PENGARUH LATIHAN PENGULANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PUTRA EKSTRAKURIKULER MADRASAH ALIYAH PP MU'ALLIMIN MUHAMMADIYAH BANGKINANG KOTA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:

HAMIZAN
NIM. 1885201011

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
2022

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul :

PENGARUH LATIHAN PENGULANGAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PUTRA EKSTRAKURIKULER MADRASAH ALIYAH PP MU'ALLIMIN MUHAMMADIYAH BANGKINANG KOTA

Oleh :

Nama	: **HAMIZAN**
NIM	: 1885201011
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Bangkinang, 04 Agustus 2022

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Astuti, M. Pd.	**Dr. Jufrianis, M.Pd**
NIP TT.096. 542. 107	NIP TT. 096. 542. 165

Mengetahui :

Fakultas Ilmu Pendidikan Dekan,	Program Studi Penjaskesrek Ketua,
Dr. Nurmalina, M. Pd	**Iska Noviardila, M.Pd**
NIP TT. 096. 542. 104	NIP TT. 096. 542. 166

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Judul : Pengaruh Latihan Pengulangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Putra Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'alimin Muhammadiyah Bangkinang Kota

Nama : **HAMIZAN**
NIM : **1885201011**
Program Studi : **S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Tanggal Pengesahan : **04 Agustus 2022**

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Astuti, M.Pd	(.....)
2. Sekretaris : Dr. Jufrianis , M.Pd	(.....)
3. Anggota 1 : Dr. Nurmalina, M.Pd	(.....)
4. Anggota 2 : Vigi Indah Permata Sari, M.Pd	(.....)

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: HAMIZAN
NIM	: 1885201011
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Tempat/Tanggal Lahir	: Bangkinang, 09 Oktober 1999
Alamat Rumah	: Kelurahan Pulau
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan Pengulangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Putra Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang Kota

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak dibuatkan oleh orang lain serta sepengetahuan saya skripsi ini belum pernah ditulis oleh orang lain. Untuk itu bila dikemudian hari Skripsi ini terbukti merupakan hasil karya orang lain, atau hasil mencontek skripsi/karya ilmiah orang lain (plagiat), maka gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) yang telah saya peroleh bersedia untuk dibatalkan. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Bangkinang,04 Agustus 2022

Materai
Rp. 10.000

Yang Menyatakan,

(Hamizan)

ABSTRAK

HAMIZAN. (2022): Pengaruh Latihan Pengulangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Putra Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

Penelitian ini bersifat kuantitatif. Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan pengulangan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa di dalam ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kemampuan *passing* bawah bola voli sebelum dan sesudah diberikan Latihan pengulangan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen yang memakai tes *passing* bawah sebelum dan sesudah diberikan Latihan pengulangan (*Preetest* dan *Posttest*). Sampel dalam penelitian berjumlah 16 orang siswa di dalam ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota. Data dianalisis dengan menngunakan statistik deskriptif dan inferensial yang terdiri dari Analisis Uji Normalitas, Uji Linearitas, Uji Homogenitas, dan Uji Hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan pengulangan Berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah siswa di dalam ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota. Dapat dilihat dari perhitungan uji t dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan nilai t_{tabel}. Kriteria keputusan signifikan adalah jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel.}$ Dari tabel diatas diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,12 (α = 0,05) derajat kebebasan (df) n-k atau 16-2 = 14). Karena t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (6,801 > 2,12). Hasil diperoleh dari nilai F_{hitung} = 46,247 > F_{tabel} = 4,49 (46,247 > 4,49) dengan taraf signifikansi 0,05, maka H_o ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan data yang ada menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara latihan pengulangan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli yang ditunjukkan oleh nilai sebesar 0,768 (76.8 %). Ini artinya 76,8 % variasi menguat atau melemahnya Pasing Bawah Bola Voli ditentukan oleh Latihan Pengulangan. Pola pengaruh antara kedua variabel ini dinyatakan oleh persamaan regresi Ỳ= 0,016 + 0,268X1 268X1 yang memberikan informasi bahwa setiap perubahan satu tingkat Latihan Pengulangan akan dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada Pasing Bawah Bola Voli siswa di dalam ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

Kata Kunci: Latihan Pengulangan, Pasing Bawah Bola Voli.

ABSTRACT

HAMIZAN. (2022): The effect of repetition exercise on students' passing skills in extracurricular Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang City.

This research is quantitative. This research discusses about the effect of repetition exercise on students' passing skills in extracurricular Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang City. The purpose of this study was to determine the ability of passing down volleyball before and after being given repetition exercises. This research is an experimental type of research that uses a passing test before and after being given repetition exercises (Preetest and Posttest). The sample in the study amounted to 16 students in the extracurricular Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang City. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics consisting of Normality Test Analysis, Linearity Test, Homogeneity Test, and Hypothesis Testing. The results showed that repetition exercise had an effect on students' underpassing ability in Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang City extracurricular activities. It can be seen from the t-test calculation by comparing the t-count value with the t-table value. The significant decision criterion is if the t-count > t-table. From the table above, the t-table value is 2.12 ($\alpha = 0.05$) degrees of freedom (df) n-k or 16-2 = 14). Because the t-count is greater than the t-table value (6.801 > 2.12). The results obtained from the F-count = 46,247 > F-table = 4.49 (46.247 > 4.49) with a significance level of 0.05, then Ho is rejected and Ha is accepted. Based on the existing data, it shows that there is a positive and significant effect between repetition training on the ability to pass down volleyball which is indicated by a value of 0.768 (76.8%). This means that 76.8% of the variation in the strength or weakness of the Volleyball Bottom Pass is determined by Repetition. The pattern of influence between these two variables is expressed by the regression equation = 0.016 + 0.268X1 268X1 which provides information that any change in one level of Repetition Exercise will result in a change in the student's Volleyball Bottom Passing in extracurricular Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang City

Keywords: Repetition Practice, Pass Down Volleyball.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan anugerah-Nya kepada peneliti, sehingga penyusunan skripsi dengan judul **"PENGARUH LATIHAN PENGULANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PUTRA EKSTRAKURIKULER PP MAS MUALLIMIN MUHAMMADIYAH BANGKINANG KOTA"** dapat diselesaikan dengan baik, sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Keberhasilan ini tentu saja tidak dapat terwujud tanpa bimbingan, dukungan, dan bantuan berbagai pihak. Peneliti menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan izin menempuh pendidikan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai sekaligus Dosen Penguji I yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.
3. Iska Noviardila, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan dukungan motivasi kepada peneliti.

4. Astuti, M. Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.
5. Dr. Jufrianis, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.
6. Vigi Indah, M. Pd selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti
7. Seluruh Dosen serta Staf Prodi S1 PENJASKESREK Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti.
8. PP MAS Muallimin Muhammadiyah Bangkinang Kota yang telah memberikan dorongan baik secara materil maupun moril dan senantiasa mendoakan peneliti.
9. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dorongan baik secara materil maupun moril dan senantiasa mendoakan peneliti.
10. Rekan-rekan seperjuangan di S1 PENJASKESREK Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah membalas semua bantuan dan dukungan yang telah diberikan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan pembaca.

