

**PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING*
BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI SISWA EKSTRAKURIKULER
PUTRA SMAN 1 KAMPAR UTARA**

SKRIPSI

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



**OLEH :
RYAN SAPUTRA
1985201048**

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

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul:

**PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING
BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI SISWA EKSTRAKURIKULER
PUTRA SMAN 1 KAMPAR UTARA
(Penelitian Kuantitatif Pada Siswa SMAN 1 Kampar Utara)**

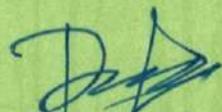
Disusun Oleh:

**Nama : Ryan Saputra
NIM : 1985201048
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Bangkinang, 29 November 2023

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dedi Ahmadi, M.Pd

NIP TT. 096 542 162

Pembimbing II



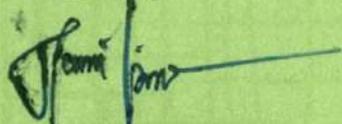
Vigi Indah Permata Sari, M.Pd

NIP TT. 096.542.179

Mengetahui,

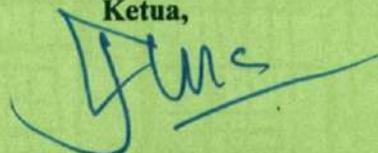
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Program Studi PENJASKESREK

Dekan,



**Dr. Nurmalina, M.Pd
NIP TT.096.542.104**

Ketua,

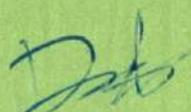
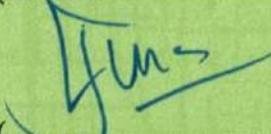
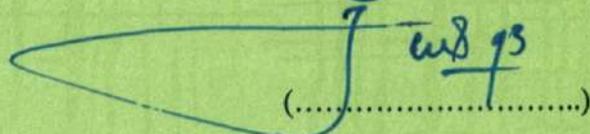


**Iska Noviardila, M.Pd
NIP TT. 096.542.166**

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

Judul: Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Putra SMAN 1 Kampar Utara

Nama : Ryan Saputra
NIM : 1985201048
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Tanggal Pengesahan : 29 November 2023

| | Tim Penguji | |
|--|-------------|--|
| Nama | | Tanda Tangan |
| 1. Ketua:Dedi Ahmadi, M.Pd | |  (.....) |
| 2. Sekretaris:Vigi Indah Permata sari,M.Pd | |  (.....) |
| 3. Anggota 1:Iska Noviardila, M.Pd | |  (.....) |
| 4. Anggota 2:Dr.Jufrianis, M.Pd | |  (.....) |

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Putera SMAN 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

RYAN SAPUTRA
NIM. 1985201048

ABSTRAK

Ryan Saputra. 2023: Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Putera SMAN 1 Kampar Utara.

Penelitian ini berdasarkan observasi dilapangan dilatar belakangi oleh siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara kurang dapat melakukan *passing* bawah dengan baik. Tujuan penelitian ini mengetahui seberapa pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kampar Utara pada bulan Oktober 2023. Sampel penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara, sebanyak 16 orang. Untuk mengukur kemampuan *passing* bawah dengan melakukan tes *passing* bawah selama 1 menit. Hasil penelitian adalah ada pengaruh latihan variasi yang signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan variasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara sebesar 15.24 atau 78,92%.

Kata Kunci: Latihan Variasi, Kemampuan *Passing* Bawah

ABSTRACT

Ryan Saputra. 2023: The Effect of Variation Training on the Bottom Passing Ability of Males' Extracurricular Volleyball Games SMAN 1 Kampar Utara.

This research is based on observations in the field based on the fact that male extracurricular students at SMAN 1 Kampar Utara were not able to make bottom passes well. The aim of this research is to find out how much influence training variations have on the bottom passing ability of male extracurricular students at SMAN 1 Kampar Utara. This research method is an experimental method. The research was carried out at SMA Negeri 1 Kampar Utara in October 2023. The sample for this research was all male extracurricular students at SMAN 1 Kampar Utara, totaling 16 people. To measure your bottom passing ability by doing a 1 minute bottom passing test. The results of the research were that there was a significant effect of varied training on the bottom passing ability of male extracurricular students at SMAN 1 Kampar Utara. Thus, the results of this study can be concluded that variation training has a significant influence on the bottom passing ability of male extracurricular students at SMAN 1 Kampar Utara by 15.24 or 78.92%.

Keyword: Variation Training, The Bottom Passing Ability

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, penulis mengucapkan ke hadirat Allah SWT dengan limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya, sahabat-sahabatnya dan para pengikutnya sampai akhir zaman. Proposal ini berjudul “Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Putera SMAN 1 Kampar Utara”. Proposal 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 Progran Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan arahan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik
4. Dedi Ahmadi, M.Pd selaku sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan juga selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

6. 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.
7. Keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan secara moril maupun materil dalam menyelesaikan skripsi ini
8. 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, November2023

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|------------|
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING | i |
| PERNYATAAN | ii |
| ABSTRAK | iii |
| ABSTRACT | iv |
| KATA PENGANTAR..... | v |
| DAFTAR ISI | vii |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR GRAFIK | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| E. Definisi Operasional..... | 6 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 7 |
| A. Kajian Teori | 7 |
| 1. Hakikat Latihan Variasi | 7 |
| a. Pengertian Latihan Variasi | 7 |
| b. Tujuan Latihan Variasi | 13 |
| c. Prinsip-Prinsip Latihan | 14 |
| d. Bentuk-Bentuk Latihan Variasi <i>Passing</i> Basah Pada Bolavoli | 16 |
| 2. Hakikat Kemampuan <i>Passing</i> Bawah | 18 |
| a. <i>Passing</i> | 18 |
| b. Teknik Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah Bolavoli | 21 |
| B. Penelitian yang Relevan | 21 |
| C. Kerangka Teoritis | 23 |
| D. Hipotesis Penelitian | 24 |

| | |
|--|-----------|
| BAB III METODE PENELITIAN | 25 |
| A. Desain Penelitian..... | 25 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 25 |
| C. Populasi dan Sampel | 25 |
| D. Teknik Pengambilan Sample | 26 |
| E. Pengumpulan Data | 26 |
| F. Validasi Instrument Penelitian | 27 |
| G. Analisis Data | 30 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 32 |
| A. Deskripsi Data | 32 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 34 |
| 1. Uji Normalitas | 34 |
| 2. Uji Homogenitas | 35 |
| 3. Uji Linearitas | 36 |
| C. Uji Hipotesis | 37 |
| D. Pembahasan | 38 |
| BAB V PENUTUP | 40 |
| A. Simpulan | 40 |
| B. Saran | 40 |
| DAFTAR PUSTAKA | 41 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----|--|----|
| 3.1 | Norma Penilaian <i>Passing</i> Bawah | 29 |
| 4.1 | Hasil <i>Pretest</i> <i>Passing</i> Bawah..... | 32 |
| 4.2 | Hasil <i>Posttest</i> <i>Passing</i> Bawah..... | 33 |
| 4.3 | Deskripsi <i>Pretest</i> dan Post-test <i>Passing</i> bawah..... | 33 |
| 4.4 | Uji Normalitas | 35 |
| 4.5 | Uji Homogenitas | 36 |
| 4.6 | Uji Linearitas..... | 36 |
| 4.7 | Hasil uji-t | 37 |
| 4.8 | Pengaruh Metode Pembelajaran Gaya Latihan Variasi..... | 37 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|-----|---|----|
| 2.1 | Latihan Menggunakan Bola Pada Kedua Telapak tangan secara bersamaan dengan satu kali <i>passing</i> | 16 |
| 2.2 | Latihan <i>Passing</i> Berkelompok..... | 17 |
| 2.3 | Mengumpan ke depan menggunakan <i>passing</i> bawah tidak melewati net | 17 |
| 2.4 | Memukul Bola Terus Menerus | 17 |
| 2.5 | Mengoper dan Bergerak | 18 |
| 2.6 | Operan Pendek, Operan Belakang, Operan Panjang | 18 |
| 2.7 | Latihan Menerima Bola Tanpa Tahu Arah Datangnya Bola | 18 |
| 2.8 | Kerangka Teoritis | 24 |
| 3.1 | Tes <i>Passing</i> Bawah | 29 |

DAFTAR GRAFIK

| | | |
|-----|---|----|
| 4.1 | Histogram Perbandingan <i>Mean</i> (rata-rata) <i>Pretest</i> dan <i>post-test</i> <i>Passing Bawa</i> | 34 |
|-----|---|----|

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| 1. Program Latihan Variasi <i>Passing</i> Bawah | 44 |
| 2. Hasil Pre Test dan Post Test <i>Passing</i> Bawah | 48 |
| 3. Uji Normalitas | 49 |
| 4. Uji Homogenitas | 50 |
| 5. Uji Linieritas | 51 |
| 6. Uji t | 52 |
| 7. Dokumentasi | 53 |
| 8. Surat Penelitian | 56 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani atau fisik, dimana terjadi interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola secara sistematis. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung sepanjang seumur hidup, mempunyai peranan yang sangat penting yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani.

Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan di sekolah dan mempunyai peranan yang sangat penting dalam pengembangan komunikasi serta dalam pembentukan sikap peserta didik dalam pembelajaran penjas. Tujuan pendidikan jasmani untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, serta meningkatkan keterampilan gerak.

Pendidikan jasmani adalah upaya yang dilakukan dengan memanfaatkan aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu baik segi kognitif, afektif, maupun psikomotor. Untuk mencapai sasaran tersebut pendidikan jasmani dan olahraga yang diberikan dalam bentuk formal kurikulum pendidikan harus mampu memberikan sumbangan yang positif dan efektif bagi pertumbuhan nilai-

nilai pokok manusia yang merupakan kekuatan pendorong bagi terciptanya generasi muda tunas bangsa yang lebih baik.

Sebagaimana yang berbunyi dalam Undang-Undang Republik Indonesia pasal 25 ayat 4 yang berbunyi “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”. Jadi dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk membina dan mengembangkan olahraga pendidikan harus dengan memperhatikan minat dan bakat peserta didik, agar olahraga pendidikan tersebut bisa di kembangkan berdasarkan kemampuannya. Salah satu cara mewujudkan tujuan di atas adalah dengan menerapkan pendidikan jasmani, begitu pentingnya peranan pendidikan jasmani di sekolah maka harus diajarkan secara baik dan benar.

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Di sekolah-sekolah, olahraga bolavoli sudah dimainkan oleh siswa-siswi mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP/ SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) sampai dengan perguruan tinggi.

Demikian pula di SMA N 1 Kampar Utara cabang bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang dipelajari, dan dilakukannya kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk menciptakan prestasi bagi siswa serta keterampilan yang baik dalam permainan bolavoli.

Dalam permainan bolavoli sangat menuntut pemainnya memiliki stamina yang kuat karena seorang pemain bolavoli harus lincah untuk mengejar bola dan *mepassing* bola serta kuat dalam melakukan pertahanan untuk menjaga daerahnya dari serangan lawan. Selain dari kondisi fisik yang harus terpenuhi maka pemain juga harus bisa menguasai teknik dasar bolavoli dengan baik pula.

Adapun teknik dasar dalam permainan bolavoli yang harus dikuasai seorang pemain bolavoli, yaitu: Servis, *passing* Atas, *passing* bawah, *Smash* dan *Block*. Teknik dasar di atas haruslah dilakukan dengan baik untuk mencapai keterampilan yang baik sampai menuju prestasi nantinya, antara lain teknik *passing* bawah dalam bolavoli.

Passing bawah biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan suatu tim apabila tidak memegang servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis, menerima smash, memukul bola setinggi pinggang kebawah dan memukul bola yang memantul dari net. *Passing* bawah ialah salah satu teknik dasar permainan bola voli. *Passing* bawah merupakan gerakan mengambil bola yang dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari siku sampai pergelangan tangan yang dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan, maupun langsung ke lapangan lawan melalui diatas jaring.

Penggunaan metode latihan yang tepat bagi siswa yang sedang belajar *passing* bawah akan memudahkan pelaksanaan proses latihan guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Adapun salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli yaitu Metode Variasi.

Latihan variasi adalah serangkaian latihan yang dilakukan secara beraneka ragam gerakan. Latihan variasi merupakan suatu kegiatan guru dalam konteks interaksi belajar-mengajar yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan peserta didik, sehingga dalam situasi belajar-mengajar peserta didik senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Untuk itu seorang guru atau pelatih harus mampu menciptakan variasi latihan dalam mengajar atau pun melatih siswa, apalagi dalam mengajarkan *passing* bawah. Siswa merasa kesulitan dalam melakukan *passing* bawah, dan juga merasa bosan dengan metode yang sama secara terus menerus. Dengan adanya variasi latihan, diharapkan peserta didik yang diajarkan lebih tertarik mengikuti pembelajaran atau latihan.

Setelah melakukan observasi pada bulan Maret 2022 sewaktu pelaksanaan mata kuliah magang, penulis menemukan beberapa masalah yang dominan dalam *passing* bawah, dimana ada 8 siswa dari 16 siswa ekstrakurikuler putra yang kurang dapat melakukan *passing* bawah dengan baik, seperti perkenaan bola tidak tepat sasaran ketika bola bersentuhan dengan tangan disebabkan karena pandangan siswa hanya terarah pada datangnya bola. Saat melakukan *passing* posisi kaki, keadaan lengan dan sikap badan tidak di perhatikan. Kemudian dari bentuk/ metode latihan yang diberikan belum tepat. Tujuan dilakukan latihan variasi adalah untuk mengatasi kebosanan siswa dalam situasi belajar mengajar.

Oleh karena itu penulis meneliti dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Putra SMAN 1 Kampar Utara”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas, maka peneliti mengambil rumusan masalah: “apakah terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli siswa ekstrakurikuler putra SMAN 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 Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Putra SMAN 1 Kampar Utara”

D. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan maksud tujuan penelitian, maka 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 kepustakaan Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan.
3. Bagi penulis adalah sebagai bahan penambah pengetahuan dan wawasan bagi penulis dalam mengetahui kemampuan *passing* bawah 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

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

1. Latihan variasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bentuk dari seluruh latihan yang digunakan secara bervariasi.
2. *Passing* bawah yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan gerakan untuk bertahan dan memberikan bola kepada teman satu tim dengan posisi tubuh diturunkan sedikit, kaki ditekuk, kedua tangan rapat dan dikunci lurus dengan jari tangan yang saling menyilang atas dan bawah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Latihan Variasi

a. Pengertian Latihan Variasi

Latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan tertentu dalam berolahraga. Untuk meningkatkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman pada teori-teori serta prinsip-prinsip latihan tertentu. Tanpa melakukan latihan yang rutin maka mustahil atlet akan memperoleh prestasi yang diharapkan.

Manurut Emral (2017) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori dan praktek, menggunakan model dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip training yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya sesuai dengan yang diinginkan. 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 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.

Menurut Emral (2017) tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep latihan melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan ilmunan, sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif, dan efisien. 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.

Latihan-latihan yang akan diberikan haruslah dapat diterapkan sesuai dengan kemampuan siswa dalam menerima materi latihan sehingga siswa mengikuti seluruh kegiatan latihan dengan sempurna. Latihan yang diberikan tersebut haruslah diiringi dengan waktu pemulihan agar siswa dapat melanjutkan kesesi latihan berikutnya.

