

**PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING
BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI SISWA EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI 5 PINGGIR KABUPATEN BENGKALIS**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau*



OLEH

MUHAMMAD RAJAB

156610199

Dosen Pembimbing

Drs. Muspita, M.Pd

NIP : 195608141987031002

NIDN : 0014085605

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

ABSTRAK

MUHAMMAD RAJAB (2019) : Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis

Permasalahan penelitian ini yaitu masih kurang baiknya kemampuan passing bawah permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi berjumlah 15 putra. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling* dengan demikian jumlah sampel adalah 15 orang. Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah *repeat volleys test*. Berdasarkan hasil perhitungan uji t, didapatkan nilai t hitung sebesar 6,79. nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t tabel 2,14. dari perbandingan tersebut didapatkan nilai t hitung > nilai t tabel ($6,79 > 2,14$) dengan demikian hipotesis alternatif yang berbunyi : Terdapatnya pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis diterima. Besar peningkatan adalah 18%

Kata kunci : variasi latihan, passing bawah, bolavoli.

ABSTRACT

MUHAMMAD RAJAB (2019): *Effects of Exercises Variation on Lower Passing Ability in Student Volleyball Extracurricular Games at SMA Negeri 5 Pinggir Bengkalis Regency*

The basic problem in this research is that there is still a lack of good ability under the volleyball game of extracurricular students at Pinggir 5 Public High School, Bengkalis Regency. The purpose of this study was to determine the effect of variation training on the lower passing ability of the Extracurricular Volleyball game of Pinggir 5 SMA Negeri Bengkalis Regency. This type of research is experimental research. The population amounting to 15. The sampling technique is total sampling, thus the sample size is 15 people. The instrument used in this study is repeat volleys test. Based on the results of the t-test calculation, the value of t arithmetic is 6.79. this value is compared with the value of t table 2.14. from the comparison, the value of t count > t table (6.79 > 2.14) is thus an alternative hypothesis that reads: There is an effect of variation training on students' skills in passing the ball volleyball game. The increase is 18%.

Keywords: variations in training, lower passing, volleyball.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MUHAMMAD RAJAB
NPM : 156610199
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Judul skripsi : Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen pembimbing yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya pegang dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun

Pekanbaru, April 2019

Yang Menyatakan



MUHAMMAD RAJAB
156610199

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Selesainya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan bimbingan dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini pula penulis dengan ketulusan hati mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Drs. Muspita, M.Pd sebagai dosen pembimbing utama saya yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian penelitian ini
2. Bapak Drs. Alzaber, M.Si, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Seluruh pegawai/ Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penyusunan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Teman-teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah membantu penyelesaian skripsi ini.

Dalam penulisan ini penulis sudah berusaha semaksimal mungkin. Jika masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhirnya harapan, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca lainnya Amin.

Pekanbaru, April 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan teori	7
1. Hakikat Latihan	7
2. Hakikat Latihan variasi	10
3. Hakikat <i>Passing</i> Bawah	17
B. Kerangka Pemikiran.....	21
C. Hipotesis.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis penelitian	23
B. Populasi dan sampel.....	24
C. Definisi operasional	24

D. Pengembangan insturmen	25
E. Teknik pengumpulan data	26
F. Teknik analisis data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
A. Deskripsi Data	28
1. Data Hasil Tes Awal Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis	29
2. Data Hasil Tes Akhir Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis	30
B. Uji Prasyarat Analisis	33
C. Analisa Data	33
D. Pembahasan	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian	24
2. Hasil Perhitungan <i>Pree Test</i>	29
3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Awal Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis	30
4. Hasil Perhitungan <i>Post Tes</i>	12
5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Akhir Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis	32
6. Data hasil uji normalitas liliefors	33
7. Rekapitulasi uji T	34

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Ilustrasi latihan operan bola tidak bergerak	13
2. Ilustrasi latihan operan dari rekan	14
3. Ilustrasi latihan melakukan <i>passing</i> bawah terus menerus	14
4. Ilustrasi latihan mengoper dan bergerak	15
5. Ilustrasi latihan akurasi <i>passing</i> bawah.....	16
6. Latihan <i>passing</i> formasi segi tiga.....	16
7. Latihan <i>passing</i> bawah formasi segitiga <i>pass</i> dan <i>follow</i>	17
8. <i>Russel Lange Volleyball Test</i> dengan <i>Repeat Volleys Test</i>	25

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Data Tes Awal Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis.....	30
2. Histogram Data Hasil Tes Akhir Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis	32

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Mentah Tes Awal <i>Passing</i> Bawah Bolavoli.....	43
2. Data Mentah Tes Akhir <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	44
3. Distribusi Frekuensi Data Tes Awal <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	45
4. Distribusi Frekuensi Data Tes Akhir <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	46
5. Uji Normalitas Liliefors Pree Test	47
6. Uji Normalitas Liliefors Post Test	48
7. .Perhitungan Uji T	49
8. Tabel T untuk Berbagai DF	51
9. Tabel nilai kritis L uji normalitas liliefors	52
10. Tabel Z Positif dan negatif	53
11. Dokumentasi Penelitian	55
12. <i>Field Note</i> (catatan lapangan)	59
13. Program Latihan	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan dan rekreasi. Peraturan di dalam olahraga adalah baku yang telah ditetapkan dan disepakati oleh para pelakunya. Olahraga merupakan bagian dari permainan pertandingan. Aktivitas olahraga yang melibatkan jasmani, dapat meningkatkan potensi diri serta menumbuh kembangkan nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga tersebut. Olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan untuk menutupi kekurangan serta meningkatkan kepribadian yang baik sesuai dengan tujuan olahraga yaitu menjadikan manusia sehat jasmani dan rohani.