Bangkinang, Mei 2022

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN ..... **i**
ABSTRAK ..... **ii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **vi**
DAFTAR GAMBAR ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **ix**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 4
E. Definisi Operasional 5
BAB II KAJIAN PUSTAKA **6**
A. Kajian Teori 6
1. Pengertian Latihan 6
2. Prinsip-prinsip Latihan 7
3. Hakikat Metode Latihan Pengulangan 8
4. Pengertian Teknik Dasar *Passing* Bawah Bola Voli 9
5. Bentuk Latihan Pengulangan *Passing* Bawah 12
B. Penelitian Relevan 17
C. Kerangka Teoretis 19
D. Hipotesis Penelitian 20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN **22**
A. Jenis Penelitian 22
B. Tempat dan Waktu Penelitian 23
C. Populasi dan Sampel Penelitian 23
D. Pengembangan Instrument Penelitian 24
E. Pengumpulan Data 26

F. Analisis Data 27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGOLAHAN DATA 27
A. Deskripsi Data 27
B. Analisis Data 32
1. Pengujian Persyaratan Analisis 32
2. Pengujian Hipotesis Penelitian 36
C. Pembahasan 38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 42
A. Kesimpulan 42
B. Saran 42
DAFTAR PUSTAKA 43
LAMPIRAN 46

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Paradigma Penelitian.....20
Tabel 3.1 Norma Tes Passing Bawah Bola Voli.....26
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Preetest 29
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Posttest.....31
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....33
Tabel 4.4 Uji Linearitas.....34
Tabel 4.5 Uji Homogenitas 35
Tabel 4.6 Uji F Hitung Linearitas 36
Tabel 4.7 Koefisien Regresi Linear Sederhana.....37
Tabel 4.8 Koefisien Determinan 38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Ilustrasi latihan operan bola tidak bergerak 13
Gambar 2.2. Ilustrasi latihan operan dari rekan 13
Gambar 2.3. Ilustrasi latihan melakukan passing bawah terus menerus 14
Gambar 2.4. Ilustrasi latihan Mengoperkan bola ke arah sasaran.....14
Gambar 2.5. Ilustrasi latihan mengoper dan bergerak 15
Gambar 2.6. Ilustrasi latihan akurasi passing 15
Gambar 2.7. Latihan passing formasi segi tiga 16
Gambar 2.8. Latihan passing bawah formasi segitiga pass dan follow.....16
Gambar 3.1. Russel Lange Volleyball Test dengan Repeat Volleys Test 24
Gambar 4.1. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi Pree Test Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.....30
Gambar. 4.2. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi Post Test Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.....32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan 46
Lampiran 2. Data Hasil *Pree Test* 49
Lampiran 3. Data Hasil *Post Test* 50
Lampiran 4. Distribusi Frekuensi *Preetest*.....51
Lampiran 5. Interval Data Hasil *Pree Test*.....52
Lampiran 6. Distribusi Frekuensi *Posttest* 53
Lampiran 7. Interval Data Hasil *Posttest* 54
Lampiran 8. Data Signifikan t.....55
Lampiran 9. Data Mentah Hasil 57
Lampiran 10. Uji Normalitas 58
Lampiran 11. Uji Linearitas 59
Lampiran 12. Uji Homogenitas Akurasi *Passing* 60
Lampiran 13. Uji Hipotesis 61
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bukanlah sebuah hal yang baru karena telah mengglobal dan memasyarakat khususnya di Indonesia. Indonesia banyak jenis olahraga yang populer dan telah memasyarakat, di antaranya bola voli yang merupakan salah satu cabang yang sangat digemari masyarakat Indonesia. Sama halnya di Daerah Riau khususnya Kabupaten Kampar, Bola voli menjadi salah satu cabang olahraga favorit. Hal tersebut dapat terlihat dari jumlah sekolah yang memiliki klub bola voli yang di agendakan dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Menurut Lardika (2019) permainan bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Dalam permainan bola voli serta dibutuhkan dalam permainan bola voli. Memiliki kemampuan teknik dasar yang baik seorang pemain bola voli harus melakukan latihan secara rutin, terprogram dan berkesinambungan. Mendapatkan kemampuan teknik dasar yang baik hanya dapat dilakukan dengan melakukan latihan, terprogram, dan berkesinambungan. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan Boreham (2016) bahwa bahwa optimisasi penampilan merupakan hasil latihan dalam jangka waktu panjang dan terstruktur. bola voli merupakan olahraga permainan yang cukup memasyarakat di Indonesia dan sudah dikenal sejak jaman penjajahan belanda. Permainan bola voli dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Untuk dapat bermain

dengan baik, seperti halnya olahraga lain, dalam permainan bola voli juga diperlukan pembinaan yang baik dan benar. Pembinaan yang dilakukan harus mencakup empat aspek, yaitu pembinaan fisk, teknik, taktik dan mental. Keempat aspek ini saling mempengaruhi, artinya keempat aspek tersebut tidak dapat dipisahkan atau ditinggalkan untuk tidak dilakukan pembinaanya. Dalam pembinaan bola voli, penguasaan teknik dasar sangat diperlukan agar dapat bermain degan baik dalam satu permainan.

Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota permainan bola voli juga diajarkan kepada para siswa, dan rata-rata para siswa menggemari permainan bola voli tersebut. Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota juga diberikan pembinaan ekstrakurikuler bola voli yang dilakukan tiga kali dalam satu minggu. Sarana dan prasarana ekstrakurikuler bola voli Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota cukup memadai, baik itu ukuran lapangan, tinggi net serta bola yang digunakan. Pembinaan ekstrakurikuler bola voli di Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota juga telah melakukan beberapa kali pertandingan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Dari pertandingan yang dilakukan belum menunjukkan hasil yang maksimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: (1) Kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota yang masih rendah dan perlu ditingkatkan, *passing* yang dilakukan sering tidak sesuai yang diharapkan, misalnya bola yang di *passing* sering tidak tepat pada sasarannya. (2) Dalam latihannya

belum maksimal, karena latihannya dilakukan tiga kali dalam satu minggunya. (3) Metode yang digunakan belum sesuai yaitu latihan yang dilakukan masih dalam satu kelompok besar.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota dalam ekstrakurikuler bola voli pada hari sabtu tanggal 8 januari 2022 terlihat beberapa masalah yaitu memiliki teknik dasar permainan bola voli yang kurang baik, salah satunya adalah kemampuan passing bawah. Hal ni terlihat dari hasil pertandingan yang dijalani oleh tim bolavoli Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota. Hal ini terlihat bahwa *passing* bawah yang dilakukan oleh pemain sebanyak 16 orang tersebut hanya 6 siswa *passing* bawah yang akurat dan terarah. Kesalahan siswa pada saat passing bawah posisi tangan yang memukul tidak lurus dan rapat atau menekuk sehingga kekuatan lengan pada saat memukul bola tidak bisa maksimal dan sering bola tidak dapat dikembalikan, pada saat bola datang, bola selalu diambil oleh ujung tangan atau pergelangan tangan sehingga bola sering tidak terarah dan bola tidak melewati net serta tidak bisa mengarahkan bola pada tempat yang diinginkan. latihan pengulangan peranan yang sangat besar dalam keberhasilan melakukan *passing* bawah. Khususnya di ekstrakurikuler bola voli Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota belum pernah dilakukan kajian secara ilmiah terkait metode latihan pengulangan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli siswa sehingga perlu dilakukan penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: **Pengaruh Latihan Pengulangan Terhadap Kemapuan *Passing* Bawah Bola Voli Putra Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.**

B. Rumusan Masalah

Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh latihan pengulangan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa di dalam ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan pengulangan tehadap kemapuan *passing* siswa di dalam ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ditetapkan diatas maka hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Memperdalam teknik dasar bermain bola voli di Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.
2. Bagi peserta didik, sebagai acuan untuk meningkatkan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

3. Bagi pelatih, sebagai pertimbangan dalam memilih metode yang tepat untuk meningkatkan *passing* bawah pada peserta didik bola voli di Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota dan agar tercipta prestasi yang baik.
4. Memperdalam pemahaman tentang berbagai metode latihan serta untuk memenuhi persyaratan memporoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
5. Sebagai bahan masukan perihal penggunaan sumber panduan bagi penelitian selanjutnya.

E. Definisi Operasional

Agar tidak menjadi pengertian yang berbeda terhadap defenisi yang dipakai dalam penelitian ini maka penulis perlu menjelaskan pengertian dari metode pengulangan pengajaran terhadap prestasi siswa.

1. Metode pengulangan atau repetisi adalah mengulang tentang latihan-latihan tertentu yang dilakukan dengan atau tanpa istirahat. Metode latihan ini lebih menekankan pada kerja dengan intensitas yang sangat tinggi kemudian dilakukan istirahat penuh dengan waktu istirahat yang lebih panjang
2. *Passing* bawah adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau pun dua lengan secara bersamaan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Latihan

Latihan sangat diperlukan guna untuk meningkatkan kemampuan siswa yang terdiri dari pembentukan fisik otot-otot, teknik serta prilaku itu perlu dilatih untuk mendapatkan prestasi yang di inginkan. Tangkudung (2016) mengatakan bahwa tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu siswa/ seseorang meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraga semaksimal mungkin. Tujuan dari program latihan dalam penelitian ini adalah untuk merangsang peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah permainan bola voli sehingga terjadi peningkatan kemampuan *passing* bawah sebelum dilakukan tes akhir.