Menurut Beutelstahl (2013) latihan yang intensif dan teratur hanya akan membuahkan hasil yang baik kalau latihan tersebut memang sudah direncanakan dengan baik jauh sebelumnya. Latihan yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan suatu keterampilan. Latihan diterapkan sesuai dengan materi latihan yang sudah disusun dan direncanakan sedemikian rupa sehingga siswa yang mengikuti latihan dapat melatih suatu keterampilan dengan cara yang menyenangkan. Adapun dalam kegiatan berlatih dibutuhkan faktor pendukung, dalam suatu latihan misalnya bola, lapangan dan lain-lain yang bertujuan untuk mempermudah dan memperlancar proses latihan dan mendapatkan hasil yang maksimal, latihan yang teratur akan membuahkan hasil yang baik.

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 berlebihan (over load), memperhitungkan perbedaan gender, variasi latihan, pengembangan model latihan.

Berdasarkan uraian diatas, 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.

Emral (2017) variasi latihan adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Latihan variasi yang buruk dan manoton akan menyebabkan *overtraining*. Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan, keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan terhadap latihan.

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 manoton 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).

Jadi jelas jika kita pahami dari pengertian variasi diatas 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.

Mylsidayu (2015) terdapat bahwa cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana, dan prasarana latihan, atau tema

berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap mengacu pada karakteristik cabang olahragadan mengundang komponen-komponen pembentukan yang memang dibutuhkan untuk suatu cabang olahraga. Dari kutipan tersebut dapat dipahami bahwa latihan variasi merupakan latihan yang model-model dan materi atau isi tidak selalu sama disetiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuannya agar siswa tahu peserta latihan tidak jenuh atau bosan dan malah tertarik pada latihan yang kita buat karena bervariasinya latihan kita tersebut.

b. Tujuan Latihan Variasi

Dalam hal ini 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 ke-bosanan 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.

Dari pendapat di atas, tujuan penggunaan latihan variasi sama-sama menekankan bahwa tujuannya adalah meningkatkan perhatian, rasa ingin tahu dan antusiasme 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.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Lubis dalam buku Emral (2017) prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan

penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Prinsip-prinsip tersebut sebagai berikut:

a. Prinsip multilateral

Menurut Bumpa dan Lubis dalam buku Emral (2017) multilateral adalah pengembangan kondisi fisik secara menyeluruh.

b. Prinsip kesiapan berlatih

Materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet berdasarkan pada prinsip kesiapan berlatih.

c. Prinsip individual

Menurut latihan dalam buku Emral (2017) individualisasi adalah salah satu dari persyaratan utama latihan sepanjang masa.

d. Prinsip adaptasi

Latihan adalah proses adaptasi. Dengan latihan berulang-ulang akan terjadi penyesuaian terhadap organ seseorang. Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya.

e. Menurut Lubis dalam buku Emral (2017) beban berlebih (*overload*) adalah penerapan perbebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain perbebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu.

f. Prinsip penambahan beban progresif (peningkatan)

Prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif yang mana latihan dimulai dari yang mudah ke yang sukar.

g. Prinsip spesialis (kekhususan)

Spesialis adalah latihan yang langsung dilakukan di lapangan, kolam renang atau di ruang senam, untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tertentu.

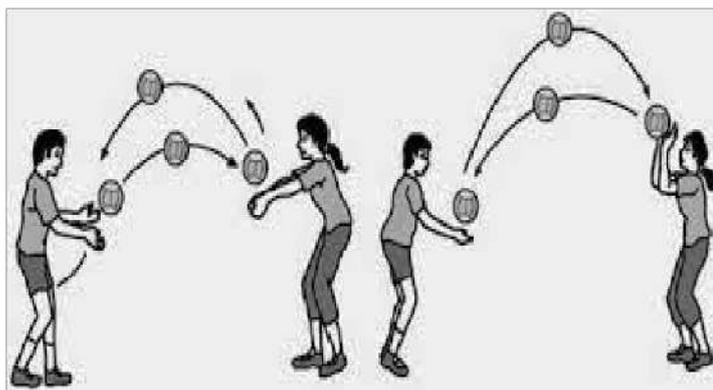
h. Prinsip latihan variasi

Variasi latihan adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan.

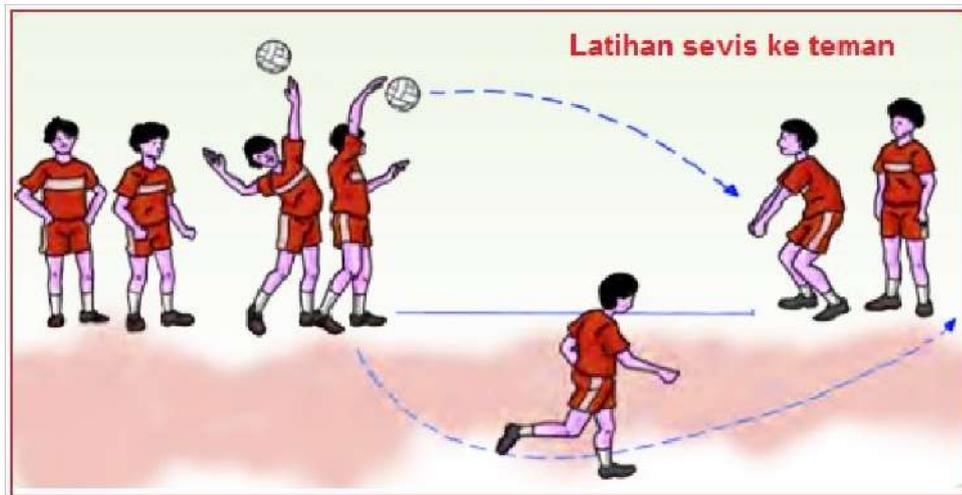
d. Bentuk-Bentuk Latihan Variasi *Passing* Bawah pada Bolavoli

Bentuk-bentuk latihan sangat penting dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar ataupun kondisi fisik seseorang. Dalam program latihan variasi komposisi pelaksanaan setiap intern berbeda dengan durasi waktu yang berbeda set dan pengulangan berbeda.

Beberapa bentuk latihan latihan variasi *passing* bawah, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari gambar-gambar tersebut:



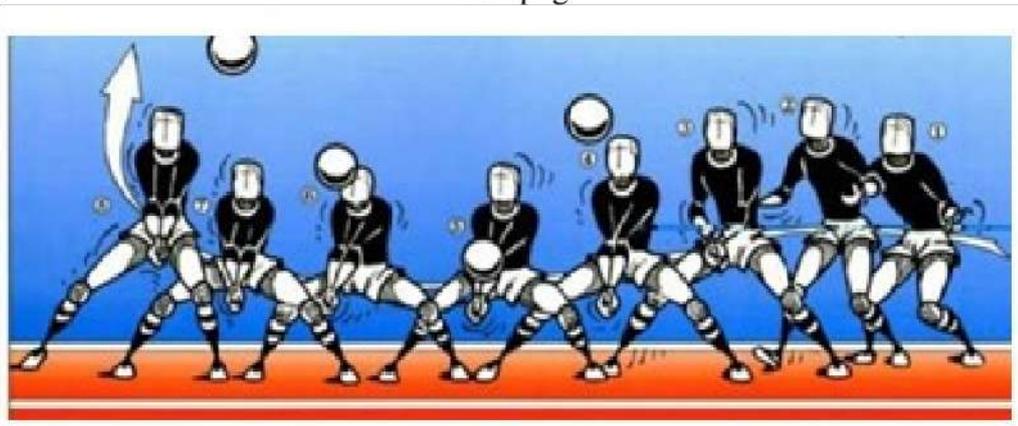
Gambar 2.1: Latihan menggunakan bola pada kedua telapak tangan secara bersamaan dengan satu kali *passing*
<http://ryanadi88.blogspot.com/2014/11/teknik-dasar-passing-bawah-bola-voli.html>



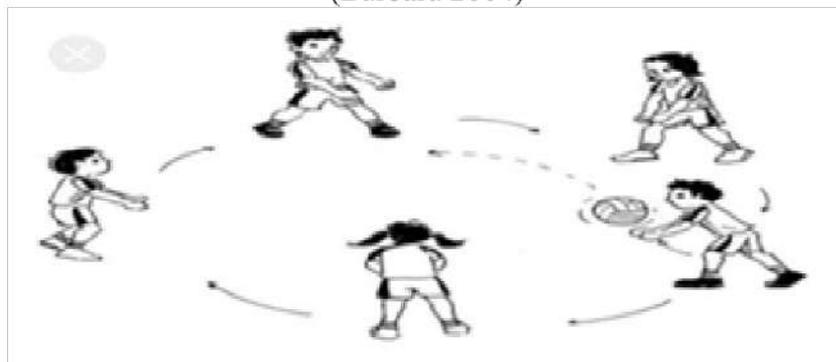
Gambar 2.2: Latihan *passing* berkelompok

[https://2.bp.blogspot.com/-xFJfmOp9Ofc/WHbH2W2quRI/AAAAAAAAAD_IPEEb-](https://2.bp.blogspot.com/-xFJfmOp9Ofc/WHbH2W2quRI/AAAAAAAAAD_IPEEb-doY3K8jet6Zzb3AFT2je8SshMtzQCLcB/s1600/Servis%2Bke%2Barah%2Bteman%252C%2Bdan%2Bditerima%2Bdengan%2Bmenggunakan%2Bpassing%2Bbawah.png)

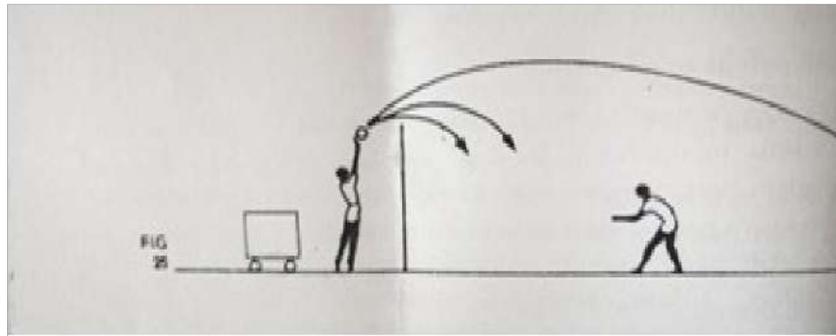
[doY3K8jet6Zzb3AFT2je8SshMtzQCLcB/s1600/Servis%2Bke%2Barah%2Bteman%252C%2Bdan%2Bditerima%2Bdengan%2Bmenggunakan%2Bpassing%2Bbawah.png](https://2.bp.blogspot.com/-xFJfmOp9Ofc/WHbH2W2quRI/AAAAAAAAAD_IPEEb-doY3K8jet6Zzb3AFT2je8SshMtzQCLcB/s1600/Servis%2Bke%2Barah%2Bteman%252C%2Bdan%2Bditerima%2Bdengan%2Bmenggunakan%2Bpassing%2Bbawah.png)



Gambar 2.3: Memukul bola terus menerus
(Barbara 2004)



Gambar 2.4: Mengoper dan bergerak
(Barbara 2004)



Gambar 2.5: Latihan menerima bola tanpa tahu arah datangnya bola (Beutelstahl: 2013)

2. Hakikat Kemampuan *Passing* Bawah

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.

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.

1) *Passing* Bawah

Berkaitan dengan *passing* bawah Abrasyi (2018) menyatakan *passing* bawah merupakan gerakan untuk bertahan dan memberikan bola kepada teman satu tim dengan posisi tubuh diturunkan sedikit, kaki ditekuk, kedua tangan rapat dan dikunci lurus dengan jari tangan yang saling menyilang atas dan bawah. Operan *passing* bawah harus dilakukan dengan baik jika ingin memperoleh poin, teknik ini merupakan titik awal dari sebuah penyerangan. Bila bola yang dioperkan jelek, pengumpanan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk penyerang.

Aji (2015) menyatakan bahwa *passing* bawah merupakan cara memainkan bola dengan menggunakan kedua lengan yang saling bertautan atau dengan satu lengan. Perkenaan bola pada *passing* bawah yaitu di atas pergelangan tangan. Kemampuan seorang pemain bolavoli melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar banyak manfaat yang diperolehnya, terutama untuk menerima bola-bola yang keras dan tajam seperti servis atas atau smash

Menurut Nenny (2020) keterampilan *passing* bawah adalah permainan bola dengan gaya menggali, bola diterima dan dikembangkan dengan cara dipantulkan menggunakan dua belah lengan. Cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu untuk menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan. *Passing* ini biasa digunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun dari kawan seregu, yang memiliki ciri sulit, misalnya bola

rendah, cepat, keras atau yang datang tiba-tiba, namun *smash* dapat dijangkau oleh kedua tangan.

Adapun keuntungan melakukan *passing* bawah, antara lain sebagai berikut:

- a. Bagi yang baru belajar bermain bola voli tidak akan merasa takut dan tidak akan menimbulkan kecelakaan dalam pengambilan bola.
- b. Untuk menghindari terjadinya cedera pada jari-jari tangan.
- c. Untuk bola yang datang cepat dan keras, akan menjadi lemah jalannya.
- d. Memudahkan bagi pengumpan didalam menerima bola.
- e. Bola dapat diterima olah kawan dengan baik.
- f. Tidak mudah disalahkan oleh wasit pada waktu pengambilan bola.

Menurut Fitriansyah (2019) Langkah-langkah *passing* bawah: (1) Kedua lutut ditekuk, (2) Badan condong ke depan, (3) Tangan lurus ke depan (antara lutut dan bahu) (4) Persentuhan bola pada pergelangan tangan (5) Pandangan mata ke depan (6) Koordinasi gerakan lutut, badan, dan bahu. Pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah adalah teknik yang sangat penting untuk dilatihkan karena merupakan teknik yang dominan didalam permainan bola voli sebagai penerimaan servis kemudian diolah menjadi serangan dan menerima serangan/*smash* dari lawan

2) *Passing* Atas

Sikap permulaan: berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka, atau salah satu kaki agak didepan, kedua lutut agak ditekuk, kedua tangan berada diatas kepala

didepan dekat dahi dengan siku agak dibengkokkan, jari-jari tangan diregangkan atau dijarangkan dan dikeraskan membentuk lengkungan setengah bola.

Gerakan: pada saat bola yang datang dari atas berada diatas didepan dekat kepala segera jari-jari tangan ditegangkan dan disentuhkan pada bola ke atas ke depan hingga kedua tangan lurus bersamaan dengan meluruskan kedua lutut dan badan keatas.

b. Teknik Pelaksanaan *Passing* Bawah Bola Voli

Menurut Candra (2021) fase-fase gerakan dalam melakukan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

Sikap permulaan : berdiri seimbang kedua kaki dibuka selebar bahu, lututnya sedikit ditekuk, badan agak condong ke depan, pandangan kearah bola, kedua lengan lurus ke depan bawah datangnya bola.

Gerakan: bola diangkat ke atas dengan cara mengayunkan kedua lengan secara bersama-sama lurus ke atas depan bersamaan dengan meluruskan kedua lutut untuk membantu gerakan *passing*.

Sikap akhir: sikap akhir adanya gerakan lanjut dari lengan yang diikuti anggota tubuh lainnya.