Olahraga pendidikan merupakan olahraga yang dilaksanakan dalam proses pembelajaran atau dilakukan dalam ruang lingkup dunia pendidikan. Tujuan pendidikan jasmani terdiri dari empat ranah, yakni: (1) jasmani, (2) psikomotorik, (3) afektif, dan (4) kognitif. Keempat ranah tersebut merupakan tujuan sementara jika dipandang bahwa pendidikan jasmani itu merupakan bagian integral dari pendidikan, dan tujuan pendidikan itu merupakan pelengkap atau penguat tujuan pendidikan. Olahraga pendidikan dapat dilaksanakan dalam jam pelajaran sekolah atau diluar jam pelajaran sekolah yang dikenal dengan kegiatan ekstrakurikuler.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional 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". Dengan demikian prestasi olahraga dapat dicapai dengan baik apabila dilakukan suatu pembinaan yang terprogram dengan baik.

Salah satu olahraga yang sering diajarkan atau dikemas dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah olahraga bola voli. Permainan ini merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan 6 orang. Tujuannya adalah olahraga tim di mana dua tim terdiri dari 6 pemain aktif, tiap tim yang dipisahkan oleh net. Setiap tim mencoba untuk membuat poin dengan cara menjatuhkan bola ke lapangan lawan yang diselenggarakan di bawah aturan.

Tata cara permainannya sebagai berikut: pemain di salah satu tim mencoba untuk servis bola (melempar atau melepaskannya dan kemudian memukul dengan tangan atau lengan), dari belakang bagian belakang garis batas dari lapangan pertandingan, melewati atas net dan ke dalam lapangan lawan. Tim lawan tidak boleh membiarkan bola tersebut menyentuh lapangan; mereka menyentuh bola sebanyak tiga kali, biasanya penerimaan bola pertama dan kedua diatur agar dapat kembali menjadi serangan, dan juga sebagai upaya untuk mengarahkan bola agar tidak jatuh di lapangan sendiri. *Rally* yang terus menerus dengan cara yang sama, dengan masing-masing tim diperbolehkan sebanyak tiga kali berturut-menyentuh, sampai salah satu tim ada yang melakukan kesalahan,

sehingga kehilangan *rally*. Tim yang memenangkan *rally* mendapat satu poin, dan servis bola untuk memulai *rally* berikutnya.

Dalam permainan bola voli yang dominan menggunakan tangan, seorang pemain bola voli harus mempunyai kemampuan teknik dasar yang baik dan ditunjang dengan kondisi fisik yang baik pula. Teknik dasar bola voli meliputi kemampuan servis, kemampuan mengumpan (*Passing*) dan kemampuan memukul bola dengan keras (*Smash*).

Passing bawah dalam permainan bola voli merupakan salah satu kunci kesuksesan dalam bermain bola voli. *Passing* bawah merupakan teknik mengumpan bola ke pemain lain sehingga bola hasil operan kita tadi dapat diteruskan untuk dipukul keras (*smash*) atau bagaimana supaya tim lawan tidak bisa mengembalikan bola. Kemampuan seorang pemain yang memiliki kemampuan *passing* handal akan memanjakan kawan dalam mensmash bola. Kemampuan individu yang satu ini membawa peran penting dalam membangun serangan atau pertahanan. Kemahiran dan kejelian seorang pemain bola voli dalam memberikan umpan dapat memberikan hiburan tersendiri dalam permainan ini. Saat seorang pemain memberikan umpan yang akurat dan tidak terduga akan menyulitkan pemain bertahan lawan untuk memprediksi datangnya bola.

Dalam latihan, sudah pasti terdapat beberapa kendala yang membuat menghambat pencapaian tujuan latihan. Menguasai teknik *passing* bawah bolavoli akan membuat latihan menjadi membosankan. Peranan pelatih dalam memilihkan metode latihan yang tepat menjadi sangat penting. Metode latihan variasi merupakan salah satu metode yang tepat untuk mengusir atau mengantisipasi

kebosanan dalam berlatih. Metode ini dilakukan dengan menerapkan beberapa bentuk latihan sehingga tidak timbul kebosanan dalam berlatih.