Pendapat di atas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa latihan adalah suatu proses yang kompleks yang dilakukan secara terencana dalam upaya meningkatkan prestasi, prestasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah peningkatan *passing* bawah siswa bola voli Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

Pelaksanaan latihan bukan saja berkaitan dalam program-program latihan, akan tetapi juga berhubungan dengan prinsip-prinsip latihan, prinsip-prinsip latihan tersebut tidak terpisah sama lainnya, akan tetapi merupakan kesatuan yang mendukung.

2. Prinsip – Prinsip Latihan

Johansyah (2013) 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 sebagi 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.

Penyusunan program latihan, diperlukan beberapa komponen yang harus ada dalam setiap program latihan. Beberapa komponen yang minimal harus ada pada setiap program latihan seperti frekuensi, durasi latihan dan volume latihan. Mylsidayu (2015) menjelaskan defenisi dari ketiga komponen tersebut sebagai berikut : 1) Volume adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan. 2) Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali tatap muka atau sesi latihan. Dan 3) Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam 1 minggu.

Jette dalam jurnal Jufrianis (2019) menyatakan bahwa intensitas latihan ditetapkan secara spesifik pada setiap individu sesuai dengan kapasitas fisik yang dalam pelaksanaannya memerlukan pengawasan

secara terus menerus agar intensitas latihan benar-benar mencapai intensitas yang diprogramkan. Intensitas latihan dapat diekpresikan dalam satuan absolut (contoh: watt) maupun diekspresikan dalam bentuk relatif (misalkan terhadap frekuensi denyut jantung maksimal, METs, VO2 maks maupun RPE/Rating of Perceived Exertion).

3. Hakikat Metode Latihan Pengulangan

Syafruddin (2015) Metode latihan pengulangan adalah suatu metode latihan yang lebih menekankan pada kerja dengan intensitas yang sangat tinggi kemudian dilakukan istirahat penuh dengan waktu istirahat yang lebih panjang. Di antara sisi materi latihan dengan intensitas beban yang sangat tinggi terdapat interval-interval yang membuat kepemulihan sempurna (penuh). Metode latihan pengulangan terdiri dari mengulangi latihan-latihan tertentu yang dilakukan dengan istirahat penuh. Sifat-sifat latihan pengulangan adalah:

a. Latihan dengan intensitas yang konstan
b. Waktu istirahat yang optimal
c. Bentuk ulangan yang bermacam-macam

Peningkatan beban latihan pada metode latihan pengulangan juga seperti pada metode latihan interval, dan dalam penelitian peningkatan beban dilakukan dengan meningkatkan jumlah ulangan (repetisi). Tangkudung (2016) Metode pengulangan atau repetisi adalah mengulang tentang latihan-latihan tertentu yang dilakukan dengan atau tanpa istirahat. Ciri-cirinya yaitu:

a. Latihan dengan konstan

b. Untuk istirahat yang optimal

c. Untuk latihan pengulangan bermacam-macam

4. Pengertian Teknik Dasar Passing Bawah Bola Voli

Passing bawah menurut Ahmadi (2017) adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau pun dua lengan secara bersamaan. Kegunaan dari *passing* bawah permainan bola voli antara lain adalah untuk menerima bola servis, menerima bola *smash* atau serangan dari lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba tiba. Ernalis (2016) menjelaskan hal yang paling mendasar dalam permainan bola voli adalah mengguasai *passing* bawah. *Passing* bawah dilakukan untuk memantulkan bola dari servis lawan, untuk diarahkan kepada tosser. cara melakukan gerak dasar *passing* bawah adalah sebagai berikut : (1) kedua lutut ditekuk; (2) badan condong kedepan; (3) tangan lurus kedepan (antara lutut dan bahu); (4) persentuhan bola pada pergelangan tangan; (5) pandangan mata kedepan; dan (6) koordinasi gerakan lutut dan bahu.

Beuthelstahl (2018) menjelaskan the dig atau *passing* bawah adalah penerimaan bola dengan cara menggali. Teknik ini berfungsi untuk menerima servis yang sulit. Dengan cara ini pemain bola voli dapat berkesempatan mengarahkan bola kearah yang dituju. Subroto (2011)

menjelaskan *passing* bawah adalah memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah dan merupakan teknik yang sangat penting. Kegunaan *passing* bawah dalam permainan bola voli antara lain :

a. Untuk penerimaan bola servis.
b. Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/ *smash*
c. Untuk pengembalian bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net.
d. Untuk menyelamatkan bola yang kadang kadang terpental jauh di luar lapangan permainan
e. Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Subroto (2011) dalam permainan bola voli, memainkan bola dengan teknik *passing* bawah ada kalanya harus dilakukan dengan satu tangan, yang mana posisi bola tidak memungkinkan untuk *passing* dengan dua tangan. Dalam hal ini, biasanya, bola jatuh jauh dari posisi pemain baik disampingatau di depan.

Asri (2016) menjelaskan Secara rinci mengenai pelaksanaan masing- masing tahapan teknik gerakan *passing* bawah adalah sebagai berikut: (1) Sikap permulaan: ambil posisi sikap siap normal pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan lengan diturunkan serta tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan lurus. Siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keadaannya, (2) Sikap perkenaannya: pada saat akan mengenakan bola pada bagian sebelah atas (bagian proximal) dari pada

pergelangan tangan, ambilah terlebih dahulu posisi yang sedemikian hingga badan menghadap bola. Begitu bola berada pada jarak yang tepat maka segeralah ayunkan lengan yang telah lurus dan difixir dari arah bawah ke atas depan, (3) Sikap akhir setelah bola berhasil dipasing bawah maka segera diikuti pengambilan sikap siap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebihcepat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.

Ahmadi (2017) teknik *passing* bawah terdiri dari beberapa tahapan, antara lain :

a. Persiapan
   1) Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh
   2) Genggam jemari tangan
   3) Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar
   4) Tekuk lutut tahan tubuh dalam posisi rendah
   5) Bentuk landasan dengan lengan
   6) Sikut terkunci
   7) Lengan sejajar dengan paha
   8) Pinggang lurus
   9) Pandangan ke arah bola.
b. Pelaksanaan
   1) Terima bola didepan badan
   2) Kaki sedikit diulurkan
   3) Berat badan dialihkan kedepan
   4) Pukulah bola jauh dari badan

5) Pinggul bergerak kedepan

6) Perhatikan bola saat menyentuh lengan. Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan dan siku.

c. Gerakan lanjutan

1) Jari tangan tetap digenggam.

2) Siku tetap terkunci.

3) Landasan mengikuti bola ke sasaran.

4) Pindahkan berat badan ke arah sasaran.

5) Perhatikan bola bergerak ke sasaran.

Dari pemaparan di atas dapat dijelaskan bahwa teknik dasar passing bawah permainan bola voli terbagi menjadi 3 tahapan. Tahapan persiapan berguna untuk mempersiapkan diri guna menerima hasil passing bawah bolavoli, tahap pelaksanaan adalah saat melakuan passing bawah atau perkenaan bola pada tangan dan tahap lanjutan adalah tahapan gerakan setelah melakukan passing bawah dan bersiap melakuakn gerakan yang lain.

5. Bentuk Latihan Pengulangan Passing Bawah

Berdasarkan penjelasan Viera dan Barbara (2014) terdapat beberapa bentuk Latihan variasi untuk *passing* bawah untuk lebih jelasnya sebagai berikut :

a. Operan bola tidak bergerak

Mintalah rekan untuk memegang bola setinggi pinggang. Gunakan teknik *passing* bawah, hingga bola ke arah belakang rekan

yang memengang bola. Bola ditangkap rekan dan latihan dilanjutkan kembali.

Gambar 2.1. Ilustrasi latihan operan bola tidak bergerak
(Sumber: Viera dan Barbara (2014)

b. Operan dari rekan.

Mintalah seorang rekan untuk menumpan bola, gunakan teknik *passing* bawah dan oper kembali ke arah rekan. Rekan harus menangkap bola tanpa bergerak lebih dari 1 meter.

Gambar 2.2. Ilustrasi latihan operan dari rekan
(Sumber: Viera dan Barbara (2014)

c. Melakukan *passing* bawah terus menerus

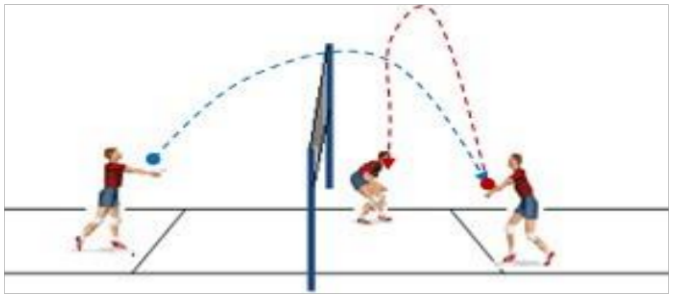
Lemparkan bola voli ke atas, gunakan teknik *passing* bawah dan jaga bola tetap di udara. Lakukan *passing* bawah dengan ketinggian 2-5 meter. Pertahankan bola dengan *passing* bawah selama mungkin.