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”. Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Sampel adalah 15 orang siswa putra. 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 $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,79 > 2,14$). 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. Sujono (2021). “Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis”. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Sample dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya yang berjumlah 15 orang. Berdasarkan hasil perhitungan uji t, didapatkan nilai t hitung sebesar 15,93. Nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t table 2,14. Dari perbandingan tersebut didapatkan nilai t hitung $>$ nilai t table ($15,93 > 2,14$). Dengan demikian hipotesis alternative yang berbunyi: Terdapat pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *passing* atas pada permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis dapat diterima.
3. Yuni Maryani. 2022. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain pretest dan posttest one group. Populasi dan sampel pada penelitian ini sebanyak 15 orang siswa. Berdasarkan analisis data didapat bahwa $t_{hitung} = 5,88$ sedangkan $t_{tabel} = 2,14$ dan ini berarti bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung. Adanya bukti tersebut bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka dapat diketahui bahwa adanya peningkatan nilai

kemampuan passing bawah siswa, dimana peningkatan kemampuan tersebut dapat diketahui dari tingginya rata-rata nilai post-test (8,06) dari rata-rata nilai pretest (6,13). Dengan peningkatan nilai kemampuan passing atas sebesar 31,48%.

C. Kerangka Teoritis

Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori dan praktek, menggunakan model dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip training yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya sesuai dengan yang diinginkan.

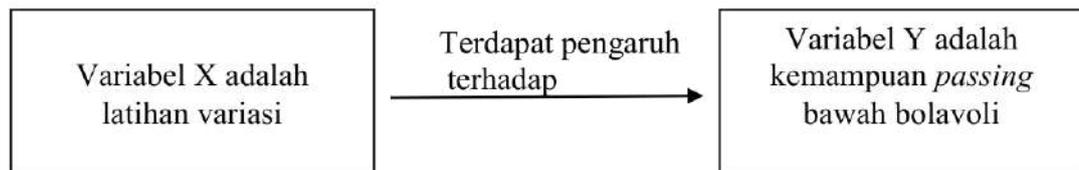
Latihan variasi adalah bentuk dari suatu metode ajar seorang guru yang berarti variasi stimulus yang didalamnya terkandung kegiatan seorang guru dalam konteks interaksi belajar dan mengajar yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan peserta didik sehingga dalam situasi belajar dan mengajar, peserta didik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

Passing bawah merupakan gerakan untuk bertahan dan memberikan bola kepada teman satu tim dengan posisi tubuh diturunkan sedikit, kaki ditekuk, kedua tangan rapat dan dikunci lurus dengan jari tangan yang saling menyilang atas dan bawah. Operan *passing* bawah harus dilakukan dengan baik jika ingin memperoleh poin, teknik ini merupakan titik awal dari sebuah penyerangan. Bila bola yang dioperkan jelek, pengumpanan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk penyerang.

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

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

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



Gambar 2.8: 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* bawah bolavoli siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Menurut Solso dan Maclin dalam buku Kusumawari (2014) eksperimen adalah suatu penelitian yang didalamnya ditemukan minimal satu variabel yang dimanipulasi untuk mempelajari hubungan sebab akibat. Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk melihat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara.

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

b. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2023.

C. Populasi dan Sampel

a. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono dalam buku Kusumawati (2014) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan

kemudian ditarik kesimpulannya. Kemudian objek penelitian sebagai sasaran untuk mendapatkan dan mengumpulkan data. Populasi dari penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara sebanyak 16 orang.

b. Sampel

Sugiyono (2018) Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sehubungan dengan penelitian ini, maka penelitian eksperimen ini memiliki sampel adalah siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara sebanyak 16 orang.

D. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel agar benar-benar mencerminkan karakteristik populasi yang ada, maka perlu ditentukan teknik pengambilan sampel yang disebut teknik sampling, yaitu cara atau teknik yang dipergunakan untuk mengambil sampel. Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini [Hardiyana \(2014\)](#), 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 siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara sebanyak 16 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* bawah siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara sebanyak 16 orang.

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* bawah 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

Dalam pengembangan instrument yang dilakukan penulis adalah melakukan tes pengukuran untuk pengambilan data. Tes merupakan alat ukur. Menurut Nurhasan dalam Dewi (2015) menjelaskan tes merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh informasi atau data dari objek yang akan diukur, sedangkan pengukuran merupakan proses yang ditempuh untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan. Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *passing* bawah bola voli.

- 1) Nama tes : **Tes *Passing* Bawah (Nurhasan, 2001)**
- 2) Tujuan tes : Untuk mengukur keterampilan *passing* bawah.

3) Alat dan perlengkapan:

- a. Tiang berukuran 2,30m untuk putra dan 2,15m untuk putri
- b. Bola voli
- c. Stopwatch
- d. Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 x 4,5 m.
- e. Bangku/ box yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya, pandangannya segaris (horizontal) dengan tinggi net.

4) Petugas tes:

Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

1. Petugas tes I

- a) Berdiri bebas di dekat area peserta tes.
- b) Menghitung waktu selama 60 detik.
- c) Memberi aba-aba.
- d) Mengamati kaki peserta tes jika keluar area.

2. Petugas tes II

- a) Berdiri di atas bangku/ box
- b) Menghitung *passing* bawah yang benar

5) Pelaksanaan:

- 1) Peserta tes berdiri ditengah area ukuran 4,5 x 4,5 m.
- 2) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba "Ya".
- 3) Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan *passing* bawah dengan ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.

- 4) Bila peserta tes gagal melakukan *passing* bawah dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *passing* bawah kembali.
- 5) Bila kedua kaki peserta tes berada diluar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada diluar area tidak dihitung.

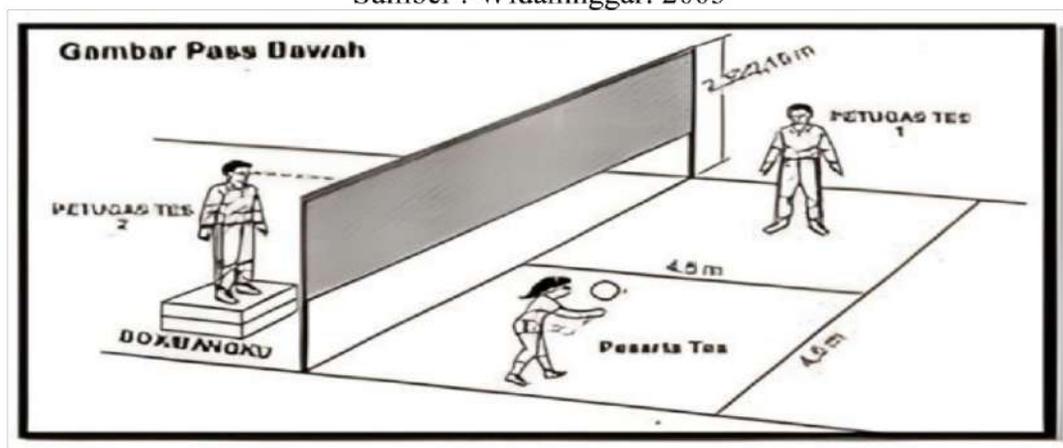
Pencatat hasil:

Passing bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri dan dilakukan didalam area selama 60 detik (Widaninggar, 2003)

Tabel 3.1 : Norma Penilaian *Passing* Bawah

| No | Pengkategorian | Kategori |
|----|----------------|---------------|
| 1 | > 43 | Baik sekali |
| 2 | 33 - 42 | Baik |
| 3 | 23-32 | Cukup |
| 4 | 13 - 22 | Kurang |
| 5 | < 12 | Kurang Sekali |

Sumber : Widaninggar: 2003



Anas Sudjono (2009)

Gambar 3.1: Tes *Passing* Bawah

G. Analisis Data

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas, uji homogenitas, uji linearitas dan uji hipotesis.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan IBM SPSS versi 25. Menurut metode *Kolmogorov-Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut: a) Jika signifikansi dibawah 0,05 berarti data tersebut tidak normal, b) Jika signifikansi diatas 0,05 berarti data tersebut norma (Benjamin, 2019).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak (Nisfiannoor:2009). Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *one way ANOVA* dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS versi 25. ANOVA (*Analysis of Variance*) atau sering disebut uji F merupakan cara yang digunakan untuk menganalisis variansi dari dua sampel atau lebih (Saputra: 2014). Kriterianya adalah jika nilai

$p > 0,05$ maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak homogen.

c. Uji Linearitas

Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui bentuk kontribusi antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linearitas dalam pelaksanaannya menggunakan analisis varians melalui SPSS *versi 25*. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0,05$ maka kontribusi antara keduanya adalah linear dan sebaliknya apabila $p < 0,05$ maka kontribusi kedua variabel tidak linear.

d. Uji Hipotesis

Data yang diperoleh diolah dengan teknik Uji t. Hal ini sesuai dengan jenis penelitian yang dilakukan, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara. Maka teknik analisa data yang digunakan untuk mengolah data yang dihasilkan adalah 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)

$\sum X^2 d$ = 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 16 sampel yaitu siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara yang mengikuti *pretest* dan *posttest passing* bawah. Dapat dilihat lebih jelas dari table 4.1 sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil *Pretest* Passing Bawah

| No | Nama | <i>Pre-Test</i> | Kategori |
|----|------|-----------------|----------|
| 1 | AR | 25 | Cukup |
| 2 | HD | 18 | Kurang |
| 3 | HH | 15 | Kurang |
| 4 | ZDP | 20 | Kurang |
| 5 | MSS | 17 | Kurang |
| 6 | HA | 17 | Kurang |
| 7 | NM | 19 | Kurang |
| 8 | RA | 23 | Cukup |
| 9 | WA | 25 | Cukup |
| 10 | DR | 21 | Kurang |
| 11 | HAK | 20 | Kurang |
| 12 | MR | 20 | Kurang |
| 13 | RA | 21 | Kurang |
| 14 | DS | 18 | Kurang |
| 15 | OA | 15 | Kurang |
| 16 | AS | 15 | Kurang |

Dari table 4.1 dapat dilihat dari 16 siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara, 13 peserta didik dikategorikan kurang dengan nilai 13-22, dikategorikan cukup berjumlah 3 peserta didik dengan nilai 23-32 dalam melakukan *pretest passing* bawah siswa ekstrakurikuler putra.

Tabel 4.2 Hasil *Posttest* Passing Bawah

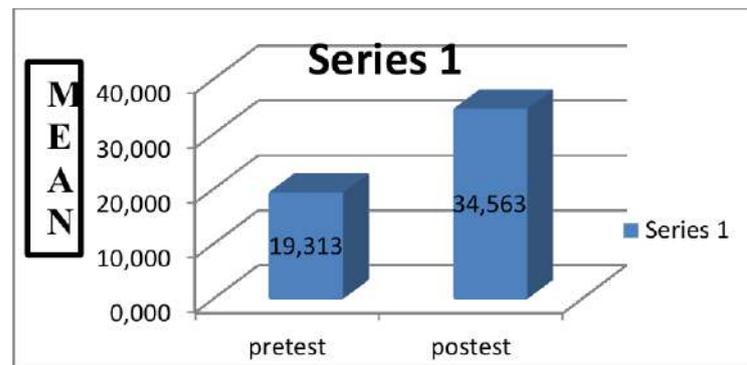
| No | Nama | <i>Post-Test</i> | Kategori |
|----|------|------------------|----------|
| 1 | AR | 40 | Baik |
| 2 | HD | 35 | Baik |
| 3 | HH | 31 | Cukup |
| 4 | ZDP | 37 | Baik |
| 5 | MSS | 30 | Cukup |
| 6 | HA | 30 | Cukup |
| 7 | NM | 38 | Baik |
| 8 | RA | 40 | Baik |
| 9 | WA | 41 | Baik |
| 10 | DR | 35 | Baik |
| 11 | HAK | 35 | Baik |
| 12 | MR | 33 | Baik |
| 13 | RA | 37 | Baik |
| 14 | DS | 32 | Cukup |
| 15 | OA | 31 | Cukup |
| 16 | AS | 28 | Cukup |

Dari tabel 4.2 dapat dilihat dari 16 siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara, 6 siswa dikategorikan cukup dengan nilai 33-32, dikategorikan baik berjumlah 10 siswa dengan nilai 33-42 dalam melakukan *posttest passing* bawah siswa ekstrakurikuler putra.

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

| Descriptive Statistics | | | | | | | |
|-------------------------|----|-------|---------|---------|---------|----------------|----------|
| | N | Range | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation | Variance |
| Pre-test passing bawah | 16 | 10.00 | 15.00 | 25.00 | 19.3125 | 3.21908 | 10.363 |
| post test passing bawah | 16 | 13.00 | 28.00 | 41.00 | 34.5625 | 4.03268 | 16.263 |
| Valid N (listwise) | 16 | | | | | | |

Berdasarkan tabel 4.3 deskriptif statistik dapat dilihat hasil *pretest passing* bawah minimum 15, maksimum 25, variance 10,363, standar deviasi 3,21908. Untuk hasil *post-test passing* bawah minimum 28, maksimum 41, variance 16,263, standar deviasi 4,03268. Dapat dilihat hasil *mean pretest* dan *post-test passing* bawah sebagai berikut:



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

Berdasarkan histogram 4.1 dapat dilihat hasil *mean* (rata-rata) *pretest* dan *post-test* *passing* bawah dari 16 siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara, terlihatlah adanya peningkatan hasil rata-rata dari data *pretest* dan *post-test*. Hasil data rata-rata *pre-test* (19.3125) dan *post-test* (34.5625), 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 uji normalitas berikut:

Tabel 4.4 Uji Normalitas

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | | | | |
|---|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------|
| | | Pre-test passing bawah | post test passing bawah | Unstandardized Residual | |
| N | | 16 | 16 | 16 | |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 19.3125 | 34.5625 | .0000000 | |
| | Std. Deviation | 3.21908 | 4.03268 | 1.76050279 | |
| | Most Extreme Differences | Absolute | .113 | .124 | .147 |
| | | Positive | .113 | .124 | .147 |
| | | Negative | -.090 | -.106 | -.142 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .450 | .496 | .589 | |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .987 | .966 | .879 | |
| 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 $0,879 > 0,05$, 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 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 <i>passing</i> Bawah | 1.760 | 5 | 8 | .227 |

Berdasarkan tabel 4.5 hasil uji homogenitas diketahui nilai signifikansi $0,227 > 0,05$, 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. |
| post test passing bawah * Pre-test passing bawah | Between Groups | (Combined) | 222.938 | 7 | 31.848 | 12.133 | .001 |
| | | Linearity | 197.447 | 1 | 197.447 | 75.218 | .000 |
| | | Deviation from Linearity | 25.491 | 6 | 4.248 | 1.618 | .258 |
| | Within Groups | | 21.000 | 8 | 2.625 | | |
| Total | | 243.938 | 15 | | | | |

Berdasarkan tabel 4.6 di atas tentang hasil uji linearitas menggunakan *anova tabel*, dapat dilihat nilai hasil sig pada hasil *passing* bawah yaitu $0,258 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan berdistribusi linear.

C. 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> | -33.750 | 2,131 | 15 | .000 | Signifikan |

Hasil uji statistik diperoleh nilai uji-t antara pre test dan post test yang memiliki nilai t hitung -33.750, t tabel 2,131 (df = 21) pada taraf signifikansi 5%, karena t hitung lebih besar dari t-tabel maka ada perbedaan yang signifikan. Jika dilihat dari besarnya pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8 Pengaruh Metode Pembelajaran Gaya Latihan Variasi

| Kelompok | Mean | Mean Deferen | Kenaikan persentase |
|-----------|---------|--------------|---------------------|
| Pre-test | 19.3125 | 15.24 | 78,92% |
| Post-test | 34.5625 | | |

Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata pre test 19.3125 dan nilai rata-rata post test 34.5625, dengan selisih rerata pre test dengan post test adalah 15.24. Dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan

persentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata pre test dikalikan 100%, yaitu sebesar 78,92%. Hal ini mempunyai arti bahwa ada pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah yaitu sebesar 78,92%.

D. Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, variabel bebas yaitu latihan variasi disebut (variabel X) dan variabel terikat dalam hal ini yaitu kemampuan *passing* bawah disebut (variabel Y) mempunyai nilai sendiri dalam mempengaruhi variabel Y. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah pada Siswa Ekstrakurikuler Putra SMAN 1 Kampar Utara.

Penelitian ini memakan waktu 16 kali pertemuan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Kampar Utara, Kecamatan Kampar Utara, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau yang berjumlah 16 orang peserta didik. Penelitian ini dimulai dari pengambilan *pre-test* yang dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2023, dengan dilanjutkan penerapan latihan variasi. Pertemuan diadakan 4 kali dalam seminggu pada sore hari setelah pembelajaran intrakurikuler.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kemampuan *passing* bawah dengan latihan variasi pada Siswa Ekstrakurikuler Putra SMAN 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 (-33.750) lebih besar dari t tabel (2,131) maka ada perbedaan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata pre test 19.3125 dan nilai rata-rata post test 34.5625, karena nilai rata-rata post test lebih besar dari nilai rata-rata pre test, maka pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah sebesar 15.24 atau 78,92% sehingga keputusan yang dapat diambil adalah “ada pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah pada Siswa Ekstrakurikuler Putra SMAN 1 Kampar Utara.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian-penelitian terdahulu yang juga membuktikan bahwa koordinasi mata tangan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah yang dilakukan oleh (Muslimin, 2022; Astaman, 2018; Rajab, 2019). Adapun hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa penerapan latihan variasi yang baik akan mempengaruhi kemampuan *passing* bawah peserta didik.

Dari beberapa penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pada kemampuan *passing* bawah dengan latihan variasi, sama halnya dengan yang saya telah teliti ini terdapat pengaruh yang signifikan pada kemampuan *passing* bawah dengan latihan variasi pada siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler Putra SMAN 1 Kampar Utara sebesar 15.24 atau 78,92%.

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

- Abrasyi, R., Sujiono, B., Hernawan, H., & Dupri, D. (2018, November). Model Latihan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta* (Vol. 3, No. 01, pp. 110-120).
- Aji, B. (2015). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolavoli DI SMA Negeri I Seyegan Kabupaten Sleman. FIK UNY
- Astaman, F., Ramadi, R., & Wijayanti, N. P. N. (2018). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Tim Bola Voli Junior Putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 5(2), 1-11.
- 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*.
- Beuthelstahl, Diether. (2013). Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: Pionir Jaya.
- Candra, H. D. L. (2021). Upaya Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Melalui Variasi Mengajar Siswa Kelas Xi. 1 SMAN 1 Sentajo Raya (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Dewi, P. C. P., & Sukadiyanto, S. (2015). Pengembangan tes keterampilan olahraga woodball untuk pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 228-240.
- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. Depok: Kencana Jl. Kabayunan No.1.
- Fitriansyah, T., & Mansur, M. (2019). PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH DENGAN ALAT TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING* BAWAH CLUB BOLA VOLI YUSO GUNADARMA YOGYAKARTA THE FOREARMS *PASSING* TRAINING EFFECT WITH A TOOL FOR ABILITY OF FOREARMS *PASSING* TECHNIQUE OF YUSO GUNADARMA YOGYAKARTA VOLLEYBALL CLUB. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 8(3).
- 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).

- Hardiyana, S. (2014). Pengaruh guru PKn terhadap pembentukan karakter siswa. *Jurnal Ilmiah PPKn IKIP Veteran Semarang*, 2(1), 54-64.
- 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).
- 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.
- Kusumawati, Mia. 2014. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung. Alfabeta.
- La, R. A., & Haluti, A. (2018). PELATIHAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI. MONSU'ANI TANO *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1).
- Maryani, Y. (2022). *Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- 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.
- 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).
- Mylsidayu, Apta. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- NENNY LESTARY, N. L. (2020). *UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLLY DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS VIII B SMP NEGERI 1 PENGKADAN KABUPATEN KAPUAS HULU* (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK).
- Rajab, M. (2019). *Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- 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).

- Sugianti, E., Rustiawan, H., & Risma, R. (2023). Perbandingan Latihan *Passing* Bawah Bergantian dengan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 127-136.
- Sujono, S. (2021). *Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Siswa Ektrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Syafuddin. 2013. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- 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

PROGRAM LATIHAN VARIASI *PASSING* BAWAH

| PERTEMUAN | JADWAL LATIHAN | TEMPAT LATIHAN | FASE LATIHAN | KEGIATAN LATIHAN | REPETISI | SET | RECOVERY |
|------------------|-----------------------|------------------------------------|---------------------|---|-----------------|------------|-------------------------------|
| 1 | Senin | Lapangan SMA Negeri 1 Kampar Utara | Pendahuluan | Pemanasan | 10 menit | | |
| | | | Inti | <i>Pre-test</i> | | | |
| | | | Penutup | Pendinginan | 10 menit | | |
| 2 | Rabu | Lapangan SMA Negeri 1 Kampar Utara | Pendahuluan | Pemanasan | 2 | 4 | 30 detik/ set dan 3 menit/pos |
| | | | Inti | - Latihan menggunakan bola pada kedua telapak tangan secara bersamaan dengan satu kali <i>passing</i> . - Latihan <i>passing</i> berkelompok. | 2 2 | 4 4 | |
| | | | Penutup | Pendinginan | 2 | 4 | |
| 3 | Jumat | Lapangan SMA Negeri 1 Kampar Utara | Pendahuluan | Pemanasan | 2 | 4 | 30 detik/ set dan 3 menit/pos |
| | | | Inti | - Memukul bola terus menerus. - Mengoper dan bergerak | 2 2 | 4 4 | |
| | | | Penutup | Pendinginan | 2 | 4 | |
| 4 | Senin | Lapangan SMA Negeri 1 Kampar Utara | Pendahuluan | Pemanasan | 2 | 4 | 30 detik/ set dan 3 menit/pos |
| | | | Inti | - Latihan menerima bola tanpa tahu arah datangnya bola. - Latihan menggunakan bola pada kedua telapak tangan secara bersamaan dengan satu kali | 2 2 | 4 4 | |

| PERTEMUAN | JADWAL LATIHAN | TEMPAT LATIHAN | FASE LATIHAN | KEGIATAN LATIHAN | REPETISI | SET | RECOVERY |
|-----------|----------------|------------------------------------|--------------|---|----------|--------|-------------------------------|
| | | | | <i>passing.</i> | | | |
| | | | Penutup | Pendinginan | 2 | 4 | |
| 5 | Rabu | Lapangan SMA Negeri 1 Kampar Utara | Pendahuluan | Pemanasan | 2 | 4 | 30 detik/ set dan 3 menit/pos |
| | | | Inti | - Latihan <i>passing</i> berkelompok. - Memukul bola terus menerus. | 2 2 | 4 4 | |
| | | | Penutup | Pendinginan | 2 | 4 | |
| 6 | Jumat | Lapangan SMA Negeri 1 Kampar Utara | Pendahuluan | Pemanasan | 2 | 5 | 30 detik/ set dan 3 menit/pos |
| | | | Inti | - Mengoper dan bergerak. - Latihan menerima bola tanpa tahu arah datangnya bola. | 2 2 | 5 5 | |
| | | | Penutup | Pendinginan | 2 | 5 | |
| 7 | Senin | Lapangan SMA Negeri 1 Kampar Utara | Pendahuluan | Pemanasan | 2 | 5 | 30 detik/ set dan 3 menit/pos |
| | | | Inti | - Latihan <i>passing</i> berkelompok. - Memukul bola terus menerus | 2 2 | 5 5 | |
| | | | Penutup | Pendinginan | 2 | 5 | |
| 8 | Rabu | Lapangan SMA Negeri 1 Kampar Utara | Pendahuluan | Pemanasan | 2 | 5 | 30 detik/ set dan 3 menit/pos |
| | | | Inti | - Latihan <i>passing</i> berkelompok. - Mengoper dan bergerak | 2 2 | 5 5 | |
| | | | Penutup | Pendinginan | 2 | 5 | |
| 9 | Jumat | Lapangan SMA Negeri 1 Kampar | Pendahuluan | Pemanasan | 2 | 5 | 30 detik/ set dan 3 |
| | | | Inti | - Latihan menggunakan bola pada | 2 | 5 | |

| PERTEMUAN | JADWAL LATIHAN | TEMPAT LATIHAN | FASE LATIHAN | KEGIATAN LATIHAN | REPETISI | SET | RECOVERY |
|-----------|----------------|------------------------------------|--------------|---|----------|--------|-------------------------------|
| | | Utara | | kedua telapak tangan secara bersamaan dengan satu kali <i>passing</i> . - Latihan menerima bola tanpa tahu arah datangnya bola. | 2 | 5 | menit/pos |
| | | | Penutup | Pendinginan | 2 | 5 | |
| 10 | Senin | Lapangan SMA Negeri 1 Kampar Utara | Pendahuluan | Pemanasan | 2 | 6 | 30 detik/ set dan 3 menit/pos |
| | | | Inti | - Latihan menggunakan bola pada kedua telapak tangan secara bersamaan dengan satu kali <i>passing</i> . - Latihan menerima bola tanpa tahu arah datangnya bola | 2 2 | 6 6 | |
| | | | Penutup | Pendinginan | 2 | 6 | |
| 11 | Rabu | Lapangan SMA Negeri 1 Kampar Utara | Pendahuluan | Pemanasan | 2 | 6 | 30 detik/ set dan 3 menit/pos |
| | | | Inti | - Latihan <i>passing</i> berkelompok. - Memukul bola terus menerus | 2 2 | 6 6 | |
| | | | Penutup | Pendinginan | 2 | 6 | |
| 12 | Jumat | Lapangan SMA Negeri 1 Kampar Utara | Pendahuluan | Pemanasan | 2 | 6 | 30 detik/ set dan 3 menit/pos |
| | | | Inti | - Latihan menggunakan bola pada kedua telapak tangan secara bersamaan dengan satu kali <i>passing</i> . - Latihan <i>passing</i> berkelompok | 2 2 | 6 6 | |

| PERTEMUAN | JADWAL LATIHAN | TEMPAT LATIHAN | FASE LATIHAN | KEGIATAN LATIHAN | REPETISI | SET | RECOVERY |
|-----------|----------------|------------------------------------|--------------|---|----------|--------|-------------------------------|
| | | | Penutup | Pendinginan | 2 | 6 | |
| 13 | Senin | Lapangan SMA Negeri 1 Kampar Utara | Pendahuluan | Pemanasan | 2 | 6 | 30 detik/ set dan 3 menit/pos |
| | | | Inti | - Latihan menerima bola tanpa tahu arah datangnya bola. - Memukul bola terus menerus | 2 2 | 6 6 | |
| | | | Penutup | Pendinginan | 2 | 6 | |
| 14 | Rabu | Lapangan SMA Negeri 1 Kampar Utara | Pendahuluan | Pemanasan | 2 | 7 | 30 detik/ set dan 3 menit/pos |
| | | | Inti | - Latihan menggunakan bola pada kedua telapak tangan secara bersamaan dengan satu kali <i>passing</i> . - Latihan <i>passing</i> berkelompok | 2 2 | 7 7 | |
| | | | Penutup | Pendinginan | 2 | 7 | |
| 15 | Jumat | Lapangan SMA Negeri 1 Kampar Utara | Pemanasan | Pemanasan | 2 | 7 | 30 detik/ set dan 3 menit/pos |
| | | | Inti | - Mengoper dan bergerak - Latihan menerima bola tanpa tahu arah datangnya bola. | 2 2 | 7 7 | |
| | | | Penutup | Pendinginan | 2 | 7 | |
| 16 | Senin | Lapangan SMA Negeri 1 Kampar Utara | Pemanasan | Pemanasan | 10 menit | | |
| | | | Inti | <i>Post-test</i> | | | |
| | | | Penutup | Pendinginan | 10 menit | | |

Lampiran 2

Hasil Pre Test dan Post Test Passing Bawah

Hasil Pre Test Passing Bawah

| No | Nama | <i>Pre-Test</i> | Kategori |
|----|------|-----------------|-----------------|
| 1 | AR | 25 | Cukup |
| 2 | HD | 18 | Kurang |
| 3 | HH | 15 | Kurang |
| 4 | ZDP | 20 | Kurang |
| 5 | MSS | 17 | Kurang |
| 6 | HA | 17 | Kurang |
| 7 | NM | 19 | Kurang |
| 8 | RA | 23 | Cukup |
| 9 | WA | 25 | Cukup |
| 10 | DR | 21 | Kurang |
| 11 | HAK | 20 | Kurang |
| 12 | MR | 20 | Kurang |
| 13 | RA | 21 | Kurang |
| 14 | DS | 18 | Kurang |
| 15 | OA | 15 | Kurang |
| 16 | AS | 15 | Kurang |

Hasil Post Test Passing Bawah

| No | Nama | <i>Post-Test</i> | Kategori |
|----|------|------------------|-----------------|
| 1 | AR | 40 | Baik |
| 2 | HD | 35 | Baik |
| 3 | HH | 31 | Cukup |
| 4 | ZDP | 37 | Baik |
| 5 | MSS | 30 | Cukup |
| 6 | HA | 30 | Cukup |
| 7 | NM | 38 | Baik |
| 8 | RA | 40 | Baik |
| 9 | WA | 41 | Baik |
| 10 | DR | 35 | Baik |
| 11 | HAK | 35 | Baik |
| 12 | MR | 33 | Baik |
| 13 | RA | 37 | Baik |
| 14 | DS | 32 | Cukup |
| 15 | OA | 31 | Cukup |
| 16 | AS | 28 | Cukup |

Lampiran 3

Uji Normalitas

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| | | Pre-test passing bawah | post test passing bawah | Unstandardized Residual |
| N | | 16 | 16 | 16 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 19.3125 | 34.5625 | .0000000 |
| | Std. Deviation | 3.21908 | 4.03268 | 1.76050279 |
| | Most Extreme Differences | Absolute | .113 | .124 |
| | Positive | .113 | .124 | .147 |
| | Negative | -.090 | -.106 | -.142 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .450 | .496 | .589 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .987 | .966 | .879 |
| a. Test distribution is Normal. | | | | |
| b. Calculated from data. | | | | |

Lampiran 4**Uji Homogenitas**

| Test of Homogeneity of Variances | | | | |
|---|------------------|-----|-----|------|
| Hasil pembelajaran passing bawah | | | | |
| Variabel | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
| Pre test dan post test <i>passing</i> Bawah | 1.760 | 5 | 8 | .227 |

Lampiran 5

Uji Linieritas

| ANOVA Table | | | | | | | |
|--|-------------------|-----------------------------|----------------|----|-------------|--------|------|
| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| post test passing bawah * Pre-test | Between Groups | (Combined) | 222.938 | 7 | 31.848 | 12.133 | .001 |
| | | Linearity | 197.447 | 1 | 197.447 | 75.218 | .000 |
| | | Deviation from Linearity | 25.491 | 6 | 4.248 | 1.618 | .258 |
| passing bawah | Within Groups | | 21.000 | 8 | 2.625 | | |
| Total | | | 243.938 | 15 | | | |

Lampiran 6

Uji t

| 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 | Pre-test passing bawah - post test passing bawah | -15.25 | 1.807 | .45185 | -16.21309 | -14.28691 | -33.750 | 15 | .000 |

| Variabel | Uji-t | | | | Keterangan |
|-------------------------------|---------|-------|----|------|------------|
| | t-hit | t-tab | df | sig | |
| <i>Pre-test dan post-test</i> | -33.750 | 2,131 | 15 | .000 | Signifikan |

Lampiran 7

Dokumentasi



Pre-Test Passing Bawah



Post-Test Passing Bawah



Latihan *Passing* Berkelompok



Memukul bola terus menerus



Mengoper Bergerak



Latihan menerima bola tanpa tahu arah datangnya bola

Lampiran 8

Surat Penelitian


YAYASAN PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Alamat : Jln. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang-Katpar Riau Kode Pos: 28412
 Telp/Fax : (0762) 21677, 085265387767, 085265678789, 085374855732
 Website : <http://universitaspahlawan.ac.id>; e-mail fkp@universitaspahlawan.ac.id

Bangkinang, 12 Oktober 2023

Nomor : 18 / PENJASKESREK/FKIP/UPTT/X/2023
 Lamp : -
 Perihal : **Izin Melaksanakan Penelitian**

Kepada yth.
 Bapak/Ibu Kepala SMAN 1 Kampar Utara
 Di-
 Tempat

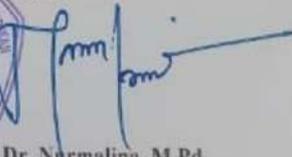
Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di bawah ini:

Nama : Ryan Saputra
 Nim : 1985201048
 Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Variasi terhadap Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Putera SMAN 1 Kampar Utara .

