

PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING  
BAWAH BOLA VOLI SISWI EXSTRAKURIKULER SMA NEGERI 2  
TAPUNG

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna  
Memperoleh gelar sarjana 1 (S1)  
Sarjana Pendidikan Olahraga*

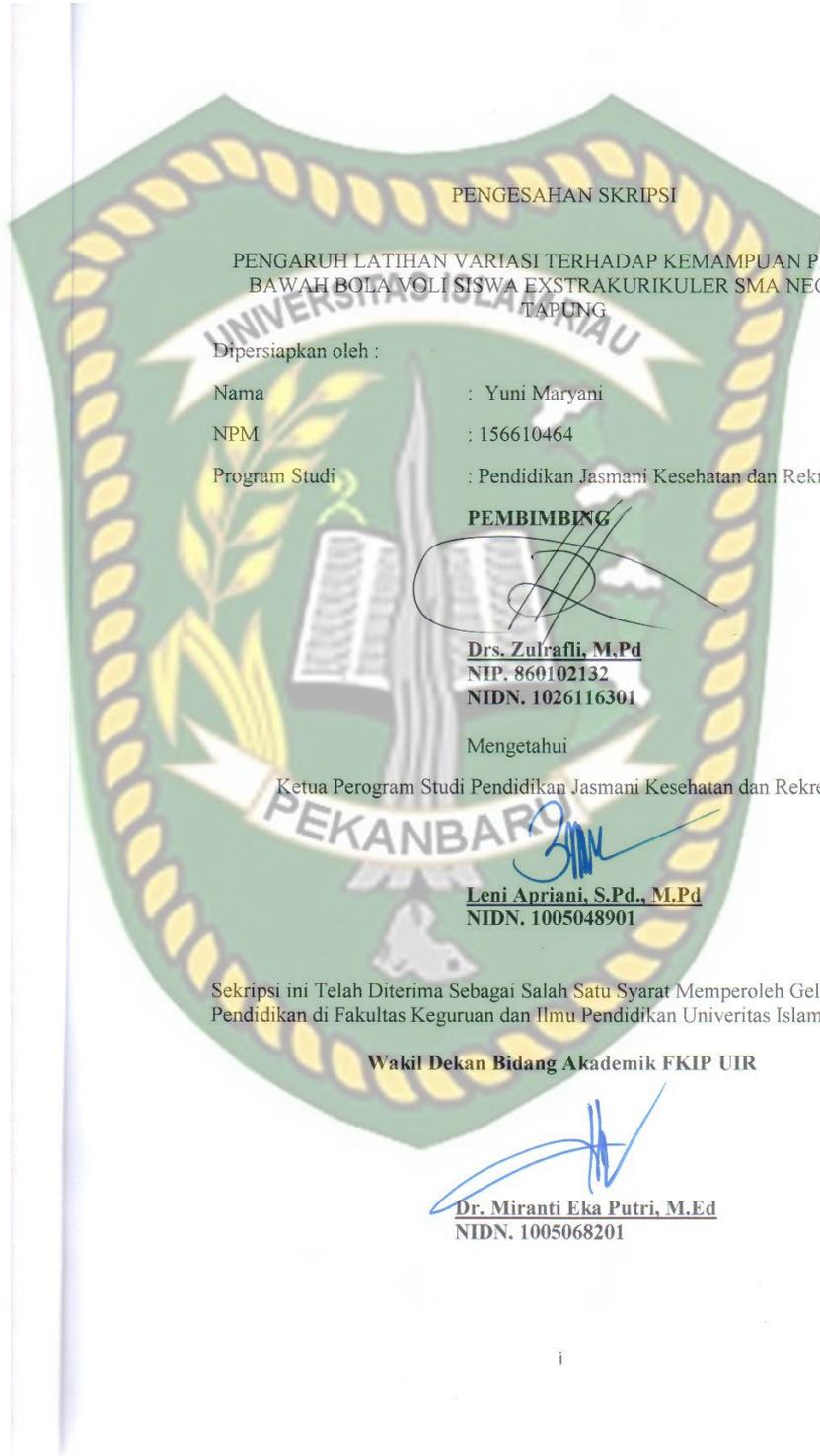


OLEH

YUNI MARYANI

156610464

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
2021/2022



PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING  
BAWAH BOLA VOLI SISWA EXSTRAKURIKULER SMA NEGERI 2  
TAPUNG

Dipersiapkan oleh :