Gambar 2.3.Ilustrasi latihan melakukan *passing* bawah terus menerus

(Sumber: Viera dan Barbara (2014)

d. Mengoperkan bola ke arah sasaran

Dengan 3 orang dalam satu kelompok, 1 orang melemparkan bola melewati net. Terima bola tersebut dengan menggunakan teknik *passing* bawah kearah orang ke tiga yang berada dekat dengan net. Orang ketiga menangkap bola dan operkan ke pemain pertama. Lakukan secara bergantian.



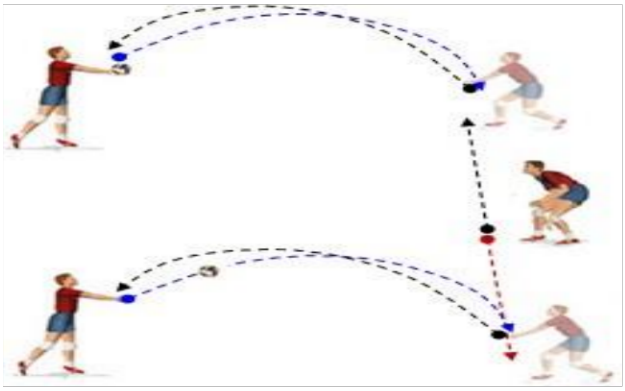
Gambar 2.4. Ilustrasi latihan Mengoperkan bola ke arah sasaran

(Sumber: Viera dan Barbara (2014)

e. Mengoper dan bergerak

Dalam kelompok beranggotakan 3 orang, minta dua rekan berdiri terpisah digari serang sejauh 20 kali menghadap kebelakang. Pemain berdiri menghadap net dan bergerak sejajar ke kiri dan ke kanan keseuatu titik didepan kedua pemain tersebut. Menjelang mendekati titik pemain melemparkan bola kearah titik yang dituju. Terima bola menggunakan *passing* bawah dengan sasaran mengembalikan kepada pemain pelempar. Lakukan dengan ketinggian 2 kali net. Pengumpan

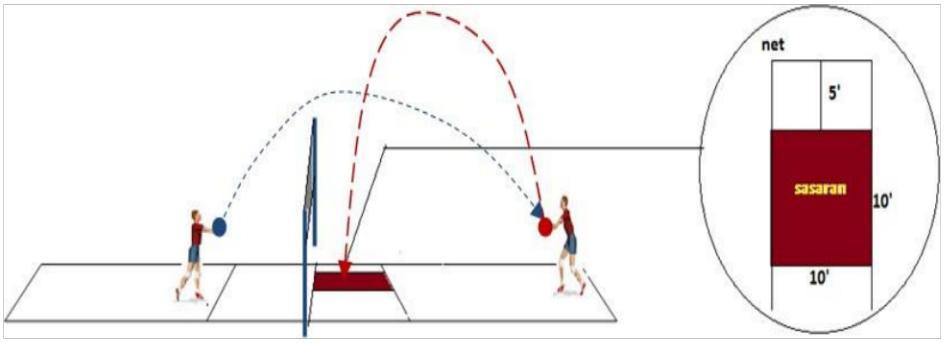
tidak boleh bergerak lebih dari selangkah ketika menerima *passing*.



Gambar 2.5. Ilustrasi latihan mengoper dan bergerak
(Sumber: Viera dan Barbara (2014)

f. Latihan akurasi *passing* bawah.

Mintalah rekan untuk berdiri digaris serang. Pemain yang melakukan *passing* berdiri didekat garis belakang bagian tengah, berhadapan dengan orang ketiga yang berada diseberang lapangan lawan. Rekan diseberang lapangan mengoperkan bola ke kedua sisi lapangan, kejar bola hasil operan dan *passing* menggunakan *passing* bawah. Opearan usahakan diarahkan pada sasaran didekat net dengan ukurang 10 x 10 kaki dengan jarak 5 kaki dari dari pinggir lapangan. Ketinggian *passing* minimal 1 meter di atas net.

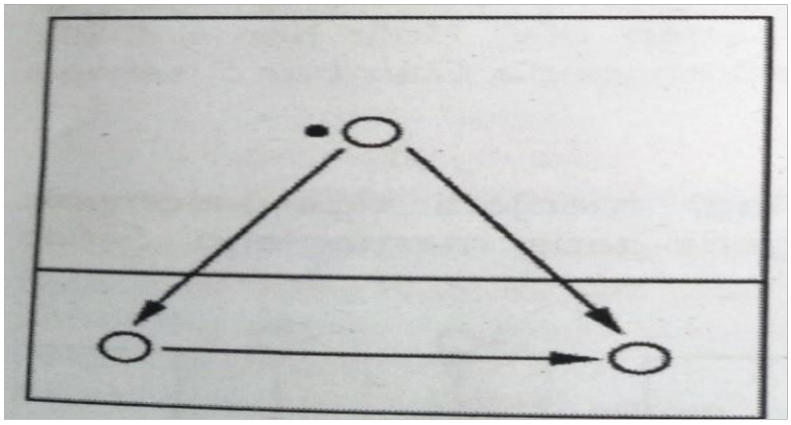


Gambar 2.6. Ilustrasi latihan akurasi passing
(Sumber: Viera dan Barbara (2014)

Dari buku yang berbeda Beuthelstahl (2018) menjelaskan teknik pembelajaran *passing* bawah sebagai berikut :

a. Latihan *passing* formasi segi tiga

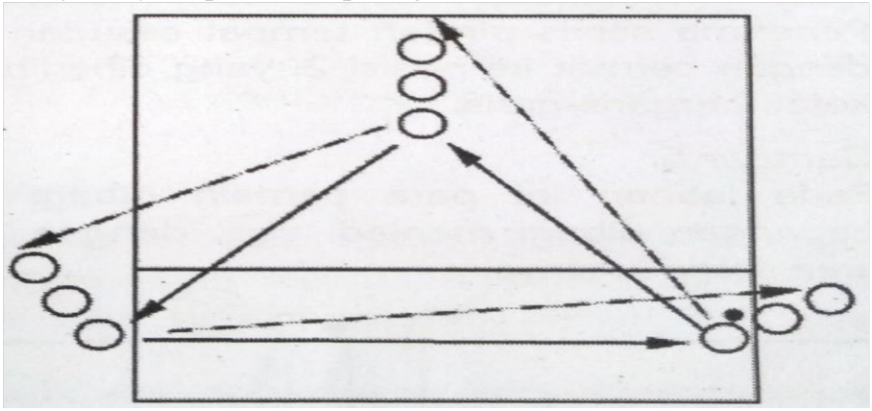
Latihan ini dilakukan 3 orang dengan membentuk posisi segitiga. Setiap pemain melakukan *passing* dengan menggunakan *passing* bawah. Bola yang diterima dari satu pemain di*passing*kan ke arah pemain yang lain. Lakukan beberapa kali putaran dan usahakan bola jangan sampai jatuh.



