di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.</p>	
<p>Demikian kami sampaikan, atas izin yang Bapak/Ibu berikan kami ucapkan terima kasih.</p>	
<p>Mengetahui, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,</p>	
	
<p>Dr. Nurmalina, M.Pd. NIP-TP 096.542.104</p>	



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 KAMPAR UTARA

ALAMAT : JL. RAYA BANGKINANG - PEMATANG KULIM KM. 13 MUARA JALAI KEC.KAMPAR UTARA

E-Mail : smansatukamparutara@gmail.com

NSS : 301140663001

Akreditasi : A

Kode Pos : 28461

SURAT REKOMENDASI

Nomor : 422/SMAN-1/KU/2023/ 68

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RINALDI, S.Pd,MM
NIP : 19700610 200012 1 009
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA N 1 Kampar Utara
Alamat : Muara Jalai

Dengan ini menerangkan bahwa :


Nama : RIRIN DESMITA
NIM : 1985201045
Jenis Kelamin : Perempuan
Jurusan : Pendidikan Jasmani ,Kesehatan dan Rekreasi
Universitas : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Alamat : Air Tiris

Pada prinsipnya kami bersedia menerima mahasiswa tersebut di atas untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Kampar Utara .

Demikian surat rekomendasi ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya .

Muara Jalai, 28 Juli 2023
Kepala Sekolah

RINALDI, S.Pd,MM
NIP. 19700610 200012 1 009

	PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN SMA NEGERI 1 KAMPAR UTARA
	ALAMAT : JL. RAYA BANGKINANG - PEMATANG KULIM KM. 13 MUARA JALAI KEC.KAMPAR UTARA E-Mail : smansatukamparutara@gmail.com NSS : 301140663001 Akreditasi : A
	Kode Pos : 28461

SURAT KETERANGAN
Nomor : 422/SMAN-1/KU/2023/ 75



Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMA Negeri 1 Kampar Utara dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: RIRIN DESMITA
NIM	: 1985201045
Tempat Tgl Lahir	: Batu Belah, 12 Desember 1998
Program Studi	: Pendidikan Jasmani ,Kesehatan dan Rekreasi
Universitas	: Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Alamat	: Air Tiris

Nama tersebut di atas benar telah melakukan kegiatan Riset / Penelitian dan Pengumpulan Data untuk Bahan Penyusunan Skripsi dengan Judul Penelitian "**PENGARUH PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN GAYA LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS PESERTA DIDIK KELAS X MIPA .2 SMA NEGERI 1 KAMPAR UTARA**" pada tanggal 28 Juli s/d 4 Agustus 2023 di SMA Negeri 1 Kampar Utara .

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Muara Jalai, 7 Agustus 2023
Kepala Sekolah



RINALDI S. Pd. MM
NIP. 19700610 200012 1 009