Nama : Yuni Maryani

NPM : 156610464

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING

  
Drs. Zulrafi, M.Pd

NIP. 860102132

NIDN. 1026116301

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

  
Leni Apriani, S.Pd., M.Pd

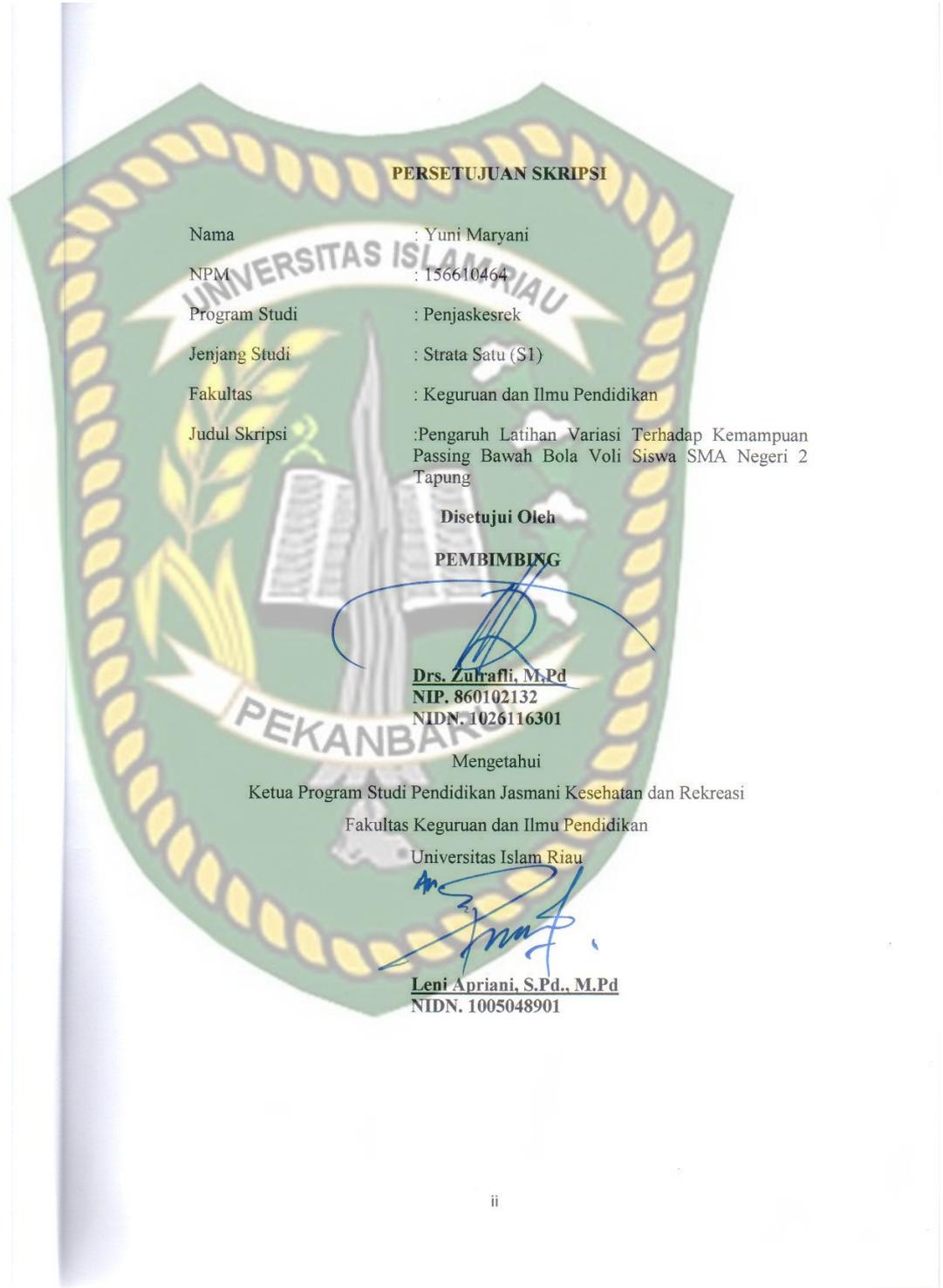
NIDN. 1005048901

Sekripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univeritas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR

  
Dr. Miranti Eka Putri, M.Ed

NIDN. 1005068201



**PERSETUJUAN SKRIPSI**

Nama : Yuni Maryani  
NPM : 156610464  
Program Studi : Penjaskesrek  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa SMA Negeri 2 Tapung

Disetujui Oleh

**PEMBIMBING**

Drs. Zuhrafi, M.Pd  
NIP. 860102132  
NIDN. 1026116301

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

Leni Apriani, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 1005048901

**SURAT KETERANGAN**

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Yuni Maryani  
MPM : 156610464  
Program Studi : Penjaskesrek  
Jenjang Studi : Strata satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

**“pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Siswa Extrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung”**

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya

**PEMBIMBING**

**Drs. Zulrafi, M.Pd**  
NIP. 860102132  
NIDN. 1026116301

## ABSTRAK

### **Yuni Maryani. 2019. pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Siswa Extrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan passing bawah bolavoli siswa SMA Negeri 2 Tapung.

Populasi dan sampel pada penelitian ini sebanyak 15 orang siswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain pretest dan posttest one group. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran dengan instrumen tes passing bawah, sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah uji t.

Berasarkan 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 posttest (8,06) dari rata-rata nilai pretest (6,13). Dengan peningkatan nilai kemampuan passing atas sebesar 31,48%

**Kata kunci : Latihan Variasi, Kemampuan Passing Bawah Bolavoli**

## ABSTRACT

**Yuni Maryani. 2019. Effect of Exercise Variation Of passing Down Capabilities Volleyball Extrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung.**

The purpose of this study was to determine the effects of exercise variations on the ability of passing under ekstrakurikuler volleyball SMA Negeri 2 Tapung.

Population and sample in this study as many as 15 students. This study was an experimental study with pretest and posttest design one group. This research data collection techniques using test and measurement instrument tests with passing on, while the data analysis technique used is the t test.

Based on the analysis of data obtained that  $t = 5,88$ , while  $t_{table} = 2,14$  and this means that there are significant variations in the ability of passing drills under ekstrakurikuler student volleyball SMA Negeri 2 T apung . the existence of such evidence that thitung greater than  $t_{table}$  in can be said that an increase in the value of passing ability on students, which increased capacity can be known from the high average value of posttest (8,06) on the average pretest score (6,13). With the increase in value over the passing ability of 31,48%

**Keywords: Exercise Variations, Down Passing Ability Volleyball**



**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284  
Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: [www.uir.ac.id](http://www.uir.ac.id) Email: [info@uir.ac.id](mailto:info@uir.ac.id)

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR  
SEMESTER GANJIL TA 2021/2022**

NPM : 156610464  
Nama Mahasiswa : YUNI MARYANI  
Dosen Pembimbing : 1. Drs ZULRAFLI M.Pd 2.  
Program Studi : PENDIDIKAN OLARHAGA (PENJASKESREK)  
Judul Tugas Akhir : PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI SISWI EXTRAKURIKULER SMA NEGERI 2 TAPUNG  
Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : effect Of Exercise variation of Passing Down Capabilities volleyball Extrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung  
Lembar Ke : .....

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	28-08-2018	Perbaiki halaman, Penulisan, Daftar pustaka dan Membuat program latihan	Diperbaiki	
2	01-12-2018	Perbaiki teori dan Daftar pustaka	Diperbaiki	
3	03-12-2018	Perbaiki latar belakang, Teori, dan Identifikasi masalah	Diperbaiki	
4	05-12-2018	Siapkan power point dan Cek penulisan MPD	Diperbaiki	
5	19-12-2019	Seminar proposal	Diperbaiki	
6	06-02-2019	Membuat surat riset	Diperbaiki	
7	11-05-2019	Melakukan penelitian, pengumpulan data dan pengolahan data	Diperbaiki	
8	29-06-2019	Perbaikan sepsi penulisan perbaikan proposal dan sampel, Membuat grafik perbaikan daftar pustaka menurut abza	Diperbaiki	
9	01-07-2019	Perbaikan grafik	Diperbaiki	
10	03-07-2019	Acc untuk diuji	Acc untuk di uji dan segera mendaftar untuk ujian	

Pekanbaru...27 Januari 2022...  
Wakil Dekan I/Ketua Departemen/Ketua Prodi

**Dr. Miranti Eka Putri, M. Ed**  
NIDN. 1005068201



**Catatan :**

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Bila jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

**SURAT PERNYATAAN**

**Saya yang bertandatangan di bawah ini :**

Nama : Yuni Maryani  
MPM : 156610464  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : FKIP  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung

Dengan ini menyatakan:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karna saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjukan oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dan skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
4. Demikian pernyataan isi saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.



Pekanbaru, september 2019-09-04

Penulis

Yuni Maryani  
NPM. 156610464

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung”. Pada skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau .

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan di masa yang akan datang. Pada kesempurnaan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Islam Riau.
2. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.pd selaku Sekertaris Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Islam Riau.

3. Bapak Drs. Zulraflı, M.Pd selaku pembimbing utama yang suda meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta pembimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dekan Fakultas Keguruan Ilmu dan pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/ Ibu Dosen dan staf pegawai tata usaha Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
6. Teman-teman seperjuangan di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
7. Terutama orang tua tercinta saya seta kakak dan adik yang selalu memberikans semangat dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuanyang di berikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Penulis

## DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRIPSI .....	i
PERSTUJUAN SKRIPSI.....	ii
SURAT KETERANGAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI .....	vi
SURAT PERNYATAAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatas Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

1. Hakikat Latihan Variasi.....	8
a. Pengertian Latihan Variasi .....	8
b. Perinsip-perinsip Latihan .....	11
c. Latihan Variasi .....	13
2. Hakikat Passing Bawah.....	14
3. Hal-hal yang harus di perbaiki dalam <i>passing</i> bawah.....	16
a. Bentuk-bentuk Latihan Variasi <i>passing</i> bawah bola voli.....	16
B. Karangka Pemikir.....	18
C. Hipotesis .....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Populasi Dan Sampel .....	22
1. Populasi .....	22
2. Sampel.....	22
C. Definisi Operasional.....	23
D. Pengembangan Instrumen .....	24
E. Teknik Pengumpulan Data .....	26
F. Teknik Analisis Data .....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	28
B. Aalisis Data.....	32
C. Pembahasan .....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	