Gambar 2.7. Latihan *passing* formasi segi tiga
(Sumber: Beuthelstahl (2018)

b. Latihan *passing* bawah dengan formasi segitiga *pass* dan *follow*

Bentuk latihan ini hampir sama dengan formasi segi tiga, tetapi padalatihan ini disertakan program pass and follow. Pemain yang telahmelakukan *passing* berlari dan mengambil barisan di belakang. Untuklebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 2.8. Latihan *passing* bawah formasi segitiga *pass* dan *follow*
(Sumber: Beuthelstahl (2018)

B. Penelitian Relevan

Selain dukungan oleh teori yang telah disampaikan di atas, peneliti merujuk pada penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kemampuan *passing* bawah bola voli. Penelitian terdahulu yang dapat dijadikan acuan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Mohammad Amin Imam Bukhori (2018) , judul "Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Tidak Langsung Dan Langsung Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler bola voli Smkn 1 Grogol Kediri Tahun Ajaran 2014/2015". Hasil penelitian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan tidak langsung dan lagsung terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler Bola voli SMKN 1 Grogol Kediri tahun ajaran 2014/2015, (thitung 2,25971 > ttabel 5% 2,145). (2) Metode latihan tidak langsung lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler Bola voli SMKN 1 Grogol Kediri tahun ajaran 2014/2015. Kelompok 1 (kelompok yang mendapatkan perlakuan metode latihan tidak langsung) memiliki persentasi peningkatan 44,505% lebih kecil daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapatkan perlakuan metode latihan langsung) yaitu sebesar 19,689%. Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada variabel terikat *passing* bawah bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler. Perbedaannya penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada variabel bebas yaitu

Latihan *Passing* Bawah Tidak Langsung Dan Langsung dan memilih sampel serta lokasi penelitian pada sekolah Smkn 1 Grogol Kediri, sedangkan peneliti variabel bebasnya yaitu latihan pengulangan dan sampel penelitian pada Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

2. Hayono Isman (2020) , judul "Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Peserta Didik ekstrakurikuler". Hasil uji hipotesis nilai Thitung (15,789) > Ttabel (2,039) maka hipotesis Ho ditolak dan Ha diterima dan hasil persentase peningkatan sebesar 19,46% yaitu Terdapat Metode Drill yang Signifikan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli Pada Peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sengah Temila. Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada variabel terikat *passing* bawah bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler. Perbedaannya penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada variabel bebas yaitu Metode Drill dan memilih sampel serta lokasi penelitian pada sekolah SMK Negeri 1 Sengah Temila, sedangkan peneliti variabel bebasnya yaitu latihan pengulangan dan sampel penelitian pada Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.
3. Kartika Dwi Jayanti (2021), judul "Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan dan Drill Individu Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli". Hasil analisis diperoleh: 1.) t-hitung = 8.57 > t-tabel 2.571

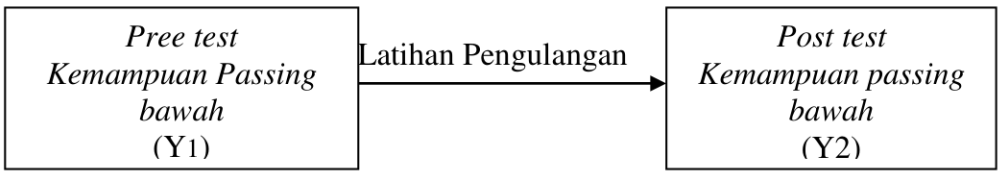
(adanya pengaruh latihan passing bawah berpasangan), 2.) t-hitung = 4.47 > t-tabel 2.306 (ada pengaruh latihan drill individu), 3) latihan passing bawah berpasangan lebih berpengaruh dibandingkan dengan latihan *drill* secara individu. Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada variabel terikat *passing* bawah bola voli. Perbedaannya penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada jumlah variabel bebas yaitu Latihan Passing Bawah Berpasangan dan Drill Individu dan memilih sampel serta lokasi penelitian yang berbeda, sedangkan peneliti variabel bebasnya yaitu latihan pengulangan dan sampel penelitian pada Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

C. Kerangka Teoretis

Latihan adalah suatu proses aksi atau prilaku perbuatan yang komplek dari pengaruh yang terancana dengan tujuan meningkatkan prestasi olahraga. Metode latihan pengulangan adalah suatu metode latihan yang lebih menekankan pada kerja dengan intensitas yang sangat tinggi kemudian dilakukan istirahat penuh dengan waktu istirahat yang lebih panjang. Diantara sisi materi latihan dengan intensitas beban yang sangat tinggi terdapat interval interval yang membawah kepemulihan sempurna (penuh). Peningkatan beban latihan pada metode latihan pengulangan juga seperti pada metode latihan interval, dan dalam penelitian peningkatan beban dilakukan dengan meningkatkan jumlah ulangan (repetisi).

Untuk mencapai prestasi yang diharapkan menuntut banyak waktu dan tenaga dari siswa,dalam masa masa latihan, oleh karena itu siswa yang melakukan dan mengikuti latihan pengulangan *passing* bawah dengan baik, secara tidak langsung kemampuan *passing* bawah siswa akan meningkat, karena metode latihan pengulangan berpengaruh terhadap *passing* bawah siswa bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat digambarkan secara skematis kerangka pemikiran penelitian dalam bentuk paradigma penelitian pada tabel 2.1 berikut ini.



Tabel 2.1. paradigma penelitian

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas, peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

H_0: Tidak terdapat pengaruh positif yang signifikan antara variabel (X) latihan pengulangan terhadap variabel (Y) terhadap *passing* bawah putra bola voli ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

H_1: Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara variabel (X) latihan pengulangan terhadap variabel (Y) terhadap *passing* bawah putra bola

voli ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Arikunto (2016) "exsperiment selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dan suatu perlakuan". Selanjutnya Arikunto (2016) juga menyatakan " penelitian dengan pendekatan exsperiment adalah suatu untuk mencari pengaruh suatu akibat antara dua faktor yang disengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan menyelimuti atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu".

Lebih lanjut Arikunto (2016) menggambarkan desain penelitian eksperiment sebagai berikut:

Y_1, Y_2

(Sumber: Arikunto (2016)

Keterangan:

Y1 =*Pree Test*

Y2=*Post Test*

Observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Perbedaan antara Y1 dan Y2 yakni Y2-Y1 diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

a. Tempat Penelitian

Penelitian ini direncanakan di peserta didik bola voli ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan dari bulan April sampai dengan bulan Juni 2022 dengan mengambil lokasi yakni di peserta didik bola voli ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

C. Populasi dan Sampel Penelitian▪

4. Populasi

Sugiyono (2010) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karekteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Bola Voli ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota dengan total populasi 16 orang siswa.

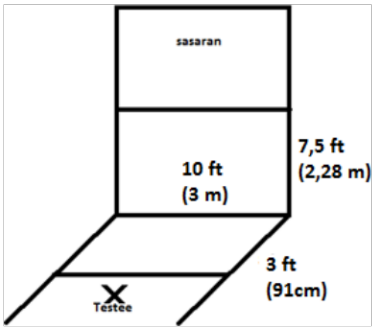
5. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang di pilih dari sumber data. Mengingat populasi hanya sedikit maka peneliti mengambil sampel dengan teknik total sampling atau semua dari populasi di jadikan sampel

hal tersebut selaras dengan pendapat Arikunto (2016) yaitu apabila anggota populasi kurang dari 100, maka sampel dalam penelitian ini diambil dari seluruh populasi, dengan demikian sampel dalam penelitian berjumlah 16 orang siswa ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

D. Pengembangan Instrument Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan alat yakni tes. Teknik tes adalah untuk mendapatkan data yang berhubungan dengan kemampuan *passing* bawah permainan bola voli, yakni dengan menggunakan *Russel Lange Volleyball Test dengan Repeat Volleys Test* yang dikembangkan oleh Arsil, (2019).



Gambar 3.1. *Russel Lange Volleyball Test dengan Repeat Volleys Test*
Arsil, (2019)

1. Alat dan bahan yang digunakan :
   a. Dinding tembok dengan ukuran tinggi > 15 feet dan lebar 10 feet.
   b. Bola voli sedikitnya 8 buah
   c. Stop watch
   d. Alat tulis menulis

2. Pelaksanaan :
   a. Testee berdiri di belakang garis batas menghadap sasaran dengan bola di tangan.
   b. Setelah aba-aba diberikan testee memantulkan bola ke sasaran.
   c. Bola yang memantul dari tembok kemudian *divolley* kembali ke daerah sasaran berulang-ulang selama 30 detik.
   d. Pukulan yang digunakan untuk mem *volley* bola yaitu pukulan *passing* bawah.
   e. Kalau bola tidak dapat dikuasai testee boleh mengambil bola cadangan dan memulai lagi dari mula untuk menyelesaikan test sampai waktu habis.
   f. testee memperoleh kesempatan tiga kali pelaksanaan dengan waktu istirahat diantaranya.
3. Penilaian:
   a. Setiap bola yang memantul dari tembok kemudian di *volley* masuk daerah sasaran atau mengenai garis batas dan dilakukan dari belakang garis batas mendapat nilai 1 (satu).
   b. Nilai seorang testee adalah dipilih jumlah skor yang terbaik dari 3 kali pelaksanaan.