Peneliti mengambil siswa bola voli dari SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis sebagai subjek penelitian. Untuk mengetahui permasalahan penelitian ini, peneliti mengadakan pengamatan langsung ketika tim ini berlatih dan bermain bola voli. Hasil pengamatan didapatkan beberapa kelemahan seperti : Kemampuan *passing* bawah pemain siswa bola voli SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis yang kurang akurat hal ini tampak pada saat melakukan latihan *passing* bawah, bola sering salah sasaran dan sulit dijangkau oleh teman yang dituju. Selain itu ketika latihan beberapa siswa juga sering terkejut ketika mendapatkan bola secara tiba-tiba sehingga tidak siap untuk melakukan *passing* bawah dengan benar. Banyak siswa yang kurang bersemangat dalam latihan hal ini mungkin ada kaitanya dengan metode latihan yang digunakan serta kurang kreatif dan inovatifnya pelatih dalam memvariasikan bentuk latihan sehingga proses latihan kurang menarik bagi siswi sehingga tercipta kegiatan latihan yang monoton, membosankan dan, menjenuhkan.

Salah satu metode latihan yang gampang dipraktekkan dan memberikan manfaat yang besar adalah metode Latihan Variasi . Metode ini mudah diterapkan dan hanya membutuhkan waktu untuk melaksanakannya. Sedangkan topik latihan yang diberikanpun hanya materi pokoknya saja dan dilakukan pengulangan berulang kali.

Berdasarkan uraian di atas penulis perlu melakukan pembuktian melalui penelitian dengan judul **Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan**

***Passing* Bawah Dalam Permainan Bola voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Masih banyak siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis yang teknik *passing* bawahnya belum benar.
2. Masih banyak siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis saat melakukan latihan *passing* bawah tidak siap ketika menerima bola yang dioperkan pelatih.
3. Banyak siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis yang tidak bersemangat dalam latihan ekstrakurikuler.
4. Metode latihan yang digunakan pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis kurang variatif atau monoton.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah dan terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis membatasi masalah yakni : Pengaruh Latihan Variasi Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis.

D. Perumusan Masalah

Sebagaimana telah diuraikan dalam latar belakang, maka permasalahan yang akan diteliti pada penelitian ini adalah Apakah Terdapat Pengaruh Latihan

Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan : Untuk Mengetahui Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna yaitu :

1. Bagi siswa : Dapat menambah wawasan dan meningkatkan penguasaan teknik dasar bola voli khususnya teknik *passing* bawah.
2. Bagi guru : Bermanfaat sebagai salah satu tolak ukur kemampuan *passing* bawah sehingga memudahkan melatih atau meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli siswa.
3. Bagi sekolah : Bermanfaat untuk meningkatkan prestasi khususnya cabang olahraga bola voli.
4. Bagi Peneliti : Sebagai salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan difakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas islam riau.
5. Bagi Fakultas : Menambah khasanah ilmu pengetahuan tentang penelitian yang mengangkat judul bola voli.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Setiap cabang olahraga harus dikuasai dengan baik setiap teknik dasarnya. Cara yang dilakukan untuk memperdalam atau menguasai keterampilan suatu olahraga adalah dengan cara latihan. Dalam latihan, materi akan diajarkan secara bertahap dengan tujuan agar latihan dapat dikuasai dengan baik. Setiap latihan yang dilakukan harus memiliki satu tujuan utama yang menjadi acuan bagi setiap peserta latihan. Setiap peserta latihan dan juga pelatih berusaha agar tujuan latihan itu tercapai dengan baik dan dalam waktu yang telah direncanakan.

Tangkudung (2006: 45) mengatakan bahwa tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu siswa/ seseorang meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraga semaksimal mungkin. Tujuan dari program latihan dalam penelitian ini adalah untuk merangsang peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah permainan bola voli sehingga terjadi peningkatan kemampuan *passing* bawah sebelum dilakukan tes akhir.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa latihan memiliki tujuan untuk mencapai suatu target atau penguasaan suatu materi dengan sempurna. Dalam latihan terdapat beberapa prinsip yang harus diikuti oleh setiap pelatih agar latihan

yang dijalankan menjadi stabil dan tercapai dalam waktu yang ditentukan. Salah satu cara dalam mencapai tujuan latihan adalah membuat program latihan yang menjadi kerangka utama dalam menjalankan materi latihan.

Mubarok dan Adi (2017:126) menjelaskan variasi latihan akan disusun melalui sebuah program latihan. dalam menyusun program latihan, penting halnya untuk memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan variabel latihan. Lubis, Johansyah (2013:12) 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 olah raga adalah prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individual, prinsip beban berlebih (*over load*), memperhitungkan perbedaan gender, variasi latihan, pengembangan model latihan.

Mylsidayu (2015:55) menjelaskan beberap prinsip latihan yang dapat diikuti antara lain : 1) prinsip kesiapan (*readiness*), 2) prinsip individual, 3) prinsip adaptasi, 4) prinsip beban lebih (*overload*), 5) prinsip progresif, 6) prinsip spesifikasi, 7) prinsip variasi, 8) prinsip pemanasan dan pendinginan, 9) prinsip latihan jangka panjang, 10) prinsip berkebalikan, 11) prinsip tidak berlebih (*moderat*) dan 12) prinsip sistematis.