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa terkait penyusunan skripsi kami mohon kesediaan Bapak/ Ibu **Kepala SMAN 1 Kampar Utara**, dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan Penelitian di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas izin yang Bapak/Ibu berikan kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
 Dekan,



Dr. Narmalina, M.Pd.
 NIP-196609061985021004

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 : smn1ku@prov.riau.go.id
NSS : 301140663001
Akreditasi : A

Kode Pos : 21

SURAT REKOMENDASI
Nomor : 422/SMAN-1/KU/2023/106

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 : RYAN SAPUTRA
NIM : 1985201048
Jenis Kelamin : Laki - laki
Jurusan : Pendidikan Penjaskes
Universitas : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Alamat : Bangkinang

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, 17 Oktober 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/2023/115

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

Nama : RYAN SAPUTRA
NIM : 1985201048
Tempat Tgl Lahir : Bangkinang, 15 November 2001
Program Studi : Pendidikan Jasmani ,Kesehatan dan Rekreasi
Universitas : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Alamat : Salo Timur

Nama tersebut di atas benar telah melakukan kegiatan Riset / Penelitian dan Pengumpulan Data untuk Bahan Penyusunan Skripsi dengan Judul Penelitian "*PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI SISWA EKSTRAKURIKULER PUTERA SMA NEGERI 1 KAMPAR UTARA*" pada tanggal 20 Oktober s/d 10 November 2023 di SMA Negeri 1 Kampar Utara .

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

Muara Jalai, 10 November 2023
Kepala Sekolah



Timpf
RINALDI, S.Pd,MM

NIP.19700610 200012 1 009

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Ryan Saputra

Nim : 1985201048

Jenis kelamin : Laki Laki

Alamat : Desa Salo Timur

Riwayat Pendidikan :

1. SDN 10 LANGGINI : 2007-2013
2. SMPN 1 BANGKINANG : 2013-2016
3. SMAN 1 SALO : 2016-2019
4. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai : 2019-2024

1985201048-RYAN SAPUTRA.docx

by Turnitin Saja

Submission date: 17-Jul-2024 08:51AM (UTC+0530)

Submission ID: 2406609440

File name: 1985201048-RYAN_SAPUTRA.docx (847.22K)

Word count: 6811

Character count: 43238

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang melibatkan kegiatan fisik atau aktivitas jasmani, interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang diatur secara sistematis terjadi di dalam proses ini. Pendidikan jasmani adalah komponen penting dari keseluruhan sistem pendidikan. Pendidikan memainkan peran penting dalam pembinaan manusia sepanjang hidup, memainkan peran penting dengan memberikan peluang kepada peserta didik untuk berpartisipasi secara langsung pada setiap pengalaman belajar melalui aktivitas fisik.

Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani adalah bagian integral dari proses pendidikan di sekolah dan memiliki peranan penting dalam mengembangkan komunikasi serta membentuk sikap peserta didik dalam pembelajaran jasmani. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan management pengelolaan diri, meningkatkan dan mempertahankan kebugaran fisik, serta menerapkan skema hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih. Pendidikan ini bertujuan meningkatkan keterampilan gerak, memperbaiki pertumbuhan fisik dan pengembangan mental.

Pendidikan jasmani adalah proses yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mendukung peningkatan aspek afektif, kognitif, dan psikomotor pada individu. Agar sasaran tersebut tercapai, pendidikan jasmani dan olahraga yang diajarkan melalui kurikulum pendidikan formal harus memberikan dampak positif dan

efektif dalam pengembangan nilai-nilai dasar manusia untuk menciptakan generasi muda bangsa yang lebih unggul.

Sebagaimana yang berbunyi dalam Undang-Undang Republik Indonesia pasal 25 ayat 4 yang berbunyi "Olahraga pendidikan harus dirancang dan dibina dengan mempertimbangkan semua minat, kemampuan, dan bakat peserta didik, baik dalam kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.". Jadi dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk membina dan mengembangkan olahraga pendidikan harus dengan memperhatikan minat dan bakat peserta didik, agar olahraga pendidikan tersebut bisa di kembangkan berdasarkan kemampuannya. Salah satu cara mewujudkan tujuan di atas adalah dengan menerapkan pendidikan jasmani, pentingnya peranan pendidikan jasmani di sekolah menuntut agar pengajaran mata pelajaran ini dilakukan dengan cara yang baik dan benar.

Bola voli adalah salah satu jenis olahraga permainan yang sangat penting dalam pendidikan jasmani. Di sekolah-sekolah, olahraga bola voli sudah dimainkan oleh seluruh peserta didik mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP/ SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) sampai dengan perguruan tinggi.

Demikian pula di SMA N 1 Kamar Utara cabang bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dipelajari, dan dilakukannya kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk menciptakan prestasi bagi siswa serta keterampilan yang baik pada permainan bola voli.

Dalam permainan bola voli sangat menuntut pemainnya memiliki stamina yang kuat karena seorang pemain bolavoli harus lincah untuk mengejar bola dan *mepassing* bola serta kuat dalam melakukan pertahanan untuk menjaga daerahnya dari serangan lawan. Selain dari kondisi fisik yang harus terpenuhi maka pemain juga harus bisa menguasai teknik dasar bolavoli dengan baik pula.

Adapun teknik dasar pada permainan bola voli yang harus dikuasai seorang atlet bolavoli, yaitu: Servis, *passing* Atas, *passing* bawah, *Smash* dan *Block*. Teknik dasar di atas haruslah dilakukan dengan baik untuk mencapai keterampilan yang baik sampai menuju prestasi nantinya, antara lain teknik *passing* bawah dalam bolavoli.

Teknik *passing* bawah adalah yang pertama kali digunakan oleh tim ketika tidak melakukan servis. Fungsi dari operan ini adalah untuk menerima servis, mengatasi *smash*, memukul bola ketinggian pinggang ke bawah, dan memukul bola yang memantul dari net. Dalam bola voli, *passing* bawah adalah teknik dasar yang dilakukan dengan menggunakan bagian bawah kedua lengan (dari siku hingga pergelangan tangan yang dirapatkan) ketika mengambil bola, yang bisa dioperkan kepada teman setim atau langsung ke lapangan lawan melewati jaring.

Pemilihan metode latihan yang akurat untuk peserta didik yang sedang mempelajari *passing* bawah akan membuat proses latihan lebih mudah dan membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Adapun salah satu bentuk latihan yang bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli yaitu Metode Variasi.

Latihan variasi melibatkan serangkaian gerakan yang dilakukan secara beragam. Metode ini adalah aktivitas pendidik dalam konteks interaksi belajar-mengajar yang bertujuan menanggulangi kebosanan peserta didik, sehingga mereka tetap tekun, bersemangat, dan aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Untuk itu seorang guru atau pelatih harus bisa menciptakan variasi latihan dalam mengajar atau pun melatih siswa, apalagi dalam mengajarkan *passing* bawah. Siswa merasa kesulitan dalam melakukan *passing* bawah, dan juga merasa bosan dengan metode yang sama secara terus menerus. Dengan adanya variasi latihan, diharapkan peserta didik yang diajarkan lebih tertarik mengikuti pembelajaran atau latihan.

Setelah melakukan observasi pada bulan Maret 2022 sewaktu pelaksanaan mata kuliah magang, penulis menemukan beberapa masalah yang dominan dalam *passing* bawah, dimana ada 8 siswa dari 16 siswa ekstrakurikuler putra yang kurang dapat melakukan *passing* bawah dengan baik, seperti Perkenaan bola yang tidak tepat sasaran saat bola menyentuh tangan terjadi karena pandangan siswa hanya tertuju pada bola yang datang. Saat melakukan *passing*, mereka tidak memperhatikan posisi kaki, lengan, dan postur tubuh. Kemudian dari bentuk/ metode latihan yang diberikan belum tepat. Latihan variasi ditujukan untuk menghilangkan kebosanan siswa selama proses belajar mengajar berlangsung.

Oleh karena itu penulis meneliti dengan judul "Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Putra SMAN 1 Kampar Utara".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas, maka peneliti mengambil rumusan masalah: "apakah terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara"?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini, sehubungan dengan masalah yang disebutkan sebelumnya adalah "Untuk mengetahui seberapa pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Putra SMAN 1 Kampar Utara"

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka 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. Penelitian ini berfungsi sebagai bahan arsip untuk jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi serta menambah referensi di perpustakaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Bagi penulis, penelitian ini meningkatkan wawasan dan pengetahuan tentang kemampuan *passing* bawah peserta didik dan sekaligus memenuhi tugas dan persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di jurusan Penjaskesrek, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

4. Penelitian ini bisa menjadi bahan rujukan dan perbandingan sederhana bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan kajian ini dengan aspek yang sama atau lainnya di masa depan.

E. Definisi Operasional

Peneliti ingin menjelaskan beberapa sebutan yang berkaitan dengan judul agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahaminya:

1. Latihan variasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bentuk dari seluruh latihan yang digunakan secara bervariasi.
2. Dalam konteks penelitian ini, *passing* bawah adalah metode bertahan dan mengoper bola ke rekan satu tim dengan posisi tubuh sedikit menunduk, kaki dibengkokkan atau ditekuk, tangan dirapatkan dan dikunci dalam keadaan lurus, serta jari tangan disilangkan bawah dan atas.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Latihan Variasi

a. Pengertian Latihan Variasi

Latihan adalah aktivitas yang bertujuan untuk mengembangkan potensi dalam bidang olahraga tertentu. Agar prestasi meningkat, latihan harus mengikuti teori dan kaidah-kaidah tertentu. Tanpa latihan yang rutin, atlet tidak akan mencapai prestasi yang diinginkan.

Manurut Emral (2017) Latihan adalah proses peningkatan kemampuan berolahraga yang melibatkan teori, praktik, dan materi. Proses ini menggunakan desain dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah serta prinsip latihan yang direncanakan dan dijalankan secara teratur, sehingga tujuan latihan dapat dicapai tepat waktu sesuai yang diharapkan. Hayudi (2021) Berikut adalah parafrase dari kalimat "Latihan adalah proses yang melibatkan pengulangan dan peningkatan untuk mengembangkan potensi dalam rangka mencapai prestasi terbaik. Latihan teknik merupakan latihan yang dilakukan secara rutin dengan gerakan yang berulang-ulang untuk memperoleh pengalaman gerak dan membuat gerakan tersebut lebih mudah dilakukan setelah latihan.

Latihan adalah proses yang dilakukan berulang-ulang dan secara bertahap ditingkatkan untuk mengembangkan potensi dan mencapai prestasi maksimal. Latihan teknik melibatkan pengulangan gerakan yang sering dilakukan agar memperoleh pengalaman dan keterbiasaan, sehingga gerakan tersebut menjadi lebih mudah dilakukan setelah latihan berulang.

Menurut Hamdani (2018) latihan (*exercise*) menggambarkan proses pekerjaan atau pengolahan materi latihan seperti keterampilan dilakukan dengan cara mengulang-ulang keterampilan yang sudah terotomatisasi melalui tuntutan yang semakin sulit untuk meningkatkan kemampuan fisik.. Syafruddin (2013: 24) Latihan adalah program untuk mengembangkan atlet agar siap bertanding, di mana penguasaan teknik yang baik dapat membantu menghemat tenaga. Dalam arti sempit, latihan mencakup persiapan mental, fisik, teknik, dan taktik melalui latihan fisik (*physical load*). Namun, dalam arti luas, Latihan adalah proses persiapan atlet yang terencana dengan sistematis untuk mencapai hasil prestasi olahraga yang optimal.

Menurut Emral (2017) merancang, menyusun dan mengembangkan konsep latihan adalah tugas utama dalam latihan dengan mengintegrasikan pendekatan ilmiah dan pengalaman praktis, sehingga proses pelatihan dapat berlangsung dengan cepat, tepat, efisien, dan efektif. Beberapa karakteristik latihan adalah sebagai berikut: (1) Dalam latihan, tugas utama adalah merancang, mengembangkan, dan menyusun konsep latihan dengan memanfaatkan pengalaman praktis serta pendekatan ilmiah, sehingga pelatihan dapat berjalan dengan tepat, cepat, efektif, dan efisien, (2) Ketika proses latihan, penting untuk memastikan bahwa latihan dilakukan dengan cara yang teratur dan progresif, di mana teratur berarti latihan harus dilakukan secara rutin, berkelanjutan, dan menunjukkan kemajuan. Progresif dalam latihan berarti materi latihan harus diberikan secara perlahan, mulai dari yang paling mudah dan ringan hingga yang lebih sulit dan berat, serta dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, (3) Setiap

tatap muka dalam latihan, baik satu sesi atau satu unit, harus memiliki tujuan dan sasaran yang jelas, (4) Materi latihan harus mengandung elemen teori dan praktik untuk memastikan bahwa pemahaman dan penguasaan keterampilan dapat bertahan dalam jangka waktu yang lama, (5) Dengan menerapkan metode yang direncanakan secara bertahap, cara tersebut harus mempertimbangkan faktor kompleksitas gerak, kesulitan, dan penekanan pada sasaran latihan untuk mencapai efektivitas yang optimal.

Latihan-latihan harus dirancang sesuai dengan kemampuan siswa dalam memahami materi, sehingga siswa dapat mengikuti seluruh kegiatan latihan dengan baik. Latihan tersebut juga harus menyertakan waktu pemulihan agar siswa siap untuk melanjutkan sesi latihan berikutnya.

Menurut Beutelstahl (2013) Latihan yang konsisten dan penuh intensitas hanya akan menghasilkan manfaat maksimal jika telah direncanakan secara matang dari awal. Latihan yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan suatu keterampilan. Latihan dilakukan berdasarkan materi yang telah disusun dan direncanakan agar siswa dapat melatih keterampilan dengan cara yang menyenangkan. Faktor pendukung seperti bola, lapangan, dan lainnya diperlukan untuk mempermudah dan memperlancar proses latihan, sehingga hasilnya maksimal. Latihan yang teratur akan memberikan hasil yang baik.