4. Norma Penilaian

Tabel 3.1. Norma Tes *Passing* bawah bola voli

No.	Derajat Penguasaan	Kategori
1.	1-4	Sangat kurang
2.	5-8	Kurang
3.	9-12	Sedang
4.	13-16	Baik
5.	17-20	Sangat baik

Sumber: (sudijono, 2016).

E. Pengumpulan data

Penelitian ini bersifat eksperimen namun untuk ebih lengkapnya informasi dalam penulisan ini disertai dengan metode dalam memperoleh data dengan menggunakan:

1. Observasi

   Observasi yaitu pengamatan langsung kelapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian yang ada untuk mengatahui secara langsung pengaruh latihan Pengulangan terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli dalam kegiatan ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

2. Kepustakaan

   Kepustakaan, digunakan untuk mendapatkan konsep-konsep ataupun teori-teori yang diperlukan dalam penelitian.

3. Tes dan Pengukuran

Tes yang digunakan adalah *pree tes* dan *post tes passing* bawah bola voli. Pree tes adalah sebelum melakukan latihan, sedangkan post tes adalah sesudah melakukan latihan, dan latihan dilakukan sebanyak 16x selama 1 bulan, setelah latihan 16x kemudian dilakukan latihan tes *passing* bawah. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur kemampuan, pengetahuan intelegensi kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok Arikunto (2016).

F. Analisis data

Analisis-analisi data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu Uji signifikan "t" yaitu untuk mengetahui tingkat signifikan dari latihan pengulangan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli.

Teknik analisa data dalam penelitian ini digunakan uji t yang di kemukakan oleh Arikunto (2016) dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan

Md = Mean (rata- rata) dari perbedaan *pree test* dengan *post test*

$\sum x^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi

N = jumlah sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PENGOLAHAN DATA

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan pengulangan terhadap kemampuan *passing* bawah Bola Voli Putra Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

A. Deskripsi Data

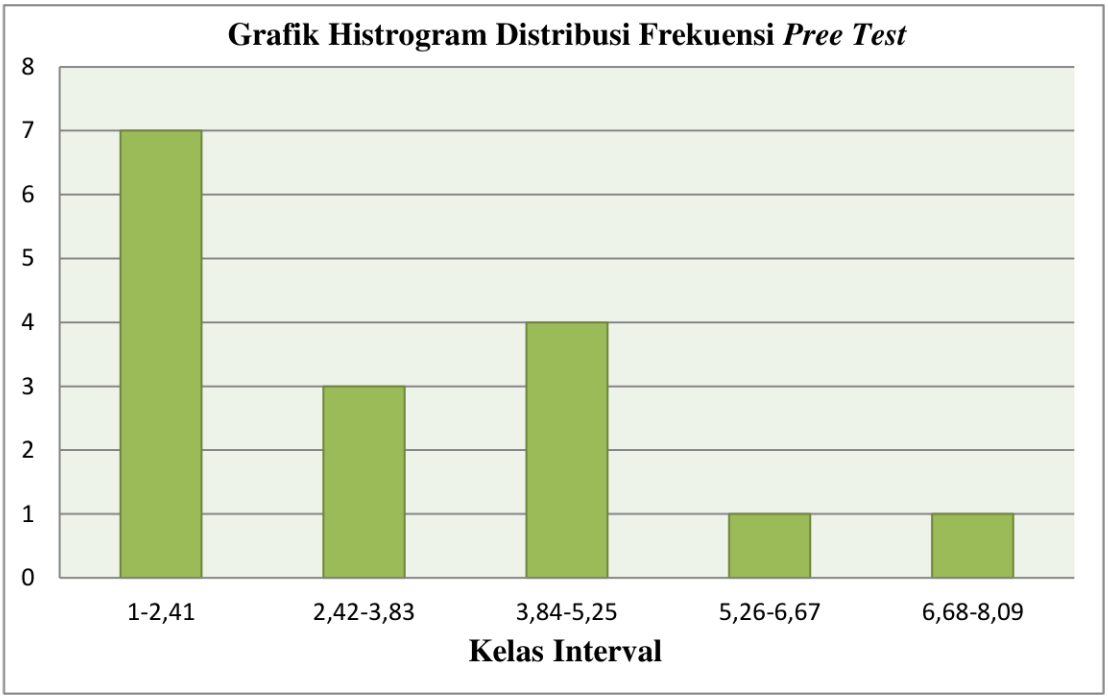
1. Data Hasil *Pree Test* Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

Setelah data diambil maka diketahui distribusi frekuensi *pree test* kemampuan *passing* bawah Bola Voli Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota dengan kelas interval sebanyak terdapat 5 kelas dan panjang kelas intervalnya adalah 1,41 Pada kelas pertama terdapat 7 orang atau sebanyak 43,75% yang masuk pada interval 1-2,41. Pada kelas ke dua terdapat 3 orang atau sebanyak 18,75% yang masuk pada interval 2,42-3,83. Pada kelas ke tiga terdapat 4 orang atau sebanyak 25% yang masuk pada interval 3,84-5,25. Pada kelas ke 4 terdapat 1 orang atau sebanyak 6,25% yang masuk pada interval 5,26-6,67. Pada kelas ke 5 terdapat 1 orang atau sebanyak 6,25% yang masuk pada interval 6,68-8,09 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi *Pree Test* Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	1-2,41	7	43,75%
2	2,42-3,83	3	18,75%
3	3,84-5,25	4	25%
4	5,26-6,67	1	6,25%
5	6,68-8,09	1	6,25%
Jumlah		**16**	**100%**

Kemudian pree test kemampuan *passing* bawah Bola Voli Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota sebelum diterapkannya program latihan pengulangan terhadap kemampuan *passing* bawah Bola Voli Putra didapatkan nilai *t score* data *pree test* nya bahwa kemampuan *passing* bawah tertinggi adalah 8. kemampuan *passing* bawah terendah adalah 1 dengan rata-rata kemampuan *passing* bawah sebanyak 3,297, dan nilai simpangan baku 1,77 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar 4.1. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi *Pree Test* Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

2. Data Hasil *Post Test* Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

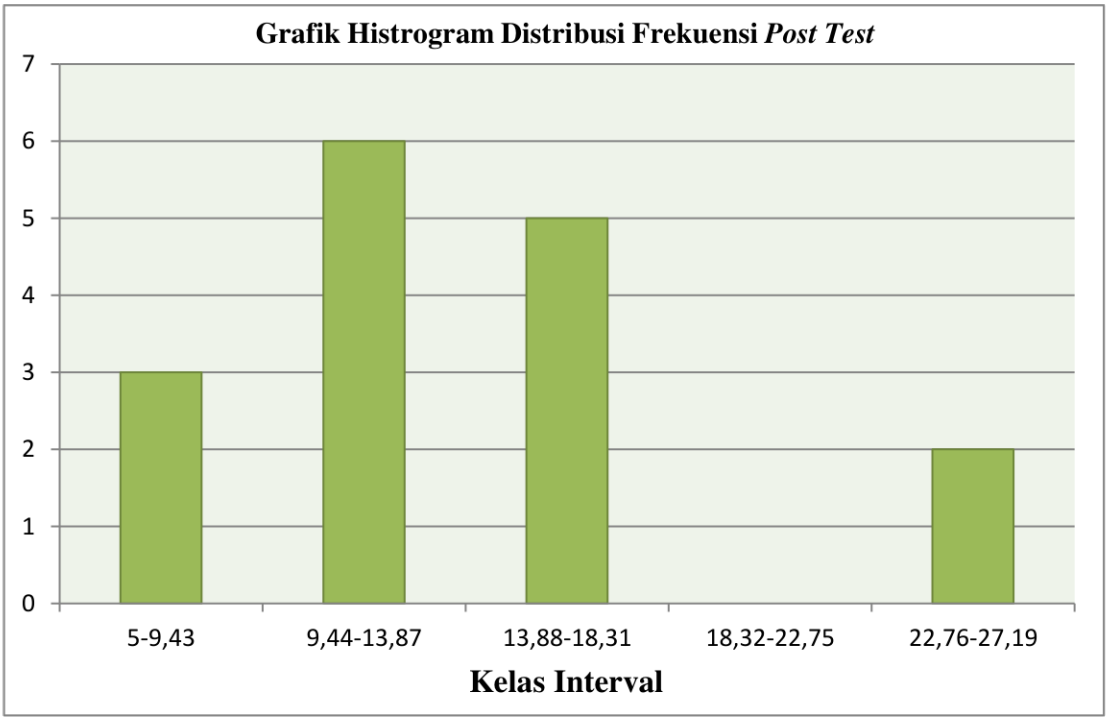
Setelah data diambil maka diketahui distribusi frekuensi *post test* kemampuan *passing* bawah Bola Voli Putra Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota dengan kelas interval sebanyak terdapat 5 kelas dan panjang kelas intervalnya adalah 4,43. Pada kelas pertama terdapat 3 orang atau sebanyak 18,75% yang masuk pada interval 5-9,43 . Pada kelas kedua terdapat 6 orang atau sebanyak 37,5% yang masuk pada interval 9,44-13,87. Pada kelas ketiga terdapat 5 orang atau sebanyak 31,25% yang masuk pada interval 13,88-18,31. Pada kelas ke 4 terdapat 0 orang atau