Dari kutipan di atas dapat dejalaskan bahwa terdapat beberapa prinsip yang harus diperhatikan dalam menyusun program latihan. Setidaknya adalah 12

prinsip utama dalam latihan. Apabila kesemua prinsip latihan tersebut dapat terpenuhi maka tujuan latihan dapat tercapai dan juga peserta latihan akan merasakan manfaat besar dari latihan tersebut.

Dalam penyusunan program latihan, diperlukan beberapa komponen yang harus ada dalam setiap program latihan. Beberapa komponen yang minimal harus ada pada setiap program latihan seperti frekuensi, durasi latihan dan volume latihan. Mylsidayu (2015:65) menjelaskan definisi dari ketiga komponen tersebut sebagai berikut : 1) Volume adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan. 2) Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali tatap muka atau sesi latihan. Dan 3) Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam 1 minggu.

Metode latihan merupakan bentuk sistematis dalam sebuah perencanaan latihan. Mengembangkan kemampuan bukan hanya dari kondisi fisik saja ataupun pengalaman, siswa yang berhasil adalah siswa yang memperhatikan semua faktor yang mempengaruhi kemampuannya termasuk latihan. Syafruddin (2011:167) menjelaskan "untuk meraih prestasi puncak yang diharapkan, tentulah memakan waktu yang lama. Masa masa latihan yang lama ini menyebabkan banyak pelaku olahraga menjadi bosan. Oleh karena itu pelatih harus memikirkan bagaimana supaya tidak terjadi kebosanan dalam latihan. Untuk mengatasi kebosanan tersebut pelatih perlu menggunakan metode dan materi isi latihan yang bervariasi".

2. Hakikat Latihan variasi

a. Pengertian Latihan Variasi

Metode latihan merupakan bentuk sistematis dalam sebuah perencanaan latihan. Mengembangkan kemampuan bukan hanya dari kondisi fisik saja ataupun pengalaman, siswa yang berhasil adalah siswa yang memperhatikan semua faktor yang mempengaruhi kemampuannya termasuk latihan. Syafruddin (2011:167) menjelaskan "untuk meraih prestasi puncak yang diharapkan, tentulah memakan waktu yang lama. Masa masa latihan yang lama ini menyebabkan banyak pelaku olahraga menjadi bosan. Oleh karena itu pelatih harus memikirkan bagaimana supaya tidak terjadi kebosanan dalam latihan. Untuk mengatasi kebosanan tersebut pelatih perlu menggunakan metode dan materi isi latihan yang bervariasi".

Definisi latihan variasi merupakan latihan-latihan yang dilakukan dengan gerakan lain yang mengarah ke latihan sebenarnya. Metode yang dapat diterima untuk mengembangkan teknik *passing* bawah permainan bola voli adalah untuk melatih elemen yang benar secara berlahan-lahan dengan cara perlahan.

Terdapat beberapa definisi metode latihan variasi menurut para ahli. Irawadi (2011:32) menjelaskan definisi latihan bervariasi adalah bentuk latihan dengan penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode guna mencapai satu tujuan. Untuk mencapai satu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan.

Menurut Usman (2002:84) menjelaskan metode variasi adalah suatu kegiatan guru dalam konteks proses interaksi belajar mengajar yang ditujukan

untuk mengatasi kebosanan murid sehingga dalam proses belajar mengajar, siswa senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Kemampuan guru atau pelatih dalam membawahkan metode latihan ini sangat menentukan berhasil atau tidaknya sebuah latihan.

Dari beberapa teori di atas, dapat dijelaskan bahwa metode variasi memiliki keunggulan dalam mengurangi kebosanan dalam latihan. Penggunaan metode variasi latihan merupakan suatu kewajiban agar rasa bosan yang menjadi bahaya laten dalam latihan dapat teratasi dengan baik. Siswa yang tidak bosan dalam berlatih akan membuat penguasaan latihan semakin cepat.

Harsono (2015:77) menjelaskan latihan biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet. Oleh karena itu tidak mengherankan apabila banyak atlet yang bosan. Untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Variasi latihan dapat berbentuk merubah beban latihan dan juga dapat menerapkan permainan-permainan atau perlombaan-perlombaan agar tidak timbul kebosanan dalam berlatih.

Juita (2017:4) menjelaskan metode latihan variasi adalah suatu teknik penyajian latihan yang menggunakan bentuk latihan yang beraneka ragam dengan tujuan agar tidak timbul kebosanan dalam melakukan latihan. Latihan variasi merupakan suatu kehiatan pelatih dalam kontek interaksi melatih yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan atlet, sehingga dalam situasi latih atlet senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Untuk itu seorang pelatih harus mampu menciptakan variasi-variasi dalam melatih

altetnya. Dengan adanya variasi-variasi dalam menyampaikan materi, maka atlet yang akan dilatih tertarik untuk mengikuti latihan sebab atlet merasa tertantang untuk mengikuti latihan variasi tersebut.