Muslimin (2022) Latihan adalah melakukan sesuatu yang telah direncanakan sebelumnya. Materi atau bentuk latihan ini dilakukan berulang kali dengan tingkat kesulitan yang terus meningkat dalam upaya meningkatkan kemampuan fisik dan prestasi. Latihan akan disusun melalui sebuah program

latihan. Ketika menyusun program latihan, pelatih harus memperhatikan baik dasar-dasar latihan maupun variabel-variabel latihan. Prinsip-prinsip latihan merupakan komponen krusial yang perlu dipahami agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai harapan. Meski prinsip-prinsip ini sering kali dibahas secara terpisah untuk kepentingan penjelasan, mereka sebenarnya merupakan bagian integral dari konsep latihan yang lebih besar dan saling terkait. Prinsip-prinsip latihan yang penting dan relevan untuk semua cabang olahraga termasuk prinsip multinasional, prinsip kekhasan, prinsip individualisasi, prinsip overload, pertimbangan diskriminasi gender, penerapan variasi latihan, dan pengembangan model latihan.

Kesimpulan dari uraian di atas adalah bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang dilakukan secara disengaja, terencana, berulang, dan bertahap dalam waktu yang panjang untuk memperoleh prestasi optimal. Agar latihan efektif dalam mencapai tujuan tersebut, program latihan harus memperhitungkan bakat dasar individu serta mengikuti kaidah-kaidah pelatihan. Prinsip sistematis mencakup perencanaan yang baik, pelaksanaan sesuai jadwal, dan pendekatan yang dimulai dari dasar ke tingkat yang lebih tinggi, dengan latihan yang teratur dari yang sederhana ke yang kompleks. Konsep 'berulang-ulang' dalam latihan berarti bahwa gerakan yang sulit pada awalnya akan menjadi lebih mudah dan otomatis dengan latihan yang konsisten. Sementara itu, 'beban makin bertambah' mengacu pada penambahan intensitas latihan secara bertahap pada setiap periode untuk memicu perkembangan dan pencapaian prestasi yang lebih baik.

Emral (2017) Variasi dalam latihan adalah komponen esensial untuk merangsang adaptasi terhadap latihan. Latihan yang bersifat monoton dan tidak memiliki variasi dapat menyebabkan masalah seperti overtraining. Oleh karena itu, program latihan yang baik harus dirancang dengan variasi untuk menghindari keengganan, kebosanan, dan stres psikologis serta meningkatkan ketertarikan peserta terhadap latihan.

Rao (2019) Latihan bervariasi didefinisikan sebagai penyajian latihan dengan berbagai bentuk dan metode untuk mencapai tujuan tertentu. Latihan ini dirancang untuk menghindari kebosanan peserta melalui gerakan yang menarik dan inovatif, serta dianggap sebagai pendekatan yang sederhana, efektif, dan efisien dalam mempercepat proses penyerapan materi latihan untuk mencapai kemampuan yang diharapkan.

Menurut Sujono (2021) menjelaskan bahwa latihan Variasi latihan merujuk pada penyajian atau pelaksanaan kegiatan dengan berbagai bentuk dan metode untuk mencapai tujuan latihan. Untuk mencapai tujuan tersebut dan mencegah kebosanan, sebaiknya menggunakan berbagai cara dalam latihan. Dari penjelasan ini, terlihat bahwa latihan yang bervariasi adalah metode yang digunakan oleh guru atau pelatih untuk menghindari kebosanan dan menciptakan model latihan yang beragam, yang dapat meningkatkan pengalaman latihan anak.

Ardiansyah (2020) Sebagai salah satu komponen kunci, variasi latihan diperlukan untuk merangsang adaptasi terhadap respon latihan. Dari sini, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan adalah aspek penting dalam latihan yang

membantu mengatasi kebosanan dan mencegah efek negatif dari latihan yang terlalu monoton

Menurut Usman (2013), variasi stimulus adalah langkah yang diambil oleh pendidik dalam proses belajar mengajar agar mencegah kebosanan siswa, sehingga mereka tetap tekun, antusias, dan terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Hal tersebut 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).

Jadi jelas jika kita pahami dari pengertian variasi diatas 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.

Mylisidayu (2015) Latihan dapat divariasikan dengan prasarana latihan, tema latihan, mengubah bentuk sarana, dan sarana, atau tempat, tetapi tujuan utama latihan harus tetap sama. Variasi latihan lebih menitik beratkan pada pemeliharaan kondisi psikologis pemain agar tetap sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dan mencakup bagian-bagian penting yang dibutuhkan. Dari kutipan tersebut dapat dipahami bahwa latihan variasi adalah latihan yang model

dan materinya tidak akan selalu sama di setiap pertemuan, namun tetap bertujuan untuk mengembangkan teknik. Fokus utamanya adalah agar peserta latihan tidak bosan atau jenuh, melainkan tertarik pada latihan yang bervariasi tersebut.

b. Tujuan Latihan Variasi

Dalam hal ini pembelajaran kemampuan dasar bermain bolavoli dilakukan dengan variasi latihan yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan murid. Menurut Mustafa (2016) Variasi dalam latihan diperlukan untuk mencegah kebosanan. Pelatih harus kreatif dalam mencari dan menerapkan berbagai variasi dalam latihan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prinsip variasi adalah salah satu prinsip latihan yang penting untuk menghindari kebosanan atlet dan mencegah latihan menjadi monoton, sehingga menciptakan latihan yang lebih beragam.

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

1. Memicu dan meningkatkan fokus siswa pada elemen-elemen pembelajaran yang penting.
2. Memberikan peluang bagi siswa untuk mengembangkan rasa ingin tahu dan kemampuan investigasi terhadap hal-hal baru.
3. Mendorong perilaku positif siswa terhadap guru dan sekolah melalui metode pengajaran yang dinamis dan lingkungan belajar yang lebih mendukung.
4. Memberikan siswa kesempatan untuk belajar dengan metode yang mereka sukai.

Sujono (2021) tujuan penggunaan keterampilan latihan variasi sebagai berikut: (1) Menjaga dan meningkatkan fokus siswa pada elemen-elemen pembelajaran, (2) Meningkatkan peluang timbulnya motivasi dan rasa keingintahuan melalui aktivitas penyelidikan dan eksplorasi, (3) Mengembangkan sikap positif siswa terhadap pendidik dan sekolah, (4) Memungkinkan pemberian perhatian individual kepada peserta didik, sehingga mempermudah proses belajar, (5) Meningkatkan aktivitas belajar dengan melibatkan siswa dalam berbagai pengalaman atau kegiatan belajar yang menarik dan bermanfaat di berbagai level kognitif.

Dari pendapat di atas, tujuan penggunaan latihan variasi sama-sama menekankan bahwa tujuannya adalah meningkatkan perhatian, rasa ingin tahu dan antusiasme 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.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Lubis dalam buku Emral (2018), prinsip latihan adalah aspek-aspek yang harus dipatuhi dan dilaksanakan untuk mencapai tujuan latihan yang diinginkan. Konsep ini memainkan peran penting untuk mempengaruhi aspek psikologis dan fisiologis atlet. Memahami prinsip-prinsip tersebut mendukung usaha peningkatan kualitas latihan. Prinsip-prinsip tersebut sebagai berikut:

a. Prinsip multilateral

Bompa dan Lubis dalam buku Emral (2017) menyatakan bahwa multilateral bertujuan untuk pengembangan kondisi fisik secara menyeluruh sebagai bagian dari latihan fisik yang seimbang.

b. Prinsip kesiapan berlatih

Untuk mengikuti prinsip kesiapan berlatih, dosis dan materi latihan harus disesuaikan dengan usia atlet agar latihan yang diterapkan sesuai dengan kapasitas dan tahap perkembangan mereka.

c. Prinsip individual

Dalam pandangan Emral (2017), individualisasi adalah persyaratan kunci untuk memastikan latihan yang dilakukan sepanjang waktu sesuai dengan kebutuhan individu untuk hasil yang optimal.

d. Prinsip adaptasi

Proses latihan adalah bentuk adaptasi tubuh yang dilakukan dengan latihan berulang untuk menyesuaikan organ tubuh terhadap perubahan yang terjadi di lingkungan sekitar.

e. Menurut Lubis dalam buku Emral (2017) Prinsip beban berlebih (overload) mengacu pada teknik latihan yang melibatkan peningkatan beban latihan secara sistematis dari hari ke hari, dengan tujuan untuk mengatasi kapasitas yang ada dan mendorong kemajuan.

f. Prinsip penambahan beban progresif (peningkatan)

Prinsip beban lebih yang dipadukan dengan prinsip yang bertahap menetapkan bahwa latihan dimulai dari tingkat kesulitan yang lebih rendah dan secara bertahap beralih ke tingkatan yang lebih tinggi.

g. Prinsip spesialis (kekhususan)

Latihan spesialis adalah metode latihan yang dilakukan di ruang senam kolam renang, atau lapangan dengan tujuan menghasilkan adaptasi fisiologis yang dirancang untuk pola gerak dalam cabang olahraga tertentu.

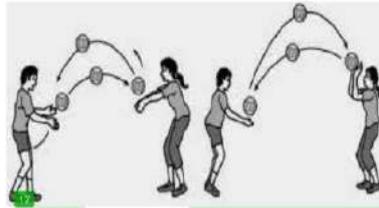
h. Prinsip latihan variasi

Variasi latihan merupakan salah satu aspek penting yang diperlukan untuk mendorong penyesuaian dalam respon terhadap latihan.

d. Bentuk-Bentuk Latihan Variasi Passing Bawah pada Bolavoli

Latihan yang memiliki berbagai bentuk sangat penting untuk meningkatkan teknik dasar serta kondisi fisik. Dalam setiap program latihan, terdapat variasi dalam hal durasi, jumlah set, dan pengulangan yang diterapkan secara berbeda untuk setiap sesi untuk mencapai hasil yang diinginkan.

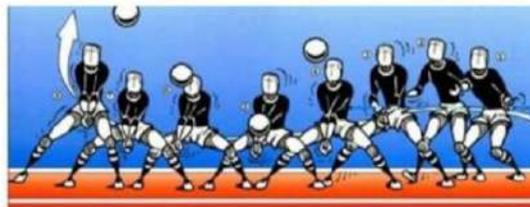
Beberapa bentuk latihan latihan variasi *passing* bawah, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari gambar-gambar tersebut:



Gambar 2.1: Latihan menggunakan bola pada kedua telapak tangan secara bersamaan dengan satu kali *passing*
<http://ryanadi88.blogspot.com/2014/11/teknik-dasar-passing-bawah-bolavoli.html>



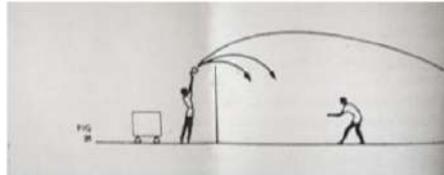
Gambar 2.2: Latihan *passing* berkelompok
https://2.bp.blogspot.com/-xFJfmOp9Ofc/WHbH2W2quRI/AAAAAAAAAD_I/PEEb-doY3K8jet6Zzb3AFT2je8SshMtzQCLcB/s1600/Servis%2Bke%2Barah%2Bteman%252C%2Bdan%2Bditerima%2Bdengan%2Bmenggunakan%2Bpassing%2Bbawah.png



Gambar 2.3: Memukul bola terus menerus
 (Barbara 2004)



Gambar 2.4: Mengoper dan bergerak
 (Barbara 2004)



Gambar 2.5: Latihan menerima bola tanpa tahu arah datangnya bola (Beutclstahl: 2013)

2. Hakikat Kemampuan *Passing* Bawah

a. *Passing*

Passing dalam olahraga bola voli adalah aspek yang sangat penting untuk permainan. Meskipun teknik smash yang bagus penting, tanpa dukungan dari teknik *passing* yang baik, hasilnya tidak akan maksimal. *Passing* adalah teknik untuk mengoper bola ke rekan satu tim dengan tujuan sebagai langkah awal dalam merancang strategi serangan terhadap tim lawan. Kemampuan untuk melakukan *passing* dengan akurat dan terampil menjadi sangat penting dalam perkembangan permainan bola voli untuk menciptakan kerjasama tim yang efektif dan memenangkan pertandingan.

La Rasdin (2018) mendefinisikan teknik *passing* dalam permainan bola voli adalah upaya yang dilakukan oleh atlet untuk mengoperkan bola kepada rekan satu tim dengan menggunakan teknik yang benar. Menurut Kusmiran (2022), *passing* melibatkan tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan sikap akhir yang harus dilakukan secara harmonis untuk mencapai teknik *passing* yang baik dan sempurna. *Passing* adalah cara untuk mengoper bola ke teman satu tim dalam

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

1) *Passing* Bawah

Berkaitan dengan *passing* bawah Abrasyi (2018) *passing* bawah adalah teknik bertahan yang dilakukan dengan posisi tubuh sedikit menunduk, kaki ditekuk, dan tangan rapat serta dikunci lurus dengan jari-jari tangan saling menyilang dari atas ke bawah. Agar bisa mendapatkan poin, *passing* bawah harus dilakukan dengan benar karena merupakan step awal dalam proses penyerangan. Jika *passing* bawah tidak tepat, pengumpun akan mengalami kesulitan untuk meletakkan bola dengan baik kepada penyerang.

Aji (2015) menyatakan bahwa Teknik *passing* bawah adalah metode memainkan bola voli dengan menggunakan kedua lengan yang satu sama lain bertautan atau hanya satu lengan untuk mengarahkan bola. Pada teknik ini, bola harus mengenai bagian atas pergelangan tangan. Kecakapan dalam melakukan *passing* bawah dengan baik sangat penting, karena cara ini membantu pemain dalam menerima servis atas atau smash yang tajam dan keras.

Menurut Nenny (2020) keterampilan Teknik *passing* bawah adalah cara bermain bola voli dengan memantulkan bola menggunakan kedua lengan yang dirapatkan untuk menyambut bola yang datang lebih rendah dari bahu. Teknik ini digunakan untuk menangani bola dari lawan atau teman satu tim yang memiliki karakteristik sulit, seperti bola yang keras, tiba-tiba, cepat, atau rendah, dengan cara menggunakan kedua tangan.

Adapun manfaat melakukan *passing* bawah, antara lain sebagai berikut:

- a. Bagi pemula dalam bola voli, teknik ini membantu mengurangi rasa takut dan mencegah terjadinya kecelakaan saat menangkap bola.
- b. Teknik ini dirancang untuk mencegah terjadinya kerusakan pada jari-jari tangan.
- c. Teknik ini membuat bola yang datang dengan kecepatan tinggi dan keras menjadi lebih mudah dikendalikan.
- d. Dengan teknik ini, pengumpaan dapat lebih mudah menerima bola.
- e. Bola dapat diterima dengan baik oleh rekan tim.
- f. Teknik ini mengurangi kemungkinan kesalahan yang bisa menyebabkan keputusan wasit yang merugikan.

Menurut Fitriansyah (2019) Langkah-langkah untuk melakukan *passing* bawah adalah: (1) Menekuk lutut, (2) Membungkukkan badan ke arah depan, (3) Menjaga tangan lurus di depan (antara bahu dan lutut), (4) Menyentuh bola dengan pergelangan tangan, (5) Menjaga pandangan mata ke depan, (6) Menyelaraskan badan gerakan lutut, bahu, dan gerakan lutut. Ini menunjukkan bahwa *passing* bawah adalah teknik penting yang perlu dilatih karena menjadi teknik dominan dalam permainan bola voli untuk menerima servis, mengolah bola menjadi serangan, dan menangani serangan atau smash dari lawan.