sebanyak 0% yang masuk pada interval 18,32-22,75. Pada kelas ke 5 terdapat 2 orang atau sebanyak 12,5% yang masuk pada interval 22,76-27,19 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi *Post Test* Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	5-9,43	3	18,75%
2	9,44-13,87	6	37,5%
3	13,88-18,31	5	31,25%
4	18,32-22,75	0	0%
5	22,76-27,19	2	12,5%
Jumlah		**16**	**100%**

Kemudian *post Test* kemampuan *passing* bawah Bola Voli Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota sesudah diterapkannya program latihan pengulangan kemampuan *passing* bawah Bola Voli Putra didaptkan nilai *t score* data *post test*nya bahwa kemampuan *passing* bawah tertinggi adalah 27 akurasi *passing* terendah adalah 5 dengan rata-rata kemampuan *passing* bawah sebanyak 13,875 dan nilai simpangan baku 5.36 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar. 4.2. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi *Post Test* Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

B. Analisis Data

1. Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis data untuk menguji hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan analisis statistik parametik, yaitu analisis regresi dan korelasi sederhana. Sebelum melakukan uji statistika parametrik terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis dengan menggunakan SPSS Versi 21. Data tersebut meliputi variabel *Passing* Bawah (Y), Latihan Pengulangan (X_1).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov*, dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai aturan untuk menerima atau menolak pengujian normalitas atau ada tidaknya suatu distribusi data α = 0,05. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan cara membandingkan nilai signifikan variabel dengan α = 0,05. Adapun kaidah keputusan, data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikan > α = 0,05. (Santoso,2012). Hasil pengujian normalitas dari ketiga variabel dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.3. Pengujian Normalitas Latihan Pengulangan terhadap *Passing* Bawah

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pasing Bawah	,203	16	,078	,868	16	,025
Latihan Pengulangan	,209	16	,060	,883	16	,044

a. Lilliefors Significance Correction

Kenormalan data dalam penelitian ini dapat diketahui dari uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dari masing-masing variabel. Untuk melakukan pengujian normalitas data penelitian diperlukan hipotesis sebagai berikut :

H_o : data berdistribusi normal

H_a : data tidak berdistribusi normal

Terlihat dari Tabel 4.3 pada kolom sig, diperoleh hasil signifikansi variabel pasing bawah (Y) berdistribusi normal karena nilai sig lebih besar dari nilai α (0,078 > 0,05), variabel Latihan Pengulangan (X_1) berdistribusi normal karena sig lebih besar dari nilai α (0,060 > 0,05). Nilai signifikansi masing-masing variabel ini > 0,05 yang berarti bahwa H_o diterima atau data dari

masing-masing variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, persyaratan analisis regresi terpenuhi.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk menguji kelinieran masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Tehnik analis digunakan adalah analisis varians/ANOVA. Pada analisis ini uji linieritas berdasarkan nilai signifikansi. Kriterianya berdasarkan atas signifikansi (α hitung), yakni apabila α hitung lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditentukan yaitu 5%, berarti linieritasnya signifikan (Santoso, 2012). Untuk uji linieritas menggunakan program SPSS versi 21. Berikut ini disajikan pengujian linieritas masing-masing variabel penelitian.

Tabel 4.4. Pengujian Linieritas Latihan Pengulangan terhadap Passing Bawah

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Latihan Pengulangan * Pasing Bawah	Between Groups	(Combined)	439,271	6	73,212	7,267	,005
		Linearity	406,792	1	406,792	40,380	,000
		Deviation from Linearity	32,479	5	6,496	,645	,673
	Within Groups		90,667	9	10,074		
	Total		529,938	15			

Tabel 4.4 menjelaskan bahwa nilai signifikansi pada linierity sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel Latihan Pengulangan dan variabel *Passing* Bawah terdapat hubungan yang linier.

c. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompokdata sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dengan kata lain, uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui bahwa himpunan data yang sedang diteliti memiliki karakteristik yang sama atau tidak. Tehnik analis digunakan adalah analisis varians/ANOVA. Pada analisis ini uji homogenitas berdasarkan nilai signifikansi. dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai aturan untuk menerima atau menolak pengujian homogenitas atau ada tidaknya suatu distribusi data α = 0,05. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan cara membandingkan nilai signifikan variabel dengan α = 0,05. Adapun kaidah keputusan, data dinyatakan homogen jika nilai signifikan < α = 0,05. (Santoso,2012). Hasil pengujian homogenitas dari kedua variabel dapat dilihat pada tabel dibawah ini:.

Tabel 4.5. Pengujian Homogenitas Latihan Pengulangan terhadap *Passing* Bawah

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Posttest * Preetest	Between Groups	(Combined)	439,271	6	73,212	7,267	,005
		Linearity	406,792	1	406,792	40,380	,000
		Deviation from Linearity	32,479	5	6,496	,645	,673
	Within Groups		90,667	9	10,074		
	Total		529,938	15			

Tabel 4.5 menjelaskan bahwa nilai signifikansi pada homogenitas sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel latihan pengulangan dan variabel *passing* bawah terdapat data yang homogen.

2. Pengujian Hipotesis Penelitian

Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik regresi linier sederhana, uji t, dan koefisien determinan. Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini ada tiga yang diuraikan sebagai berikut:

a. Pengaruh Latihan Pengulangan (X_1) terhadap *Passing* Bawah (Y)

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan pengulangan terhadap kemampuan *passing* bawah Bola Voli Putra Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

Untuk mengetahui derajat keberartian persamaan regresi sederhana latihan pengulangan (X_1) terhadap *passing* bawah (Y) dilakukan pengujian signifikan linieritas dengan uji F. Kaidah keputusan adalah dengan membandingkan nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$. Hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 4.6 berikut ini:

Tabel 4.6. Uji F Hitung Linieritas Antara Latihan Pengulangan (X_1) terhadap *Passing* Bawah (Y)

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	37,949	1	37,949	46,247	,000[b]
	Residual	11,488	14	,821		
	Total	49,438	15			

a. Dependent Variable: Preetest sebelum latihan pengulangan
b. Predictors: (Constant), Posttest sesudah latihan pengulangan

Dari Tabel 4.6 di atas, diperoleh nilai F_{hitung} = 46,247 > F_{tabel} = 4.49 (46,247 > 4,49). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H_o ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa Latihan Pengulangan memiliki pengaruh yang positif terhadap *Passing* Bawah Bola Voli. Regresi linier sederhana variabel Latihan Pengulangan (X_1) terhadap *Passing* Bawah (Y) disajikan pada Tabel 4.7 berikut ini:

Tabel 4.7. Koefisien Regresi Linier Sederhana Latihan Pengulangan (X_1) terhadap *Passing* Bawah (Y)

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	,016	.539		.029	.977
	X1_Latihan Pengulangan	.268	.039	.876	6.801	.000

a. Dependent Variable: Y_ Passing Bawah

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 4.7 di atas, pengaruh Latihan Pengulangan (X_1) terhadap Passing Bawah (Y) ditunjukkan dengan persamaan regresi $\grave{Y}$ = ,0,016 + 0,268$X_{1.}$ Dari model regresi tersebut, diperoleh nilai konstanta (a) = 0,016. Dengan demikian, jika Latihan Pengulangan sama dengan nol, maka pasing bawah mengalami kenaikan sebesar 0,268. Semakin tinggi nilai angka Latihan Pengulangan maka semakin meningkat Pasing Bawah Bola Voli.