A. Kesimpulan..... 36

B. Saran ..... 36

DAFTAR PUSTAKA..... 37

LAMPIRAN ..... 39



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## DAFTAR TABEL

1. Distribusi Frekuensi *Pre Test Passing* Bawah Bolavoli Siswi  
Extrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung ..... 29
2. Distribusi Frekuensi Data Post Teat *Passing* Bawah BolaVoli Siswi  
Extrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung ..... 31
3. Peningkatan Hasil Variasi Latihan *Passing* Bawah Bolavoli siswi  
Extrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung ..... 32



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR GAMBAR

1. Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah.....	16
2. Latihan Menggunakan Bola Pada Kedua Telapak tangan.....	17
3. Latihan <i>Passing</i> Berkelompok .....	17
4. Mengumpan Kedepan Menggunakan <i>Passing</i> Bawah Tidak Melewati Net .....	17
5. Memukul Bola Terus Menerus .....	17
6. Mengoper Dan Bergerak .....	18
7. Operan Pendek, Operan Belakang, Operan Panjang .....	18
8. Latihan Menerima Bola Tanpa Tau Arah Datangnya Bola.....	18

Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Proglam Latihan .....	39
2. Tabel Data Hasil Pre test Passing Bawah .....	48
3. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Pre Test Passing Bawah .....	49
4. Tabel Data Hasil Post Test Passing Bawah.....	51
5. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Post Test Passing Bawah .....	52
6. Rekapitulasi Perbandingan Pre Test Dan Post Test Teknik Dasar Passing Bawah.....	54
7. Perhitungan Uji t .....	55
8. Taber t .....	57
9. Dokumentasi Penelitian .....	58

Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan sebagai segala daya dan upaya untuk meningkatkan kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau

intensitasnya. Tujuan dari latihan untuk memperoleh prestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana.

Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal, teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih. Hal itu selaras dengan undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 pasal 25 ayat 6 : “untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga dilembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah, keluarga, serta diselenggarakan kompetensi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan pasal di atas dapat diketahui bahwa untuk meningkatkan prestasi olahraga dapat dilakukan disetiap jenjang pendidikan formal maupun informal tentunya terlebih dahulu dilatih dan dibina sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai dengan mengikuti kompetisi-kompetisi olahraga yang

diselenggarakan salah satu olahraga yang diajarkan di sekolah di SMA Negeri 2 Tapung adalah bolavoli.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani yang diajarkan disekolah. Pembelajaran bolavoli mulai diajarkan ditingkat sekolah. Ekstrakurikuler bolavoli juga banyak diadakan disekolah guna meningkatkan kemampuan siswa pada bidang olahraga ini.

Pertandingan-pertandingan bolavoli juga banyak diadakan antar lintas sekolah sebagai usaha untuk meningkatkan prestasi siswa dibidang olahraga permainan ini. Ada banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bolavoli yang di antaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani.

Manfaat bagi rohani yaitu kejiwan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Adapun teknik dasar bolavoli yang dapat dipelajari diantaranya adalah teknik dasar servis, pas (*passing*), umpan (*set-uper*), *smash*, dan bendungan (*block*). *Passing* merupakan salah satu teknik dalam permainan bolavoli.

*Passing* sering disebut mengoper atau mengumpan bola pada teman. *Passing* dalam permainan bolavoli adalah usaha seseorang pemain bolavoli dan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya . *passing* terdiri dari *passing* bawah dan *passing* atas. pada penelitian ini pembahas memfokuskan pada teknik dasar *passing* bawah bolavoli.

Dalam permainan bolavoli teknik *passing* bawah yang benar sangatlah besar manfaatnya. Teknik ini digunakan untuk menerima bola pertama dari lawan. Apabila pengambilan bola menggunakan *passing* bawah di lakukan secara sempurna maka akan memudahkan Toser dalam memberikan umpan. Dalam penelitian ini penulis khusus membahas tentang *passing* bawah.

*Passing* bawah digunakan untuk menerima servis atau *spike* yang diarahkan dengan keras (*hard driven*), bola-bola jatuh dan bola yang mengarah ke jaring. Selain itu ditingkat remaja (dan dalam situasi darurat disemua tingkat), *passing* bawah bisa digunakan untuk memberikan umpan ke penyerang, khususnya ketika *passing* ke pengumpan terlalu renda untuk diumpankan dengan menggunakan *passing* bawah. untuk mengukur prestasi bolavoli apabila dengan bermacam-macam model atau latihan. Metode latihan sangat diperlukan untuk meningkatkan teknik-teknik dasar seperti halnya *passing* bawah bolavoli. Latihan variasi merupakan salah satu metode latihan yang lazim dipergunakan dalam meningkatkan kondisi fisik guna menunjang kemampuan teknik dasar dalam permainan bolavoli. Latihan variasi adalah suatu metode yang isi latihan yang berbeda untuk mencegah kebosanan dalam meningkatkan kemampuan keterampilan atau meningkatkan kondisi fisik.

Selain latihan variasi, latihan lain yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa adalah latihan teknik *passing* bawah, latihan ini dapat diberikan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknik *passing* bawah yang benar. Kemudian latihan koordinasi gerakan siswa yang perlu diberikan,

karena dengan latihan koordinasi gerakan yang baik dan dinamis akan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah.

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan diketahui bahwa kemampuan *passing* bawah bolavoli siswi masi rendah. Siswi belum memahami teknik *passing* bawah yang benar dengan baik, ini karena kurangnya latihan teknik karena belum diterapkan oleh guru sebagai pembina, guru masi cenderung memberikan latihan yang biasa saja dan itu-itu saja yang menyebabkan siswi merasa bosan dan malas dalam melakukan kegiatan *passing* bawah mereka lebih cenderung bermalas-malasan dan diam saja jika mereka bergerak mereka akan melakukan latihan dengan waktu yang tidak lama. Dan hasilnya mereka tidak akan bisa melakukan *passing* bawah dengan benar hanya siswa yang memiliki kegemaran bermain bola voli yang akan bersemangat melakukan latihan tersebut. Ketika menerima bola lengan terlalu tinggi, tubuh terlalu rendah karena pinggang ditekuk sehingga operan terlalu rendah dan kencang seharusnya yang ditekuk adalah lutut.

Lengan terpisah sesaat, sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola. Bola mendarat dilengan daerah siku. Selain kesalahan teknik tersebut, faktor lain yang mengakibatkan rendahnya kemampuan *passing* bawah siswa adalah komponen kondisi fisik yang tidak maksimal . seperti kekuatan otot lengan siswi yang masi lemah.

Koordinasi gerak siswi yang tidak dinamis serta daya ledak otot lengan siswi yang tidak maksimal, sehingga perlu kiranya dipilih suatu metode latihan

variasi *passing* bawah yang sesuai dengan karakteristik siswiSMA Negeri 2 Tapung dalam permainan bola voli yang masi dalam taraf belajar / berlatih.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul penelitian “ Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswiextrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kurangnya teknik dasar *passing* bawah bolavoli siswiextrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung?
2. Masih kurang latihan kekuatan otot lengan saat melakukan *passing* bawah bolavoli siswi ekstrakurikuler Negeri 2 Tapung?
3. Kurangnya latihan koordinasi gerak terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswiextrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung?
4. Kurangnya latihan daya ledak otot lengan dalam melakukan *passing* bawah bolavoli siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung?
5. Kurangnya latihan variasi saat *passing* bawah bolavoli siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung

### C. Pembatas Masalah

Mengingat banyaknya masalah, terbatasnya kemampuan, waktu dan dana yang tersedia maka peneliti membatasi masalah pada apakah terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswiextrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung?