2) *Passing* Atas

Sikap permulaan: berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka, atau salah satu kaki agak didepan, kedua lutut agak ditebuk, kedua tangan berada diatas kepala

didepan dekat dahi dengan siku agak dibengkokkan, jari-jari tangan diregangkan atau dijarangkan dan dikeraskan membentuk lengkungan setengah bola.

Gerakan: Saat bola datang dari atas dan posisi di depan dekat kepala, tegakkan jari-jari tangan dan sentuhkan bola ke arah atas dan depan hingga tangan lurus sambil meluruskan lutut dan mengangkat badan ke atas.

b. Teknik Pelaksanaan *Passing* Bawah Bola Voli

Menurut Cundra (2021) fase-fase gerakan dalam melakukan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

Sikap permulaan : Posisi berdiri seimbang dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditebuk, tubuh sedikit condong ke depan, pandangan diarahkan ke bola, dan kedua lengan lurus ke depan bawah mengikuti datangnya bola.

Gerakan: Bola diangkat dengan mengayunkan kedua lengan lurus ke atas dan ke depan secara bersamaan, sementara kedua lutut diluruskan untuk membantu gerakan *passing*.

Sikap akhir: Pada posisi akhir, terdapat gerakan lanjutan dari lengan yang disertai oleh bagian tubuh lainnya.

B. Penelitian yang Relevan

1. Muhammad Rajab. 2018. "Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Permainan Bola Voli Siswa SMA Negeri 6 Pinggir Kabupaten Bangka". Penelitian ini diklasifikasikan sebagai penelitian eksperimental. Sampel adalah 15 orang siswa putra. 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 SMA Negeri 6 Pinggr Kabupaten Bangka diterima.
2. Sujono (2020). "Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Karunia Jaya Pongkalan Sirih Kabupaten Binguang". Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Sample dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya yang berjumlah 17 orang. Berdasarkan hasil perhitungan uji t, didapatkan nilai t hitung sebesar 15,93. Nilai ini dibandingkan dengan nilai t table 2,14. Dari perbandingan tersebut didapatkan nilai t hitung > nilai t table ($15,93 > 2,14$). Dengan demikian hipotesis alternative yang berbunyi: Terdapat pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *passing* atas pada permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler SMA Karunia Jaya Pongkalan Sirih Kabupaten Binguang dapat diterima.
 3. Yuni Maryani. 2022. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan design *pretest* dan *posttest* pada satu kelompok. Subjek penelitian adalah 15 siswa. Dari analisis data, didapatkan nilai thitung sebesar 5,88, sedangkan ttabel sebesar 2,14, yang menunjukkan adanya pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Tapung. Karena thitung lebih besar dari ttabel, ini mengindikasikan peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari rata-rata nilai *posttest* (8,06) yang

lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata nilai pretest (6,13), yang berarti ada peningkatan kemampuan passing sebesar 32,84%.

C. Kerangka Teoritis

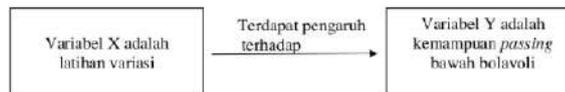
Latihan merupakan proses meningkatkan keterampilan olahraga yang mencakup materi, teori, dan praktik. Pendekatan ilmiah digunakan dengan memanfaatkan model dan aturan pelaksanaan, serta menerapkan prinsip-prinsip latihan yang teratur dan terencana sehingga mencapai tujuan latihan secara tepat waktu.

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 pengajaran yang dirancang untuk mengatasi kebosanan siswa, sehingga ketika proses belajar, mereka selalu menunjukkan partisipasi aktif, antusiasme, dan ketekunan.

Passing bawah merupakan gerakan bertahan yang berfungsi untuk memberikan bola kepada rekan satu tim. Gerakan ini dilakukan dengan posisi tubuh sedikit diturunkan, kaki ditegak, kedua tangan rapat dan lurus, serta jari-jari tangan yang saling menyilang di bagian atas dan bawah. Teknik passing bawah harus dilakukan dengan baik untuk mendapatkan poin, karena merupakan titik awal sebuah serangan. Jika bola yang dioperkan tidak baik, pengumpan akan mengalami kesulitan dalam menempatkan bola dengan tepat untuk penyerang.

Melihat pentingnya peranan *passing* bawah dalam permainan bolavoli, untuk itu peneliti harus memiliki cara khusus untuk melatih kemampuan *passing* bawah peserta didik. Salah satu metode latihan yang dapat diharapkan adalah metode latihan variasi.

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



Gambar 2.8: Kerangka teoritis

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penulis dalam penelitian ini menyimpulkan hipotesis bahwa: latihan dengan variasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler putra di SMAN 1 Kampar Utara.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode eksperimen. Solso dan Maclin, seperti yang dijelaskan dalam buku Kusumawati (2014), menyatakan bahwa eksperimen merupakan salah satu penelitian yang melibatkan manipulasi variabel untuk mempelajari hubungan sebab-akibat. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menilai pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler putra di SMAN 1 Kampar Utara.

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 dan sesudah eksperimen.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

a. Tempat Penelitian

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

b. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2023.

C. Populasi dan Sampel

a. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyano dalam buku Kusumawati (2014) Populasi adalah kelompok umum yang terdiri dari subjek atau objek yang dipilih oleh peneliti

untuk dipelajari, yang nantinya digunakan untuk menarik kesimpulan. Kemudian objek penelitian sebagai target untuk mendapatkan dan mengumpulkan data. Populasi dari penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara sebanyak 16 orang.

b. Sampel

Sugiyono (2018) Sampel merupakan sebagian atau perwakilan dari populasi yang diteliti. Sehubungan dengan penelitian ini, maka penelitian eksperimen ini memiliki sampel adalah siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara sebanyak 16 orang.

D. Teknik Pengambilan Sampel

Dalam pengambilan sampel, teknik yang digunakan harus mampu mencerminkan karakteristik populasi, dan hal ini dilakukan melalui teknik sampling, yaitu cara yang digunakan untuk memilih sampel dari populasi. Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini Hardiyana (2014). Penelitian merupakan penelitian populasi jika jumlah subjek kurang dari 100. Karena populasi penelitian ini kurang dari 100 orang dan tidak terlalu besar, peneliti memutuskan untuk menggunakan teknik *total sampling*, yang berarti mengambil seluruh populasi sebagai sampel. Dengan demikian, sampel penelitian ini adalah 16 siswa ekstrakurikuler putra dari SMAN 1 Kampar Utara.

E. Pengumpulan Data

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

a. Observasi

Teknik ini mengandalkan pengamatan langsung terhadap 16 siswa ekstrakurikuler putra di SMAN 1 Kampar Utara untuk memperoleh data tentang kemampuan dasar mereka dalam teknik passing bawah.

b. Tes dan Pengukuran

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran, dengan tujuan agar data yang dikumpulkan dapat dianalisis dengan cara yang jelas dan objektif. Tes yang dipilih adalah tes passing bawah bola voli.

c. Perpustakaan

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang kutipan dan teori yang berkaitan dengan masalah penelitian agar dapat dijelaskan landasan teorinya dalam penelitian ini.

F. Validasi Instrumen Penelitian

Dalam pengembangan instrument yang dilakukan penulis adalah melakukan tes pengukuran untuk pengambilan data. Tes merupakan alat ukur. Menurut Nurhasan dalam Dewi (2015) menjelaskan tes adalah instrumen untuk memperoleh data dari objek yang akan diukur, sementara pengukuran adalah langkah-langkah yang diambil untuk mendapatkan informasi yang diperlukan. Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *passing* bawah bola voli.

- 1) Nama tes : **Tes *Passing* Bawah (Nurhasan, 2001)**
- 2) Tujuan tes : Untuk mengukur kemampuan *passing* bawah.
- 3) Alat dan perlengkapan:

- a. Tiang berukuran 2,30m untuk pria dan 2,15m untuk wanita
- b. Bola voli
- c. Stopwatch
- d. Menggunakan lapangan yang berbentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 x 4,5 m.
- e. Bangku/ box yang dapat diatur tinggi rendahnya sehingga petugas tes yang berdiri di atasnya, memiliki pandangan yang segaris (horizontal) dengan ukuran net.

4) Petugas tes:

Petugas penguji terdiri dari 2 orang yang masing-masing mempunyai tugas sebagai berikut:

1. Petugas tes I

- a) Petugas berdiri dengan bebas dekat area peserta tes.
- b) Menghitung durasi selama 60 second.
- c) Memberi perintah.
- d) Memperhatikan kaki peserta ujian jika keluar dari area.

2. Petugas tes II

- a) Berdiri di atas bangku/ box
- b) Memperhatikan passing bawah yang benar

5) Pelaksanaan:

- 1) Peserta tes harus berdiri di tengah lapangan berukuran 4,5 x 4,5 meter untuk memulai tes.

- 2) Sebelum ujian dimulai, peserta harus memantulkan bola mereka sendiri setelah mendengar isyarat "Ya".
- 3) Peserta tes pria harus mencapai ketinggian 2,30 m dan wanita 2,15 m setelah bola dilambungkan.
- 4) Jika peserta ujian gagal melakukan *down pass* dan bola keluar dari area tersebut, maka peserta ujian harus segera mengambil bola dan melakukan *down pass* lagi di tempat bola keluar dari area tersebut..
- 5) Peserta ujian akan diminta untuk kembali ke area permainan segera setelah mereka meninggalkan area. Bola yang berputar ketika peserta tes berada di luar kotak penalti tidak dihitung.

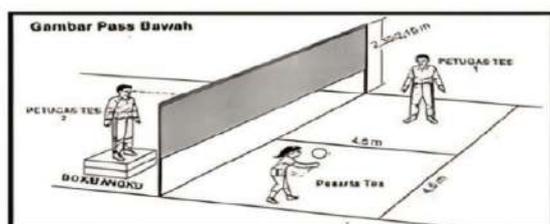
Pencatat hasil:

Bola dianggap berhasil dalam *passing* bawah jika ketinggiannya mencapai 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri, serta dilakukan di dalam area permainan selama 60 detik untuk dianggap benar dan dihitung (Widaninggar, 2003)

Tabel 3.1 : Norma Penilaian *Passing* Bawah

| No | Pengkategorian | Kategori |
|----|----------------|---------------|
| 1 | > 43 | Baik sekali |
| 2 | 33 - 42 | Baik |
| 3 | 23-32 | Cukup |
| 4 | 13 - 22 | Kurang |
| 5 | < 12 | Kurang Sekali |

Sumber : Widaninggar: 2003



Anas Sudjono (2009)
Gambar 3.1: Tes *Passing Bawah*

G. Analisis Data

Selaras dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk menilai dampak variasi latihan terhadap kemampuan passing siswa dalam permainan bola voli ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara. Tahap-tahap analisis data yang harus dilakukan dalam penelitian terdiri dari beberapa uji prasyarat analisis untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian. Uji ini meliputi uji linearitas, uji hipotesis, uji normalitas, dan uji homogenitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah langkah untuk menguji apakah data yang akan dianalisis mengikuti distribusi normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov Test* menggunakan *IBM SPSS* versi 25. Kriteria pengujian yang digunakan adalah: a) Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data tidak terdistribusi normal. b) Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka data terdistribusi normal (Benjamin, 2019).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah teknik statistik yang digunakan untuk menentukan apakah sampel dari dua atau lebih populasi memiliki varian yang seragam, yaitu dengan membandingkan varians antar kelompok untuk melihat konsistensi atau perbedaan (Nisfiannoor : 2009). Studi ini melakukan uji homogenitas varians menggunakan *one-way ANOVA* menggunakan *IBM SPSS versi 25*. ANOVA, juga dikenal sebagai uji F, adalah teknik statistik yang digunakan untuk mengevaluasi variansi antara dua atau lebih kelompok sampel untuk menentukan homogenitas varians. (Saiutra: 2014). Kriterianya adalah jika nilai $p > 0,05$ maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak homogen.

c. Uji Linearitas

Tujuan dari uji linearitas adalah untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat, dengan menggunakan analisis varians pada SPSS versi 25. Kaidah uji ini adalah jika $p > 0,05$, maka hubungan variabel tersebut linear, sedangkan jika $p < 0,05$, maka hubungan tersebut tidak linear.

d. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, teknik Uji t diterapkan untuk menganalisis data, sesuai dengan tujuan untuk menentukan seberapa besar pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara. Teknik analisis data yang digunakan adalah *T test* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Menurut Adnan (2008) rumus uji t adalah:

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

Keterangan:

Md = Mean dari perbedaan pre test dengan post test

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

$\sum X^2 d$ = 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 informasi tentang variabel atau sampel yang sedang diteliti. Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah hasil dari serangkaian tes dan pengukuran yang dilakukan terhadap 16 sampel, yaitu siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara yang mengikuti *pretest* dan *posttest passing* bawah. Dapat dilihat lebih jelas dari table 4.1 sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil *Pretest Passing* Bawah

| No | Nama | <i>Pre-Test</i> | Kategori |
|----|------|-----------------|----------|
| 1 | AR | 25 | Cukup |
| 2 | HD | 18 | Kurang |
| 3 | HH | 15 | Kurang |
| 4 | ZDP | 20 | Kurang |
| 5 | MSS | 17 | Kurang |
| 6 | HA | 17 | Kurang |
| 7 | NM | 19 | Kurang |
| 8 | RA | 23 | Cukup |
| 9 | WA | 25 | Cukup |
| 10 | DR | 21 | Kurang |
| 11 | HAK | 20 | Kurang |
| 12 | MR | 20 | Kurang |
| 13 | RA | 21 | Kurang |
| 14 | DS | 18 | Kurang |
| 15 | OA | 15 | Kurang |
| 16 | AS | 15 | Kurang |

Dari table 4.1 dapat dilihat dari 16 siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara, 13 peserta didik dikategorikan kurang dengan nilai 13-22, dikategorikan cukup berjumlah 3 peserta tes dengan nilai 23-32 dalam melakukan *pretest passing* bawah siswa ekstrakurikuler putra.

Tabel 4.2 Hasil *Posttest* Passing Bawah

| No | Nama | <i>Post-Test</i> | Kategori |
|----|------|------------------|----------|
| 1 | AR | 40 | Baik |
| 2 | HD | 35 | Baik |
| 3 | HH | 31 | Cukup |
| 4 | ZDP | 37 | Baik |
| 5 | MSS | 30 | Cukup |
| 6 | HA | 30 | Cukup |
| 7 | NM | 38 | Baik |
| 8 | RA | 40 | Baik |
| 9 | WA | 41 | Baik |
| 10 | DR | 35 | Baik |
| 11 | HAK | 35 | Baik |
| 12 | MR | 33 | Baik |
| 13 | RA | 37 | Baik |
| 14 | DS | 32 | Cukup |
| 15 | OA | 31 | Cukup |
| 16 | AS | 28 | Cukup |

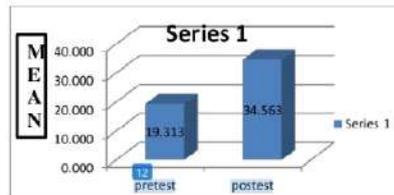
Dari tabel 4.2 dapat dilihat dari 16 siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara, 6 siswa dikategorikan cukup dengan nilai 33-32, dikategorikan baik berjumlah 10 siswa dengan nilai 33-42 dalam melakukan *posttest passing* bawah siswa ekstrakurikuler putra.