Lebih lanjut, perlu dilakukan pengujian signifikansi model regresi pengaruh Latihan Pengulangan (X_1) terhadap *Passing* Bawah (Y). Untuk itu, dilakukan uji t dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan nilai t_{tabel}. Kriteria keputusan signifikan adalah jika nilai t_{hitung} >$t_{tabel.}$ Dari tabel 4.6, diperoleh nilai

t_{tabel} sebesar 2,12 (α = 0,05) derajat kebebasan (df) n-k atau 16-2 = 14. Karena t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (6,801> 2,12), maka H_o ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Pengulangan (X_1) terhadap *Passing* Bawah (Y).

Hasil perhitungan kekuatan pengaruh Latihan Pengulangan (X_1) terhadap *Passing* Bawah (Y) dapat dilihat pada Table 4.8 berikut ini:

Tabel 4.8. Koefisien Determinan Pengaruh Latihan Pengulangan (X_1) terhadap Passing Bawah (Y)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.876[a]	.768	.751	.906

a. Predictors: (Constant), X1_Latihan_Pengulangan

Hasil perhitungan kekuatan pengaruh Latihan Pengulangan (X_1) terhadap *Passing* Bawah (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi (r) = 0,876 yang termasuk dalam kategori kuat dan koefisien determinan (r^2) = 0768 atau 76,8 %. Hal ini berarti 76,8% varians menguat *Passing* Bawah ditentukan oleh Latihan Pengulangan dalam permainan bola voli.

C. Pembahasan

Hasil peneltian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara Latihan Pengulangan terhadap *Passing* Bawah yang ditunjukkan oleh nilai sebesar 0,768 (76.8 %). Ini artinya 76,8 % variasi menguat atau melemahnya Pasing Bawah Bola Voli ditentukan oleh Latihan Pengulangan. Pola pengaruh antara kedua variabel ini dinyatakan oleh persamaan regresi Ỳ= 0,016 + 0,268X1 yang memberikan informasi bahwa

setiap perubahan satu tingkat Latihan Pengulangan akan dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada Pasing Bawah Bola Voli.

Untuk menguji signifikansi model regresi pengaruh Latihan Pengulangan (X_1) terhadap *Passing* Bawah (Y) digunakan rumus uji t. Untuk itu, dilakukan uji t dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan nilai t_{tabel}. Kriteria keputusan signifikan adalah jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel.}$ Dari tabel diatas, diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,12 (α = 0,05) derajat kebebasan (df) n-k atau 16-2 = 14). Karena t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (6,801 > 2,12), maka H_o ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Pengulangan (X_1) terhadap *Passing* Bawah (Y).

Kemudian dari hasil F_{hitung} = 46,247 > F_{tabel} = 4,49 (46,247 > 4,49) dengan taraf signifikansi 0,05, maka Ho ditolak. Dengan demikian hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yang berarti bahwa Latihan Pengulangan memiliki pengaruh yang positif terhadap *Passing* Bawah.

Berdasarkan hasil statistik tersebut menunjukkan bahwa Latihan Pengulangan memberi pengaruh terhadap *Passing* Bawah, dapat disimpulkan bahwa Latihan Pengulangan berpengaruh positif terhadap *Passing* Bawah, yang berarti bahwa semakin baik Latihan Pengulangan maka semakin baik pula *Passing* Bawah Bola Voli Putra Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

Latihan pengulangan telah banyak berkembang dalam olahraga. Persaingan dalam permainan yang begitu ketat menjadikan proses latihan yang begitu banyak dan tidak terkesan menonton. Latihan pengulangan juga

bertujuan agar siswa lebih serius dalam latihan. Setiap cabang olahraga sangat perlu adanya latihan pengulangan dalam latihan tidak terkecuali olahraga bola voli yang perlu adanya latihan pengulangan yang bertujuan agar kemampuan siswa lebih teratur dan terarah, misalnya dalam kemampuan *passing* bawah bola voli memerlukan latihan pengulangan dalam mem*passing* bola ke arah yang di tuju.

Di dalam memberikan latihan pengulangan harus memiliki durasi beban, dimana menurut Jette dalam jurnal Jufrianis (2019) menyatakan bahwa intensitas latihan ditetapkan secara spesifik pada setiap individu sesuai dengan kapasitas fisik yang dalam pelaksanaannya memerlukan pengawasan secara terus menerus agar intensitas latihan benar-benar mencapai intensitas yang diprogramkan. Intensitas latihan dapat diekpresikan dalam satuan absolut (contoh: watt) maupun diekspresikan dalam bentuk relatif (misalkan terhadap frekuensi denyut jantung maksimal, METs, VO2 maks maupun RPE/Rating of Perceived Exertion). Syafruddin (2015) menjelaskan bahwa durasi atau lama beban ditandai oleh waktu dan waktu tersebut terjadi suatu ransangan terhadap organism tubuh. Dalam penelitian ini peneliti memberikan durasi waktu latihan selama 10-20 menit dalam tiga set. Pemberian durasi waktu dalam latihan pengulangan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah Bola Voli Putra Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan *passing* bawah Bola Voli Putra Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota dapat ditingkatkan melalui penerapan program latihan *passing* bawah yang di ulang-ulang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dapat ditarik suatu kesimpulan bahwah: terdapat pengaruh latihan pengulangan terhadap kemampuan *passing* bawah Bola Voli Putra Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada :

1. Guru yang bertindak sebagai pelatih agar dapat terus memberikan latihan yang di ulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah Bola Voli Putra Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota dengan memberikan latihan pengulangan.
2. Para siswa ekstrakurikuler Madrasah Aliyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota agar terus melatih diri dengan tekun untuk dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah Bola Voli.
3. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang hendak meneliti tentang hasil kemampuan *passing* bawah Bola Voli dapat menerapkan metode latihan yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. (2017). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era PustakaUtama.

Arikunto, Suharsimi. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Arikunto, Suharsimi. (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Arsil, dan Adnan, Aryadi. (2019). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang : Wineka Media

Asri. (2016). *Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Model Pembelajaran Langsung (Direct Instructions) Pada Siswa Kelas V SDN No 1 Pesaku Kecamatan Dolo Barat Kabupaten Sigi*. E-Journal Physical Education, Healt And Recreation, Volume 4 No 1Januari- Juni 2016.

Beutelstahl, Dieter. (2018). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung. Pioner Jaya.

Boreham, Carbon, Richard Budgett, Roslyn Carbon, Nicholas Diaper, Alison McConnell, Robert Shave. (2016). The Physiology of Training. UK: Elsevier Limited.

Ernailis, 2016. Peningkatan Keterampilan Passing Bawah permainan bola Voli Melalui Strategi Pembelajaran Sesama Teman Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 001 Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*. 5 (1):53-62.

Hayono Isman. (2020). Pengaruh Metode *Drill* terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Peserta Ekstrakurikiler SMK Negeri 1 Sengah Temila. *JOPE FKIP UNRI*. 2 (1):24.

Lardika R.A, (2019). Tinjauan Kemampuan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Bunut. *JOPE FKIP* Untan Pontianak.

Johansyah Lubis, (2013). Pencak silat,. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.

Jufrianis. (2019). Pengaruh Latihan Aerob dengan Diet Rendah Karbohidrat Terhadap Penurunan Indeks Masa Tubuh (IMT). Journal Olympia. Vol 1 (1) 2019.

Kartika Dwi Jayanti. (2021). Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan dan *Drill* Individu Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli . E-Journal Physical Education, Volume 4 No 1Januari- Juni 2021.

Mohammad Amin Imam Bukhori. 2018. Pengaruh Latihan Passing Bawah Tidak Langsung Dan Langsung Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolavoli Smkn 1 Grogol Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. *JOM FKIP UNRI*. 3(2):1-14. 5(1):53-62.

Mylsidayu, Apta. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.

M. Yunus. (2012). Olah Raga Pilihan Bola Volley. Depdikbud.

Subroto,Toto dan Ma'mun. (2011). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalamPembelajaran Bola Voli*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

Sudijono, S. (2016). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Syafruddin. (2014). *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalampembinaan olahraga*. Padang: UNP Pres.

Syafruddin. (2015). *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga.*Padang :UNP Press.

Tangkudung, James. (2016). *Kenelatihan Olahraga "Pemhinaan Prestasi Olahraga"*. Jakarta: Cerdas Jaya.

Viera, Barbara.L, dan Ferguson. (2014). *Bolavoli Tingkat Pemula.*Jakarta: Raja Grafindo Persada.