### D. Perumus Masalah

Berasarkan latar belakang masalah latar belakang dan pembatas masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah bahwa Apakah terdapat pengaruh latihan Variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswiextrakurikuler SMA Negeri 2 tapung?

### E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswiextrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung.

### F. Manfaat Penelitian

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

1. Bagi siswi : meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli siswi dalam olahraga bolavoli pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.



2. Bagi guru : sebagai bahan masukan perihal penggunaan sumber belajar dan bahan ajar lain sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan lebih optimal.
3. Bagi sekolah : sebagai masukan untuk meningkatkan proses pembelajaran dengan memanfaatkan berbagai macam metode latihan untuk meningkatkan prestasi olahraga bolavoli.
4. Bagi peneliti : memperdalam pemahaman tentang melaksanakan latihan variasi pembelajaran *passing* bawah permainan bolavoli siswiextrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung.
5. Sebagai persyaratan penyelesaian program studi penjaskesrek untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan 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 teori-teori serta prinsip-prinsip latihan tertentu. Tanpa melakukan latihan yang rutin maka mustahil atlet akan memperoleh prestasi yang diharapkan.

Menurut Emral (2017:8) “latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan model, dan atauran pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai perinsip training yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya sesuai dengan yang diinginkan”.

Menurut Mylsidayu (2015:47) “aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung”.

Menurut Beutelstahl (2013:124) “latihan yang intensip dan teratur hanya akan membuahkan hasil yang baik kalau latihan tersebut memang sudah di rencanakan dengan baik jauh sebelumnya”

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa latihan yang di berikan 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 di butuhkan faktor pendukung dalam suatu latihan misalnya bola, lapangan dan lain-lain yang bertujuan untuk mempermudah dan melancarkan proses latihan dan mendapatkan hasil yang maksimal, latihan yang teratur akan membuahkan hasil yang baik.

Menurut Emral (2017:11) tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep latihan melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif, dan efisien. Untuk proses latihan tersebut antara lain:

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (penahanan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ekek, maju, dan berkelanjutan (kontiniu).

- 3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisi materi dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakannya secara bertahap dengan memperhiungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

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

Kemudian Mylsidayu (2015:53&71) menambah mengenai frekuensi adalah jumlah latihan yang di lakukan dalam satu minggu seseorang atlet harus berlatih 3-5 kali dalam seminggu sesuai dengan program latihan yang disusun secara sistematis dan menerapkan prinsip-prinsip latihan. Frekuensi latihan bertujuan untuk menunjukkan jumlah tatap muka (sesi) latihan pada tiap minggunya.

Prinsip latihan bervariasi pada umumnya latihan yang menerapkan metode yang berbeda dengan tujuan meningkatkan kemampuan teknik atau skill

kemampuan ataupun kondisi fisik dari atlet. Perbedaan pelaksanaan, cara ,alat maupun strategi dalam latihan maupun ciri dari latihan bervariasi.

Dalam penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan Perinsip-perinsip latihan menurut Mylsidayu (2015) yaitu 1) kesiapan 2) individual 3) adaptasi 4) beban lebih (overload) 5) peningkatan (progresif) 6) kekhususan (spesifikasi) 6) kembali asal 7) variasi.

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa latihan yang diberikan harusnya memiliki prinsip-prinsip latihan yang baik guna mencapai tujuan dari latihan yang diterapkan. Dimana distiap latihan, siswa harus berpartisipasi secara aktif dalam melakukan semua latihan yang diberikan. Dan latihan yang diberikan hendaknya bervariasi untuk menghindari kebosanan siswa dalam mengikuti latihan yang dilakukan.

#### **b. Perinsip – perinsip Latihan**

Menurut Lubis dalam buku Emral (2017:19) perinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan dan dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Perinsip-perinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami perinsip-perinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan, Perinsip-perinsip tersebut sebagai berikut:

##### **a. Perinsip Multilateral**

Menurut Bumpa dan Lubis dalam buku Emral (2017:20) 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 Lubis dalam buku Emral (2017:26) 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 (2017:32) 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)

Agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif yang di manah latihan dimulai dari yang mudah ke yang sukar.

g. Prinsip spesialisasi (kekhususan)

Spesialisasi 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. Perinsip Latihan Variasi

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

#### c. Latihan variasi

Menurut Emral (2017:35) variasi latihan adalah suatu dari komponen kunci yang di perlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan. Menurut Stone dkk dalam buku Emral (2017:35) mengatakan bahwa variasi latihan yang buruk dan menoton akan menyebabkan *overtraining*. Perogram 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.

Mylsidayu (2015:62)terdapat bahwa cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana, dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap mengacu pada karakteristik cabang olahraga dan mengundang komponen-komponen pembentukan yang memang dibutuhkan untuk suatu cabang olahraga tertentu.

Dari kutipan tersebut dapat dipahami bahwa latihan variasi latihan yang model-model dan materi atau isi tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuannya agar siswa tau peserta latihan tidak jenuh atau bosan dan malah tertarik pada latihan yang kita buat karena bervariasinya latihan kita tersebut.

## 2. Hakikat passing bawah

### a. Pengertian passing bawah

Menurut Yunus (2016:89) bahwa melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk menapai hasil yang optimal, *passing* bawah merupakan teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah, *passing* bawah merupakan teknik *passing* yang sering digunakan untuk menerima bola *servi* atau *smesh*.

Menurut Durrwatcher (2016:90) berpendapat bahwa untuk bola-bola *sevis* atau *smesh*, teknik *passing* bawah lebih aman, jika di bandingkan dengan teknik *passing* atas yang memerlukan sikap dan jari tangan khusus. Teknik *passing* bawah banyak dipergunakan oleh para pemula . karena teknik *passing* bawah ini paling mudah untuk di pelajari dan merupakan dasar bagi pemain untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya.