Namun lebih lanjut Usman (2002:84) menjelaskan ”manfaat dari latihan variasi adalah : (1) Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek aspek belajar yang relevan. (2) Untuk memberikan kesempatan bagi berkembangnya bakat ingin mengetahui tentang hal hal yang baru. (3) Untuk memupuk tingkah laku yang positif terhadap guru dan sekolah dengan cara mengajar yang lebih hidup dan lingkungan belajar yang lebih baik. (4) Guna memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh cara menerima materi yang disenanginya”.

Dari beberapa kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa latihan variasi merupakan cara latihan dengan menggunakan beberapa bentuk latihan dalam satu kali pertemuan. Penggunaan beberapa bentuk latihan bertujuan untuk mempercepat terserapnya materi latihan sekaligus berguna untuk mengurangi rasa jenuh berlatih yang dapat menurunkan semangat berlatih.

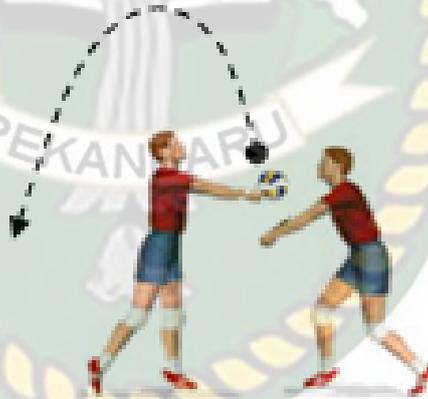
Dalam latihan, perlu peningkatan latihan agar kemampuan peserta latihan dapat meningkat dari waktu ke waktu. Peningkatan latihan harus diberikan secara terprogram. Mylsidayu (2015:50) menjelaskan peningkatan dalam latihan terjadi dalam waktu 2-6 minggu tetapi biasanya 4 minggu (satu bulan). Hal ini perlu diperhatikan adalah terjadi peningkatan dalam latihan apabila latihan dilakukan minimal 3 kali satu minggu dan maksimal 12 kali seminggu (2 sesi). Hal ini dikarenakan kelelahan yang timbul akibat latihan dapat segar kembali

dalam waktu 12-24 jam. Jadi dapat disimpulkan bahwa peningkatan latihan dapat terjadi secara signifikan apabila diterapkan 3 kali seminggu selama 4 minggu. Semakin sering latihan maka peningkatan akan lebih cepat terjadi, tetapi harus tetap memperhatikan faktor yang lain agar tidak terjadi *overtraining*.

b. Bentuk-Bentuk Latihan Variasi

Berdasarkan penjelasan Viera dan Barbara (2004:21) terdapat beberapa bentuk Latihan variasi untuk *passing* bawah untuk lebih jelasnya sebagai berikut :

- 1) Operan bola tidak bergerak
Mintalah rekan untuk memegang bola setinggi pinggang. Gunakan teknik *passing* bawah, hingga bola ke arah belakang rekan yang memegang bola. Bola ditangkap rekan dan latihan dilanjutkan kembali.



Gambar 1. Ilustrasi latihan operan bola tidak bergerak
Viera dan Barbara (2004:21)

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



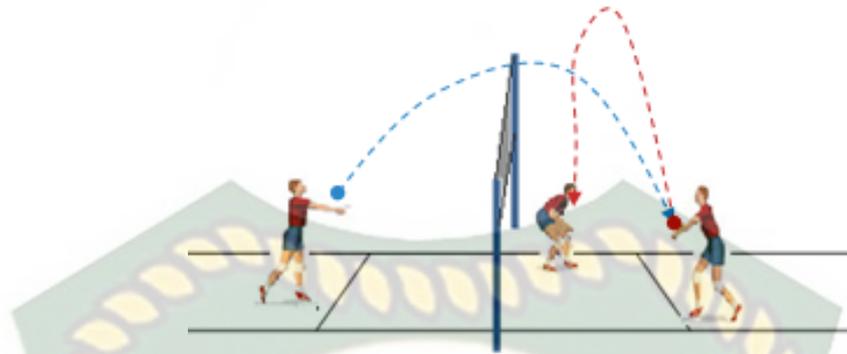
Gambar 2. Ilustrasi latihan operan dari rekan
Viera dan Barbara (2004:22)

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



Gambar 3. Ilustrasi latihan melakukan *passing* bawah terus menerus
Viera dan Barbara (2004:23)