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

| | Descriptive Statistics | | | | | | |
|--------------------------------|------------------------|-------|---------|---------|---------|----------------|----------|
| | N | Range | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation | Variance |
| <i>Pre-test passing</i> bawah | 16 | 10,00 | 15,00 | 25,00 | 19,3125 | 3,21908 | 10,363 |
| <i>post test passing</i> bawah | 16 | 13,00 | 28,00 | 41,00 | 34,5625 | 4,03268 | 16,263 |
| Valid N (listwise) | 16 | | | | | | |

Berdasarkan tabel 4.3 deskriptif statistik dapat dilihat hasil *pretest passing* bawah minimum 15, maksimum 25, variance 10,363, standar deviasi 3,21908. Untuk hasil *post-test passing* bawah minimum 28, maksimum 41,

variance 16,263, standar deviasi 4,03268. Dapat dilihat hasil *mean pretest* dan *post-test passing bawah* sebagai berikut:



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

Berdasarkan histogram 4.1 dapat dilihat hasil *mean (rata-rata) pretest* dan *post-test passing bawah* dari 16 siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara, terlihatlah adanya peningkatan hasil rata-rata dari data pretest dan post-test. Hasil data rata-rata *pre-test* (19.3125) dan *post-test* (34.5625), jadi *rata-rata post-test* lebih tinggi dari *pre-test*.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan teknik statistik yang bertujuan untuk mengidentifikasi apakah suatu sampel data atau variabel tertentu mengikuti distribusi normal di populasi yang lebih besar. Variabel yang akan diolah menentukan jenis pengujian yang dilakukan. Uji normalitas sebaran data menggunakan tes Kolmogorov-Smirnov dan IBM SPSS versi 21. Nilai signifikansi (Asymp.Sig) data lebih dari 0,05 menunjukkan distribusi normal; sebaliknya, nilai signifikansi kurang dari 0,05 menunjukkan distribusi tidak normal. Hasil dapat dilihat dari tabel uji normalitas berikut:

Tabel 4.4 Uji Normalitas

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | | | |
|------------------------------------|----------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| | | Pre-test passing bawah | post test passing bawah | Unstandardized Residual |
| N | | 16 | 16 | 16 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 19.3125 | 34.5625 | .0000000 |
| | Std. Deviation | 3.21908 | 4.03268 | 1.76050279 |
| | Absolute | .113 | .124 | .147 |
| Most Extreme Differences | Positive | .113 | .124 | .147 |
| | Negative | -.090 | -.106 | -.142 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .450 | .496 | .589 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .987 | .966 | .879 |
| a. Test distribution is Normal. | | | | |
| b. Calculated from data. | | | | |

Hasil uji normalitas yang terdapat pada Tabel 4.4 dengan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi 0,879, yang lebih besar dari 0,05. Ini berarti bahwa residual dalam data berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan metode analisis yang digunakan untuk menentukan apakah varian di antara dua atau lebih populasi yang dibandingkan adalah seragam. Uji homogenitas menggunakan *Levene test* dengan program *IBM SPSS* versi 21. Nilai taraf signifikansi > 0,05 menunjukkan bahwa data penelitian berasal dari variansi yang sama (homogen), sedangkan nilai taraf signifikansi < 0,05 menunjukkan variansi yang tidak sama (tidak homogen). Lihat tabel berikut untuk hasilnya.

Tabel 4.5 Uji Homogenitas

| Test of Homogeneity of Variances | | | | |
|--------------------------------------|--------------------|-----|-----|------|
| Hasil pembelajaran passing bawah | | | | |
| Variabel | Leverage Statistic | df1 | df2 | Sig. |
| Pre test dan post test passing Bawah | 1.760 | 5 | 8 | .227 |

Berdasarkan tabel 4.5 hasil uji homogenitas diketahui nilai signifikansi $0.227 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa variable berdistribusi homogenitas.

3. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, yang pelaksanaannya dilakukan melalui analisis varians dengan menggunakan IBM SPSS versi 21. Dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.6 Uji Linearitas

| ANOVA Table | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------------|----------------|----|-------------|--------|------|
| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| post test passing bawah * Pre-test passing bawah | Between Groups | (Combined) | 222.938 | 7 | 31.848 | 12.133 | .001 |
| | | Linearity | 197.447 | 1 | 197.447 | 75.218 | .000 |
| | | Deviation from Linearity | 25.491 | 6 | 4.248 | 1.618 | .258 |
| | Within Groups | | 21.000 | 8 | 2.625 | | |
| Total | | | 243.938 | 15 | | | |

Berdasarkan tabel 4.6 di atas tentang hasil uji linearitas menggunakan *anova tabel*, dapat dilihat nilai hasil sig pada hasil *passing* bawah yaitu $0,258 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan berdistribusi linear.

C. Pengujian Hipotesis

Tujuan dari pengujian hipotesis adalah untuk mengetahui apakah metode pembelajaran dengan gaya latihan variasi memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan *passing* atas siswa kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Kampar Utara. Pengujian ini dilakukan dengan membandingkan kemampuan *passing* atas sebelum dan sesudah penerapan metode latihan variasi, dan hasil uji-t ditampilkan pada table berikut:

Tabel 4.7. Hasil uji-t

| Variabel | Uji-t | | | | Keterangan |
|------------------------|----------|---------|----|------|------------|
| | t-hitung | t-tabel | df | sig | |
| Pre-test dan post-test | -33,750 | 2,131 | 15 | ,000 | Signifikan |

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai t hitung antara pre-test dan post-test adalah -33,750, sementara t tabel pada taraf signifikansi 5% ($df = 21$) adalah 2,131. Terdapat perbedaan yang signifikan antara t hitung dan t tabel karena t hitung lebih besar. Besar pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8 Pengaruh Metode Pembelajaran Gaya Latihan Variasi

| Kelompok | Mean | Mean Deferen | Kenaikan persentase |
|-----------|---------|--------------|---------------------|
| Pre-test | 19,3125 | 15,24 | 78,92% |
| Post-test | 34,5625 | | |

Hasil analisis nilai rata-rata menunjukkan bahwa rata-rata pre-test adalah 19.3125 dan rata-rata post-test adalah 34.5625, sehingga selisih rata-ratanya sebesar 15.24. Persentase kenaikan dihitung dari selisih rata-rata dibagi rata-rata pre-test dan dikalikan 100%, menghasilkan angka 78,92%. Ini menunjukkan bahwa latihan variasi berpengaruh pada peningkatan kemampuan passing bawah sebesar 78.92%.

D. Pembahasan

Analisis data menunjukkan bahwa variabel bebas (latihan variasi), yang dikenal sebagai variabel X, dan variabel terikat (kemampuan passing bawah), yang dikenal sebagai variabel Y, masing-masing memiliki pengaruh terhadap variabel Y. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler putra di SMAN 1 Kampar Utara.

Studi ini dilaksanakan dalam 16 pertemuan di SMA Negeri 1 Kampar Utara, Kecamatan Kampar Utara, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau, dengan jumlah peserta sebanyak 16 orang siswa. Penelitian ini dimulai dari pengambilan pre-test yang dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2023, dengan dilanjutkan penerapan latihan variasi. Pertemuan diadakan 4 kali dalam seminggu pada sore hari setelah pembelajaran intrakurikuler.

Studi ini menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler putra di SMAN 1 Kampar Utara sangat dipengaruhi oleh latihan variasi. Hal ini terbukti dengan kaidah yang menyatakan bahwa jika nilai t hitung

lebih besar dari t -table, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima, sedangkan jika nilai signifikansi t hitung kurang dari t -table, maka H_a ditolak.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Nilai t hitung (-33,750) lebih besar dari t tabel (2,131), menunjukkan perbedaan signifikan. Rata-rata pre-test adalah 19,3125, sementara rata-rata post-test adalah 34,5625. Pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan passing bawah adalah 15,24, atau 78,92%, pada siswa ekstrakurikuler putra SMAN 1 Kampar Utara, karena rata-rata *post-test* lebih tinggi daripada *pre-test*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah."

Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa koordinasi mata dan tangan berpengaruh pada kemampuan passing bawah (Muslimin, 2022; Astaman, 2018; Rajab, 2019). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerapan latihan variasi yang baik dapat meningkatkan kemampuan passing bawah peserta didik.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa latihan variasi memiliki efek pada kemampuan passing bawah. Studi saya juga menunjukkan bahwa latihan variasi memiliki efek yang signifikan pada kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler putra di SMAN 1 Kampar Utara.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Menurut hasil analisis dan diskusi penelitian, variasi latihan berpengaruh pada kemampuan passing bawah siswa putra SMAN 1 Kampar Utara di luar kelas, dengan besar pengaruh sebesar 15,24 atau 78,92%.

B. Saran

Peneliti membuat beberapa saran tentang kondisi pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan berdasarkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Kepada guru diharapkan dapat selalu memberikan bimbingan kepada peserta didik untuk mendukung pengembangan diri mereka dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang olahraga bola voli, serta mendorong mereka untuk menggunakan variabel yang berbeda untuk mendapatkan data yang lebih variatif.

1985201048-RYAN SAPUTRA.docx

ORIGINALITY REPORT

35%

SIMILARITY INDEX

34%

INTERNET SOURCES

14%

PUBLICATIONS

14%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | eprints.uny.ac.id Internet Source | 9% |
| 2 | 123dok.com Internet Source | 2% |
| 3 | jurnal.icjambi.id Internet Source | 2% |
| 4 | Submitted to UIN Sultan Syarif Kasim Riau Student Paper | 2% |
| 5 | docplayer.info Internet Source | 1% |
| 6 | Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper | 1% |
| 7 | Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper | 1% |
| 8 | journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source | 1% |
| 9 | spada.fip.unm.ac.id Internet Source | 1% |

| | | |
|----|--|-----|
| 10 | text-id.123dok.com Internet Source | 1% |
| 11 | repository.uir.ac.id Internet Source | 1% |
| 12 | digilib.iain-palangkaraya.ac.id Internet Source | 1% |
| 13 | Muslimah Muslimah, Kuntoro Kuntoro. "Pengembangan Bahan Ajar Interaktif Menulis Teks Deskripsi dengan Media Video Wisata Lokal di Kabupaten Banjarnegara", Metafora: Jurnal Pembelajaran Bahasa Dan Sastra, 2021 Publication | 1% |
| 14 | Submitted to Sriwijaya University Student Paper | 1% |
| 15 | core.ac.uk Internet Source | 1% |
| 16 | repository.uin-suska.ac.id Internet Source | 1% |
| 17 | media.neliti.com Internet Source | <1% |
| 18 | engkoskosasih.wordpress.com Internet Source | <1% |
| 19 | www.neliti.com Internet Source | <1% |

| | | |
|----|---|------|
| 20 | jurnal.uns.ac.id Internet Source | <1 % |
| 21 | edoc.site Internet Source | <1 % |
| 22 | jurnal.univpgri-palembang.ac.id Internet Source | <1 % |
| 23 | Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper | <1 % |
| 24 | id.123dok.com Internet Source | <1 % |
| 25 | Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper | <1 % |
| 26 | repository.radenintan.ac.id Internet Source | <1 % |
| 27 | Submitted to University of Wollongong Student Paper | <1 % |
| 28 | www.scribd.com Internet Source | <1 % |
| 29 | zombiedoc.com Internet Source | <1 % |
| 30 | eprints.uns.ac.id Internet Source | <1 % |
| 31 | jurnalmahasiswa.stiesia.ac.id Internet Source | <1 % |

| | | |
|----|---|------|
| 32 | eprints.unimudasorong.ac.id Internet Source | <1 % |
| 33 | nanopdf.com Internet Source | <1 % |
| 34 | zenozero.blogspot.com Internet Source | <1 % |
| 35 | ayaymoel.wordpress.com Internet Source | <1 % |
| 36 | repository.umpalopo.ac.id Internet Source | <1 % |
| 37 | repository.unpas.ac.id Internet Source | <1 % |
| 38 | Submitted to IAIN Batusangkar Student Paper | <1 % |
| 39 | docobook.com Internet Source | <1 % |
| 40 | repository.ung.ac.id Internet Source | <1 % |
| 41 | Alfiqroam Kumar, Riyan Febriyanto, Ali Mardius. "EVEKTIFITAS METODE DRILLS FOR GAME – LIKE SITUATION TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH ATLET BOLAVOLI", Jurnal Muara Olahraga, 2023 Publication | <1 % |

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

| | | |
|----|---|------|
| 42 | Student Paper | <1 % |
| 43 | jurnal.umb.ac.id Internet Source | <1 % |
| 44 | repository.upi.edu Internet Source | <1 % |
| 45 | www.altmansshoesandboots.com Internet Source | <1 % |
| 46 | digilib.uir.ac.id Internet Source | <1 % |
| 47 | ejournal.polbeng.ac.id Internet Source | <1 % |
| 48 | jurnal.fkip.unmul.ac.id Internet Source | <1 % |
| 49 | www.docstoc.com Internet Source | <1 % |
| 50 | etheses.uin-malang.ac.id Internet Source | <1 % |
| 51 | journal.feb.unmul.ac.id Internet Source | <1 % |
| 52 | repositori.buddhidharma.ac.id Internet Source | <1 % |
| 53 | repository.iainpurwokerto.ac.id Internet Source | <1 % |

| | | |
|----|--|-----|
| 54 | dokumen.pub Internet Source | <1% |
| 55 | eprints.ulm.ac.id Internet Source | <1% |
| 56 | es.scribd.com Internet Source | <1% |
| 57 | julkhan.blogspot.com Internet Source | <1% |
| 58 | repository.unib.ac.id Internet Source | <1% |
| 59 | www.coursehero.com Internet Source | <1% |
| 60 | Hendra Mashuri. Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 2015 Publication | <1% |
| 61 | Pitri Nurpaijah Pitri. "PENGARUH SMALL SIDED GAME DALAM MENINGKATKAN KAPASITAS AEROBIK PEMAIN BOLA VOLI PUTRI STKIP MUHAMMADIYAH KUNINGAN", Journal of Physical Education and Sport Science, 2023 Publication | <1% |
| 62 | andinurhasanah.wordpress.com Internet Source | <1% |
| 63 | anzdoc.com Internet Source | |

| | | |
|----|---|------|
| | | <1 % |
| 64 | ejournal.unsap.ac.id Internet Source | <1 % |
| 65 | gamepokeruangaseli.blogspot.com Internet Source | <1 % |
| 66 | kapas28.blogspot.com Internet Source | <1 % |
| 67 | mgmppenjasgresik.wordpress.com Internet Source | <1 % |
| 68 | pdfcoffee.com Internet Source | <1 % |
| 69 | repository.unived.ac.id Internet Source | <1 % |
| 70 | siat.ung.ac.id Internet Source | <1 % |
| 71 | Setiana Wati, Tono Sugihartono, Sugiyanto Sugiyanto. "PENGARUH LATIHAN TERPUSAT DAN LATIHAN ACAK TERHADAP HASIL PENGUASAAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET", KINESTETIK, 2018 Publication | <1 % |
| 72 | Taslim Taslim, Dafwen Toresa, Syahtriatna Syahtriatna. "Pengaruh Pengaplikasian E-learning Terhadap Hasil Belajar (Studi Kasus : | <1 % |

Mahasiswa Keamanan Komputer Fasilkom
Unilak)", INOVTEK Polbeng - Seri Informatika,
2017

Publication

73

dianardiansyah181807323.wordpress.com

Internet Source

<1%

74

ejurnal.ung.ac.id

Internet Source

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

1985201048-RYAN SAPUTRA.docx

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42