Menurut Ahmadi (2016:324) pada dasarnya *passing* bolavoli ada dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas dalam pengertian *passing* itu sendiri yaitu upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk

mengoper bola yang dimainkannya kepada teman seregu untuk di mainkan di lapangan sendiri, *passing* bawah yaitu memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting.

b. Teknik *Passing* bawah

Menurut Beutelstahl (2003:34-35) Teknik dasar *passing* bawah

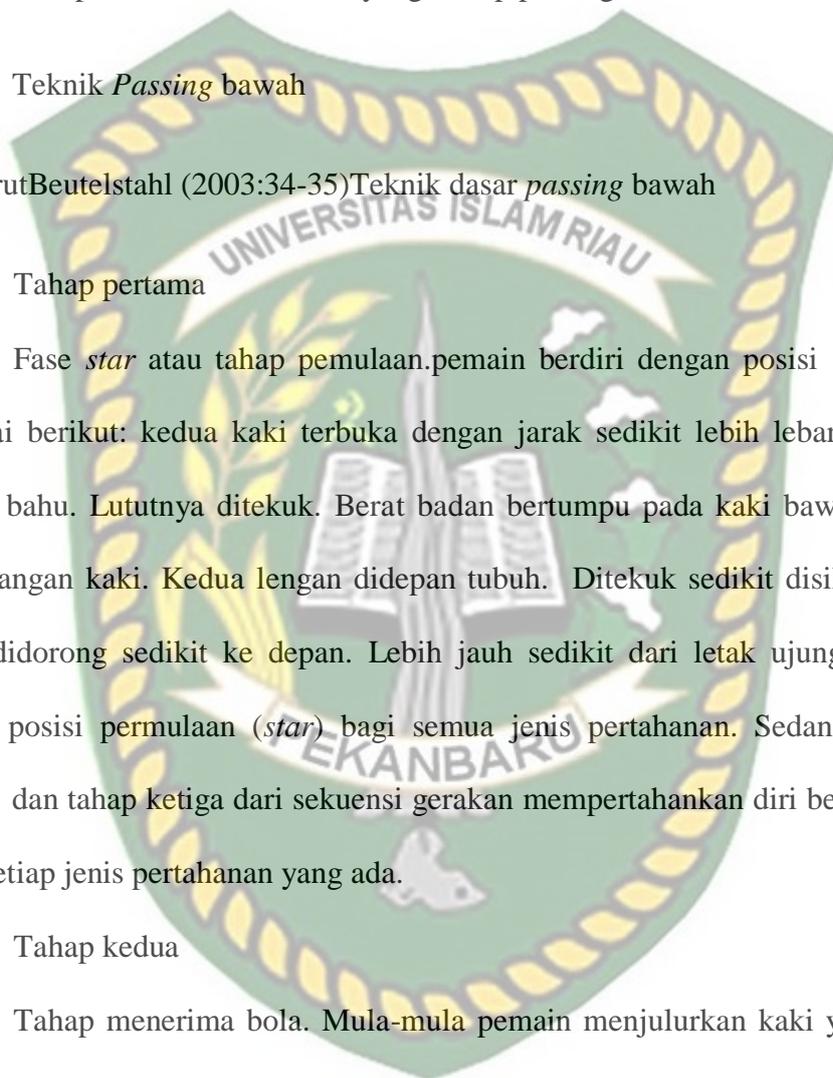
a) Tahap pertama

- Fase *star* atau tahap permulaan. pemain berdiri dengan posisi permulaan sebagai berikut: kedua kaki terbuka dengan jarak sedikit lebih lebar dari jarak kedua bahu. Lututnya ditekuk. Berat badan bertumpu pada kaki bawah. Daerah pergelangan kaki. Kedua lengan didepan tubuh. Ditekuk sedikit disiku. Kedua lutut didorong sedikit ke depan. Lebih jauh sedikit dari letak ujung jari kaki. Inilah posisi permulaan (*star*) bagi semua jenis pertahanan. Sedangkan tahap kedua dan tahap ketiga dari sekuensi gerakan mempertahankan diri berbeda-beda bagi setiap jenis pertahanan yang ada.

b) Tahap kedua

- Tahap menerima bola. Mula-mula pemain menjulurkan kaki yang paling dekat dengan bola ke arah luar. Bola jangan sampai jatuh ke belakang lapangan, karena itu pemain harus mengambil posisi dibelakang bola itu. Bola disentuh dengan kedua lengan dijulurkan ke sisi dan tubuh mnghadap ke arah yang sama. Kalau bola datang dengan keras, maka lengan kita harus dapat mengikuti laju bola itu.

-



c) Tahap ketiga

- Tahap gerakan akhir. Pemain bergerak ke sisi untuk menghilangkan efek benturan bola. Kalau perlu, ia harus menjatuhkan diri. Tapi secepat mungkin ia harus berdiri lagi dan menempati posisinya yang baru.



Gambar 1. Teknik Dasar *Passing Bawah* Beutelstahl (2013:36)

### 3. Hal – hal yang harus di perhatikan passing bawah

Menurut Barbara (2007:20) hal yang harus di perbaiki dalam operan lengan depan yang baik (*passing bawah*) ialah sebagai berikut: (a) gerakan dalam pengambilan bola, (b) mengatur posisi, (c) memukul bola, (d) mengarahkan bola ke arah sasaran. Ketika melakukan operan lengan depan, telapak tangan anda harus disatukan dengan ibu jari anda dalam posisi sejajar agar perkenaan bola pas pada tempatnya.

#### a. Bentuk-bentuk Latihan Variasi *Passing Bawah* Bolavoli

Bentuk-bentuk latihan sangat penting dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar ataupun kondisi fisik seseorang. Dalam program latihan variasi

komposisi pelaksanaan setiap intem berbeda dengan durasi waktu yang berbeda set dan pengulangan berbeda.

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



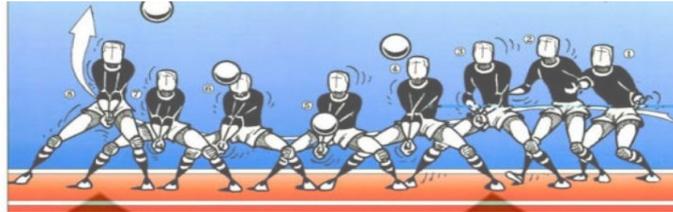
Gambar 2. Latihan menggunakan bola pada kedua telapak tangan secara bersamaan dengan satu kali *passing* (Muhasyim:2016:15).



Gambar 3. Latihan *passing* berkelompok (Beutelstahl 2013:58).



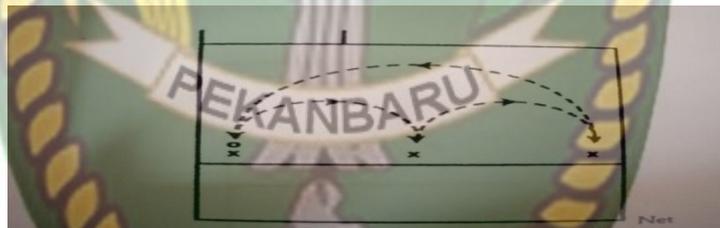
Gambar 4. Mengumpan kedepan menggunakan *passing* bawah tidak melewati net (Jaka 2008:22)



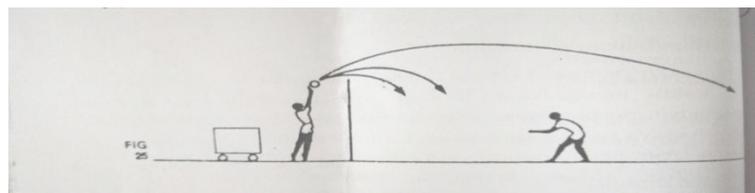
Gambar 5. Memukul bola terus menerus (Baebara 2004:23)



Gambar 6. Mengoper dan bergerak (Barbara 2004 :24)



Gambar 7. Operan pendek, operan belakang, operan panjang (Barbara 2004:58)



Gambar 8. Latihan menerima bola tanpa tau arah datangnya bola (Beutelstahl2013:62)

#### d. Karangka Pemikiran

latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan model, dan atauran 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 latihan yang model-model dan materi atau isi latihannya tidak selalu sama disetiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuannya agar siswa yang mengikuti latihan tidak jenuh atau bosan dan malah tertarik pada latihan yang kita buat karena bervariasinya latihan tersebut.

variasi latihan adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan. mengatakan bahwa variasi latihan yang buruk dan menonton akan menyebabkan *overtraining*. Perogram 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.