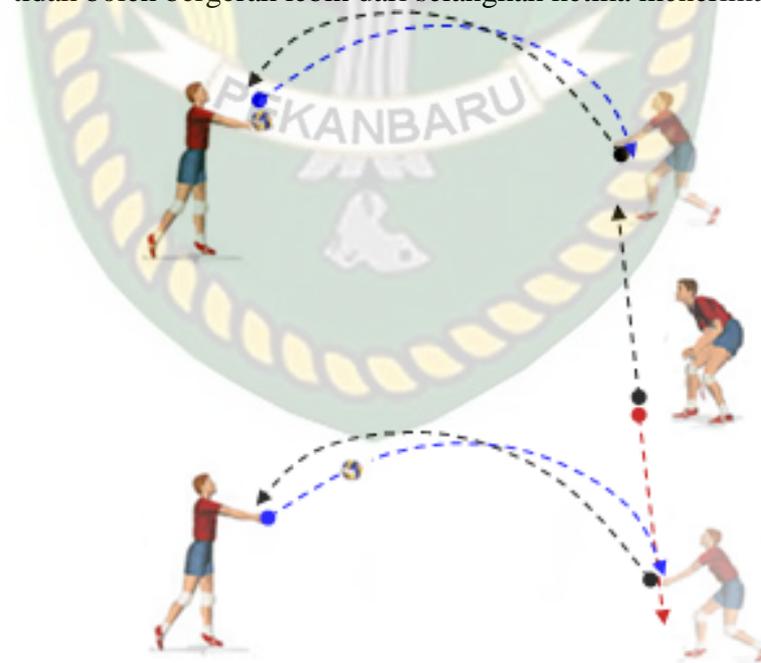
- 4) Mengoperkan bola ke arah sasaran
Dengan 3 orang dalam satu kelompok, 1 orang melemparkan bola melewati net. Terima bola tersebut dengan menggunakan teknik *passing* bawah ke arah orang ke tiga yang berada dekat dengan net. Orang ketiga menangkap bola dan operkan ke pemain pertama. Lakukan secara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



Gambar 4. Ilustrasi latihan Mengoperkan bola ke arah sasaran
Viera dan Barbara (2004:23)

5) Mengoper dan bergerak

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

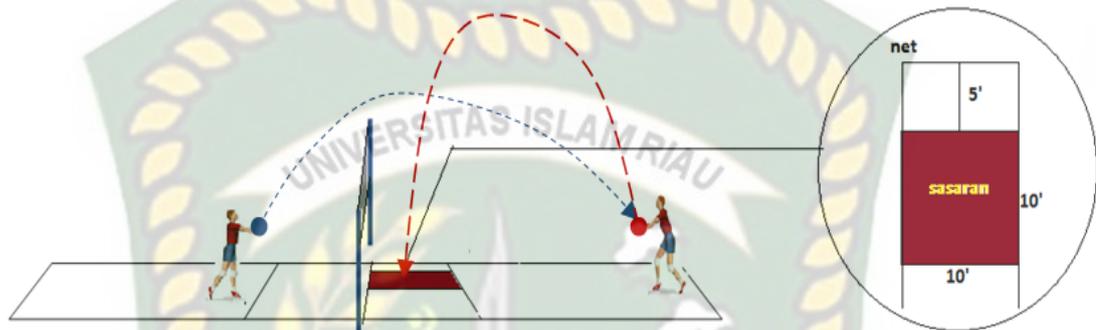


Gambar 5. Ilustrasi latihan mengoper dan bergerak
Viera dan Barbara (2004:24)

6) Latihan akurasi *passing* bawah.

Mintalah rekan untuk berdiri digaris serang. Pemain yang melakukan *passing* berdiri didekat garis belakang bagian tengah, berhadapan

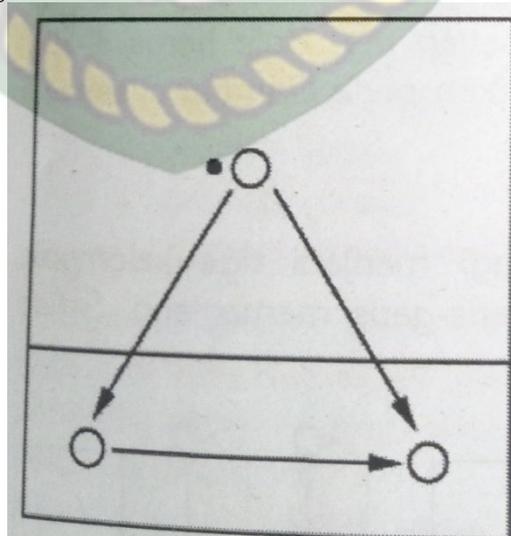
dengan orang ketiga yang berada diseborang lapangan lawan. Rekan diseborang lapangan mengoperkan bola ke kedua sisi lapangan, kejar bola hasil operan dan *passing* menggunakan *passing* bawah. Opearan usahakan diarahkan pada sasaran didekat net dengan ukurang 10 x 10 kaki dengan jarak 5 kaki dari dari pinggir lapangan. Ketinggian *passing* minimal 1 meter di atas net.