Sedangkan *passing* dalam permainan bolavoli adalah usaha seseorang pemain bolavoli dan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya. *Passing* terdiri dari *passing* bawah dan

*passing* atas. pada penelitian ini pembahasan memfokuskan pada teknik dasar *passing* bawah bolavoli.

Dalam permainan bolavoli teknik *passing* bawah yang benar sangatlah besar manfaatnya . Teknik ini digunakan untuk menerima bola pertama dari lawan. Apa bila pengambilan bola menggunakan *passing* bawah dilakukan secara sempurna maka akan memudahkan toser dalam memberikan umpan.

Sebagaimana diketahui sebelumnya bahwa latihan variasi adalah salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli. Dengan demikian, maka dapat dirumuskan kerangka pemikir yaitu : semakin baik pelaksanaan latihan variasi maka akan semakin baik pula *passing* bawah bolavoli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung.

**e. Hipotesis**

Berdasarkan anggapan dasar di atas. penelitian mengajukan hipotesis sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa Ekstrakurikeler SMA Negeri 2 Tapung.

### BAB III

#### METODOLOGI PENELITIAN

##### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. menurut Solso dan Maclin dalam buku Kusumawati (2014:45) 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 siswixstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung dengan menggunakan rancangan eksperimen dari Kusumawati (2014:37) sebagai berikut :



(Kusumawati 2014:37)

$O_1$  : Nilai *pretest* atau tes awal

$X$  : Treatment atau perlakuan

$O_2$  : Nilai *posttest* atau tes akhir

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Menurut Sugiyono dalam buku Kusumawati (2014:93) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya dan menurut Subagyo (2011:22) objek penelitian sebagai sasaran untuk mendapatkan dan mengumpulkan data disebut populasi. Populasi dari penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung sebanyak 15 orang siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung.

### 2. Sampel

Menurut Sukendro (2012:48) sampel adalah kelompok kecil yang diamati dan merupakan bagian dari populasi sehingga sifat dan karakteristik populasi juga dimiliki sampel, artinya tidak ada sampel jika tidak ada populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Menurut Kusumawati (2014:98) *purposive sampling* diambil dengan maksud atau tujuan tertentu. Seseorang atau sesuatu diambil sebagai sampel karena peneliti menganggap bahwa seseorang atau sesuatu tersebut memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitiannya. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, Misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga dan dana, sehingga tidak dapat mengambil sampel besar dan jauh

Dari kutipan di atas karena keterbatasan waktu ,tenaga dan dana maka dalam pengambilan sampel pada penelitian ini peneliti mengambil sampel yaitu 15 siswixstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung.

### C. Definisi Operasional

Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut :

#### 1) Latihan

Menurut Emral (2017:8) “latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan model, dan atauran pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai perinsip training yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya sesuai dengan yang diinginkan”.

#### 2) Latihan variasi

Latihan variasi adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihanya tidak selalu sama distiap pertemuanya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuanya agar siswa/peserta latihan tidak jenuh atau bosan dan mlah tertarik pada latihan yang kita buat karena bervariasinya latihan kita tersebut. Akan diberikan latihan selama kurang lebih 12 kali pertemuan.

### 3) *Passing* bawah

Menurut Yunus (2016:89) bahwa melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal, *passing* bawah merupakan teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah, *passing* bawah merupakan teknik *passing* yang sering digunakan untuk menerima bola *servi* atau *smesh*.

#### D. Pengembangan Instrumen

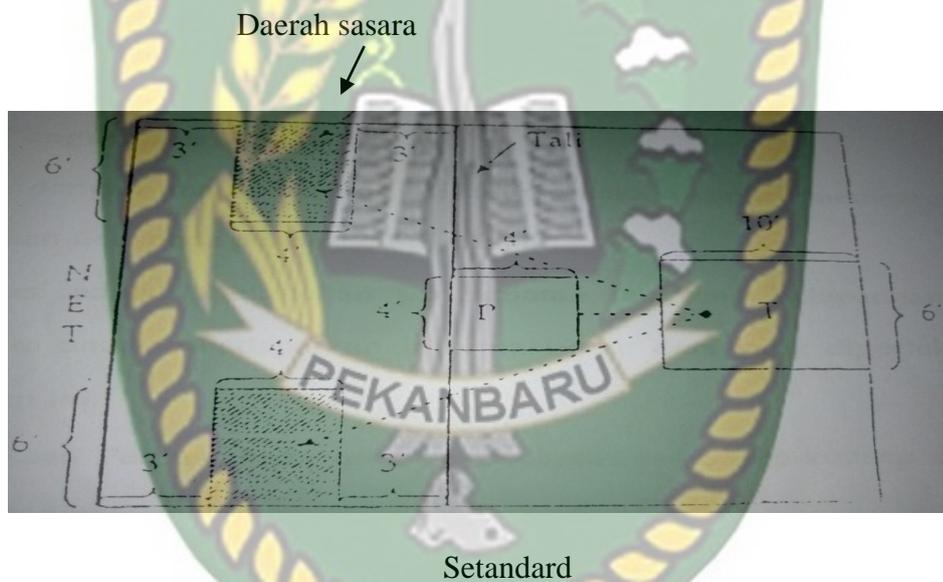
Instrumen penelitian ini memakai *Pre tes* dan *post tes* *passing* bawah (Winarno, 2016:34)

##### a. Alat dan fasilitas yang diperlukan.

- 1) Lapangan bolavoli yang dibagi dalam beberapa petak sasaran
- 2) Bolavoli
- 3) Tali rafia atau kapur sebagai pembatas dalam petak-petak sasaran
- 4) Meteran
- 5) Tali sepanjang lebar lapangan untuk pembatas ketinggian *passing* paling rendah
- 6) Seperangkat alat tulis
  - a. Betuk lapangan

Lapangan yang digunakan sesuai dengan peraturan yang berlaku, (persatuan bolavoli seluruh indonesia) PBVSI. Menggunakan separuh

lapangan dengan dibagi menjadi 2 bagian, dan batasi oleh tali setinggi 8 feet (2,43 m) sejajar dengan net. Bagian pertama dengan ukuran 10 feet (3,04 m) antara net dan tali didalamnya terdapat dua bidang sasaran, disebelah kanan dan kiri lapangan. Masing-masing bidang ukuranya 6 feet (1,82 m) dengan lebar 4 feet (1,21 m), dalam gambar terlihat diarsir. Bagian yang lain dengan ukuran 20 feet (6,09 m) antara bidang yang digunakan berdirinya testi (T), dan pelempar (P). Lihat gambar :



Gambar 9. Lapangan Untuk Tes passing (Winarno, 2016:35)

b. Pelaksanaan tes

- 1) testi berdiri bebas pada tempat yang telah disediakan (ruang T).
- 2) testi siap menerima bola yang dilempar oleh pelempar, kemudian *mepassing* bola melewati tali setinggi 8 feet (2,43 m) diarahkan ke bidang sasaran (daerah yang diarsir).
- 3) Testi melakukan *passing* sebanyak 20 kali ulangan, yang dilakukan secara bergantian arahnya. Diarahkan kebidang sasaran kanan 10 kali, dan bidang sebelah kiri 10 kali.

c. Peskoran

- 1) Testi akan mendapat skor 1 apabila melakukan *passing* dengan cara yang syah. Bola lewat diatas tali 8 feet (2,43 m) dengan sempurna, tanpa menyentuh tali dan jatuh pada daerah sasaran.
- 2) Jumlah bola yang jatuh ke sasaran dengan syah merupakan hasil tes yang dicapai testi.

**E. Teknik Pengumpulan Data**

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

- 1) Observasi adalah melakukan pengamatan langsung kelapangan tempat penelitian untuk mendapatkan informasi atau data yang diperlukan pada penelitian ini.
- 2) Keperustakaan untuk mendapatkan konsep-konsep dan teori-teori yang dipergunakan pada penelitian ini.

### 3) Tes awal (*pretest*)

Tes awal (*pre test*) dilakukan sebelum kegiatan latihan variasi *passing* bawah. Tujuan dari *pre test* adalah untuk mengetahui kemampuan awal dari masing-masing siswa sebelum kegiatan latihan berlangsung.

### 4) Test akhir (*posttest*)

Setelah dilakukan latihan variasi selama 12x pertemuan kemudian diadakan tes akhir *passing* bawah.

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan uji signifikansi “t”, yaitu untuk mengetahui tingkat signifikansi dari variabel X terhadap variabel Y yaitu dari latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah dengan menggunakan uji t yang dikemukakan oleh Sudijono (2011:305) dengan rumus sebagai berikut :

$$t_o = \frac{MD}{\sqrt{SEMD}}$$

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung. Setelah dilakukan tes *passing* bawah sebelum dan sesudah maka diterapkan program latihan maka dapat di dapatkan data yang dengan uraian sebagai berikut.

#### A. Deskripsi Hasil Penelitian

##### 1. Hasil *pree test passing* Bawah Bolavoli Siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung

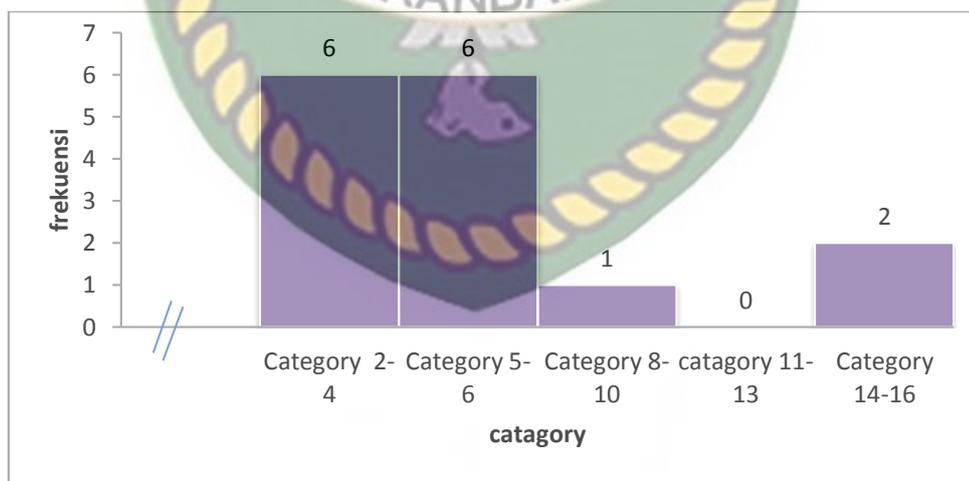
Setelah dilakukan tes *passing* bawah bolavoli siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung sebelum diterapkan program latihan variasi *passing* bawah didapatkanlah data dengan nilai pretestnya adalah : nilai tertinggi adalah 15 dan nilai terendah adalah 2. mean atau nilai rata-rata adalah = 6,13 , dan standar devinisi adalah sebesar =2,49 dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang

Kemudian data pretest tersebut didistribusikan degan jumlah kelas sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya 3 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 2-4 terdapat 6 orang atau sebesar 40%. pada kelas kedua pada rentang 5-7 terdapat 6 orang atau sebesar 40%. pada kelas interval ketiga pada rentan 8-10 terdapat 1 orang atau sebesar 6.66%. Pada kelas interval keempat pada rentang 11-13 terdapat 0 orang atau sebesar 0%. Pada kelas interval kelima pada rentan 14-16 terdapat 2 orang atau sebesar 13,33%. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre Test Passing* Bawah Bolavoli Siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung.

NO	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	2 - 4	6	40%
2	5 - 7	6	40%
3	8 - 10	1	6,66%
4	11 - 13	0	0%
5	14 - 16	2	13,33%
Jumlah		15	100%

Kemudian data hasil pre test yang tertuang pada tabel distribusi frekuensi pada tabel 3 dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram berikut ini :



Gambar 10. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Pre Test *Passing* Bawah Bolavoli Siaswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung.

### 1. Hasil Post Test Passing Bawah Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung

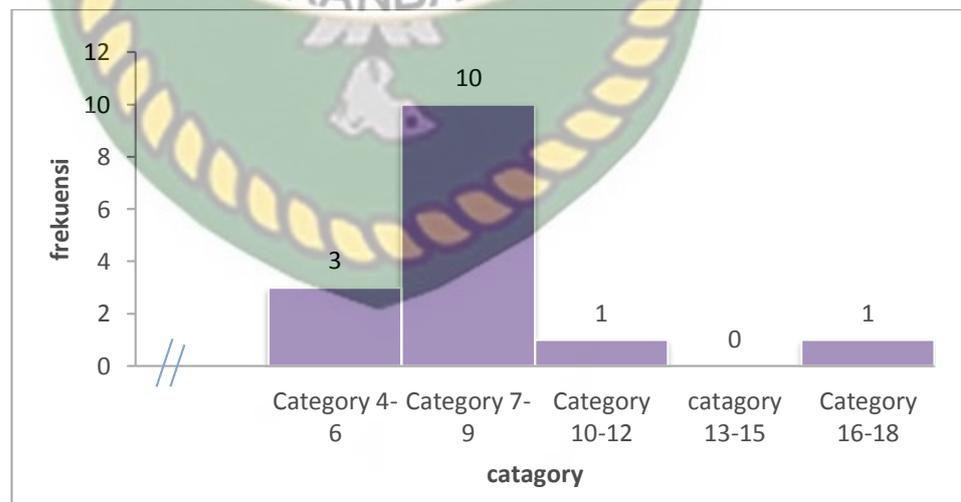
Setelah dilakukan *post test passing* bawah bolavoli pada siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung yakni setelah diterapkannya program latihan variasi *passing* bawah didapatkan data bahwa nilai tertinggi adalah 18 dan nilai terendah adalah 4. Mean atau nilai rata-rata adalah 8.06, dan standar deviasi atau nilai simpangan baku data sebesar 2,86 dengan jumlah sampel 15 orang.