Gambar 6. Ilustrasi latihan akurasi *passing* bawah
Viera dan Barbara (2004:25)

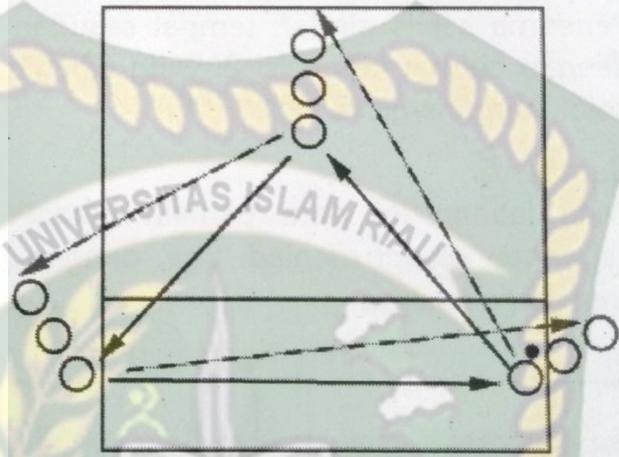
Dari buku yang berbeda Beutelsthal (2008:43) menjelaskan teknik pembelajaran *passing* bawah sebagai berikut :

- 1) Latihan *passing* formasi segi tiga
Latihan ini dilakukan 3 orang dengan membentuk posisi segitiga. Setiap pemain melakukan *passing* dengan menggunakan *passing* bawah. Bola yang diterima dari satu pemain dipassingkan ke arah pemain yang lain. Lakukan beberapa kali putaran dan usahakan bola jangan sampai jatuh.



Gambar 7. Latihan *passing* formasi segi tiga
Beutelsthal (2008:43)

- 2) Latihan *passing* bawah dengan formasi segitiga *pass* dan *follow*
 Bentuk latihan ini hampir sama dengan formasi segi tiga, tetapi pada latihan ini disertakan program *pass* and *follow*. Pemain yang telah melakukan *passing* berlari dan mengambil barisan di belakang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 8. Latihan *passing* bawah formasi segitiga *pass* dan *follow*
 Beutelsthal (2008:43)

3. Hakikat *Passing* Bawah

a. Pengertian *Passing* Bawah permainan bola voli

Passing bawah merupakan teknik pada permainan bola voli yang sangat mendasar, *passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* bawah dilakukan dengan cara memukul bola dari bawah dengan perkenaan pada lengan.

Passing bawah menurut Ahmadi (2007: 23) adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau pun dua lengan secara bersamaan. Kegunaan dari *passing* bawah permainan bola voli antara lain adalah untuk menerima bola servis, menerima bola *smash* atau serangan dari lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba.

Menurut Ernalis (2016:55) menjelaskan Hal yang paling mendasar dalam permainan bola voli adalah menguasai *passing* bawah. *Passing* bawah dilakukan untuk memantulkan bola dari servis lawan, untuk diarahkan kepada tosser. cara melakukan gerak dasar *passing* bawah adalah sebagai berikut : (1) kedua lutut ditekuk; (2) badan condong kedepan; (3) tangan lurus kedepan (antara lutut dan bahu); (4) persentuhan bola pada pergelangan tangan; (5) pandangan mata kedepan; dan (6) koordinasi gerakan lutut dan bahu.

Beuthelstahl (2008:17) menjelaskan the dig atau *passing* bawah adalah penerimaan bola dengan cara menggali. Teknik ini berfungsi untuk menerima servis yang sulit. Dengan cara ini pemain bola voli dapat berkesempatan mengarahkan bola kearah yang dituju.

Subroto (2001:23) menjelaskan *passing* bawah adlah memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah dan merupakan teknik yang sangat penting. Kegunaan *passing* bawah dalam permainan bola voli antara lain :

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

Lebih lanjut Subroto (2011:24) dalam permainan bola voli, memainkan bola dengan teknik *passing* bawah ada kalanya harus dilakukan dengan satu tangan, yang mana posisi bola tidak memungkinkan untuk *passing* dengan dua tangan. Dalam hal ini, biasanya, bola jatuh jauh dari posisi pemain baik disamping atau di depan.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan 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 bola voli melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar banyak manfaat yang diperolehnya. Dengan teknik dasar *passing* bawah yang baik bola hasil servis atau *smash* dari lawan dapat dioperkan kepada teman satu tim guna membangun serangan balasan. Selain itu pada kondisi sulit atau bola yang datang mendadak, teknik ini juga dapat digunakan.

b. Teknik Dasar *Passing* Bawah permainan bola voli

Asri (2016:5) menjelaskan Secara rinci mengenai pelaksanaan masing-masing tahapan teknik gerakan *passing* bawah adalah sebagai berikut: (1) Sikap permulaan: ambil posisi sikap siap normal pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan lengan diturunkan serta tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan lurus. Siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keadaannya, (2) Sikap perkenaannya: pada saat akan mengenakan bola pada bagian sebelah atas (bagian proximal) dari pada pergelangan tangan, ambillah terlebih dahulu posisi yang sedemikian hingga badan menghadap bola. Begitu bola berada pada jarak yang tepat maka segeralah ayunkan lengan yang telah lurus dan difixir dari arah bawah ke atas depan, (3) Sikap akhir setelah bola berhasil dipasing bawah maka segera diikuti pengambilan sikap siap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebihcepat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) teknik *passing* bawah terdiri dari beberapa tahapan, antara lain :