Kemudian data *post test* tersebut didistribusikan dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya 3 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 4-6 terdapat 3 orang atau sebesar 20%, pada kelas kedua pada rentang 7-9 terdapat 10 orang atau sebesar 66,66%, pada kelas interval ketiga pada rentang 10-12 terdapat 1 orang atau sebesar 6.66%, pada kelas interval keempat pada rentang 13-15 terdapat 0 orang atau sebesar 0%, pada kelas interval kelima pada rentang 16-17 terdapat 1 orang atau sebesar 6,66%, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Post Teat Passing Bawah BolaVoli Siswi Extrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung

NO	Interval	Frekuensi	Frekuensi Realitif
1	4 - 6	3	20%
2	7 - 9	10	66,66%
3	10 - 12	1	6,66%
4	13 - 15	0	0%
5	16 - 18	1	6,66%
Jumlah		15	100%

Kemudian data hasil post test yang tertuang pada tabel distribusi frekuensi pada tabel di atas dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram berikut :



Gambar 11. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Dats Post Test Passing Bawah Bolavoli siswa SMA Negeri 2 Tapung

## 2. Analisa Data

Berdasarkan analisis data tentang pengaruh latihan variasi terhadap *passing* bawah yang dilakukan pada siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung di dapatkan data sebagai berikut :

Tabel 3. Peningkatan Hasil Variasi Latihan *Passing* Bawah Bolavoli siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung.

Tes	Rata-rata	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pretest	6,13	5,88	2,14	Signifikan
Posttest	8,06			

Peningkatan Kemampuan sebesar

31,48%

Saat *pretest* dilakukan maka dapatlah hasil test *passing* bawah bolavoli siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung dengan mean = 6,13 sedangkan setelah variasi latihan *passing* bawah diterapkan yang kemudian di lakukan tes (*post test*) didapatkan nilai mean =8,06. data tersebut menunjukkan bahwa *passing* bawah siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung menjadi lebih baik dari waktu sebelum dilakukanya latihan dengan penerapan latihan variasi *passing* bawah.

Hal ini juga di buktikan dengan uji t, dimanah untuk mendapatkan uji t dan di dapatkan  $t_{hitung} = 5,88$  sedabgkan  $t_{tabel} = 2,14$  dan ini berarti bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung.

Adanya bukti tersebut bahwa  $t_{hitung}$  , lebih besar dari  $t_{tabel}$  maka dapat di katakan 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 *pre test* (6,13). dari data tersebut dapat di ketahui adanya peningkatan kemampuan setelah dilakukan *passing* bawah sebesar 31,48%

### 3. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung dengan nilai peningkatan sebesar 31,48%

Dalam olahraga bolavoli *passing* bawah merupakan hal yang sangat penting pada saat adanya penyerangan dari team lawan. Dalam hal ini seseorang pemain bolavoli harus menangkis bola yang di berikan oleh lawan menggunakan *passing* bawah dan terkadang juga untuk melakukan serangan balik dengan cara memberikan umpan pada teman untuk melakukan *smash*. Hal tersebut sejalan dengan pengertian *passing* menurut Menurut Yunus (2016:89) bahwa melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untruk mencapai hasil yang optimal, *passing* bawah merupakan teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan,

yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah, *passing* bawah merupakan teknik *passing* yang sering digunakan untuk menerima bola *servi* atau *smesh*.

Dalam penilaian ini penerapan latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung telah memberikan dampak positif bagi kemajuan kemampuan siswi dalam melakukan *passing* bawah bolavoli. Terlihat dari hasil penelitian, sebelum diterapkannya latihan *passing* variasi *passing* bawah bolavoli dan sesudahnya di terapkan latihan variasi *passing* bawah bolavoli siswi mengalami kemajuan. Adanya pengaruh dari latihan variasi terdapat kemampuan *passing* bawah bolavoli siswi dibuktikan melalui hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa  $t_{\text{terhitung}} = 5,88$  lebih besar dari  $t_{\text{tabel}} = 2,14$  ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi yang bermacam-macam sehingga dapat membiasakan siswi dalam melakukan teknik *passing* bawah.

Selain itu latihan variasi yang diberikan juga dapat memberikan suasana latihan yang gembira sehingga membuat siswi menjadi senang dan mau mengikuti latihan *passing* bawah yang diberikan sehingga latihan variasi ini dapat meningkatkan kemampuan siswi menjadi lebih baik lagi.

Sebagaimana hal tersebut diatas, sesuai penjelasannya Menurut Emral (2017:35) variasi latihan adalah suatu dari komponen kunci yang di perlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan. Menurut Stone dkk dalam buku Emral (2017:35) mengatakan bahwa variasi latihan yang buruk dan menonton akan menyebabkan *overtraining*. Perogram latihan yang baik harus

disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan, keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa semakin baik latihan yang dilakukan maka semakin baik pula kemampuan *passing* bawah siswi SMA Negeri 2 Tapung .

Dalam pelaksanaan penelitian ini terdapat kendala-kendala, namun dapat peneliti atasi, kendala tersebut seperti :

1. Kendala dalam waktu, siswa tidak ada yang datang pada hari pertama pengambilan data
2. Pada awal-awal latihan siswa kurang disiplin dalam melakukan latihan variasi *passing* bawah bolavoli. Sehingga jadwal latihan menjadi tertunda.
3. Peneliti suda menjelaskan tata cara pelaksanaan latihan variasi, namun masi ada siswa melakukan gerakan secara tidak benar.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan adanya pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah siswi SMA Negeri 2 Tapung dengan  $t_{hitung} = 5,88 > t_{tabel} = 2,14$  dan terdapat peningkatan nilai kemampuan *passing* bawah sebesar 31,48%

#### B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah :

- a. Kepada siswi, agar terus melakukan latihan variasi *passing* bawah bolavoli dengan benar sehingga kemampuan *passing* bawah siswi semakin lebih baik.
- b. Kepada guru, agar dapat menerapkan latihan variasi *passing* bawah dalam bolavoli agar siswi dapat lebih bersemangat dalam berlatih
- c. Kepada sekolah, agar dapat menyediakan sarana dan prasarana agar siswi dapat bersemangat lagi dalam berlatih khususnya olahraga bolavoli.
- d. Kepada peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian dengan topik permasalahan yang sama dengan metode yang lain

## DAFTAR PUSTAKA

- Beuthelstahl, Dieter. 2013. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya
- Emral. 2017. *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana Jl. Kabayunan NO.1.
- Hidaya, Taufiq. 2016. *Pengaruh Pemanasan Dengan Permainan Kecil Terhadap Passing Bawah Bola Voli*. Volume. 04. Nomor. 02
- Kusumawati, Mia. 2014. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung. Alfabeta.
- Muhasyim. 2016. Meningkatkan Hasil Belajar Penjaskesrek Tentang Services Permainan Bolavoli Dengan Pendekatan Pembelajaran Driill. Volume 1. Nomor 2.
- Mylsidayu. Apta. DKK. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Pasaribu, Natasya, Muchlisin, Ahmad. 2016. *Pengaruh Gaya Mengajar Dan Motivasi Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli*. Volume. 2. Nomor. 2.
- Subagyo, Joko. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Teori Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Sudijono, Anas. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. PT Raja Grofindo.
- Sunardi, Jaka. DKK. *Olahraga Kegemaranku Bola Voli*. Pt Mancanan Jaya Cemerlang.
- Sukendro dan Stiowati, Ade. 2012. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Jakarta Timur. Rossy.Fc.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolaragaan Nasional. Jakarta.

Viera, Barbara L.2004.*Bola Voli Tingkat Pemula*.Jakarta:PT RajaGrafindo Persada.

Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang. Laboratorium Ilmu Keolahragaan.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**