- 1) Persiapan
 - a) Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh
 - b) Genggam jemari tangan
 - c) Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar
 - d) Tekuk lutut tahan tubuh dalam posisi rendah
 - e) Bentuk landasan dengan lengan
 - f) Sikut terkunci
 - g) Lengan sejajar dengan paha
 - h) Pinggang lurus
 - i) Pandangan ke arah bola.
- 2) Pelaksanaan
 - a) Terima bola didepan badan
 - b) Kaki sedikit diulurkan
 - c) Berat badan dialihkan kedepan
 - d) Pukulah bola jauh dari badan
 - e) Pinggul bergerak kedepan
 - f) Perhatikan bola saat menyentuh lengan. Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan dan siku.
- 3) Gerakan lanjutan
 - a) Jari tangan tetap digenggam.
 - b) Siku tetap terkunci.
 - c) Landasan mengikuti bola ke sasaran.
 - d) Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
 - e) Perhatikan bola bergerak ke sasaran.

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

B. Kerangka Pemikiran

Menjadi seorang pemain bola voli yang baik tidak dapat dilakukan dengan instan. Perlu latihan yang rutin dengan bimbingan pelatih yang berkualitas dan program latihan yang baik. Salah satu bentuk metode latihan yang dapat digunakan adalah metode latihan variasi. Metode latihan variasi merupakan cara melatih dengan menerapkan beberapa bentuk latihan dalam satu kali pertemuan. Pemberian latihan ini memiliki keunggulan yaitu menghindari kebosanan berlatih. Kebosanan berlatih merupakan bahaya tersembunyi yang akan membuat peserta latihan menjadi tidak maksimal.

Definisi latihan bervariasi adalah bentuk latihan dengan penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode guna mencapai satu tujuan. Untuk mencapai satu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan.

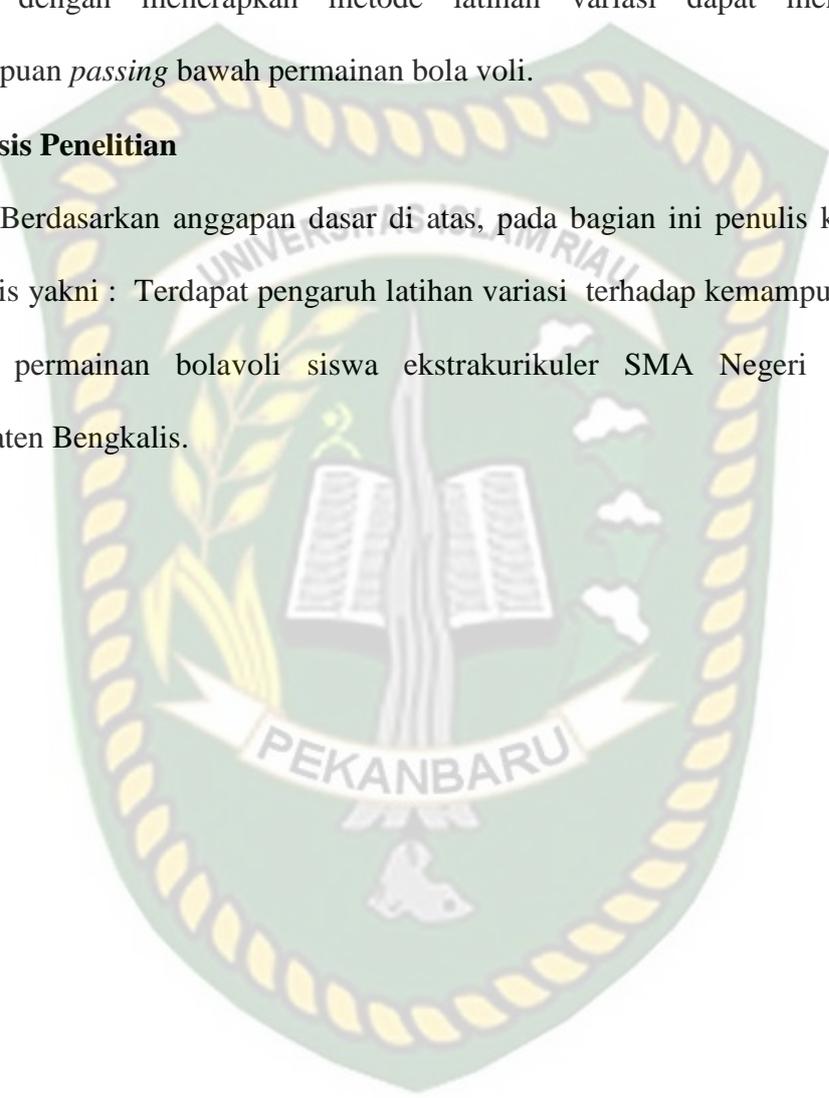
Metode latihan variasi dapat digunakan untuk melatih berbagai cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga tersebut adalah bola voli. Dalam bola voli teknik paling mendasar adalah *passing* bawah. *Passing* bawah permainan bola voli menurut merupakan adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu ataupun dua lengan secara bersamaan. Kemampuan ini berguna untuk menerima servis, memberikan umpan, menyeberangkan bola dan lain sebagainya.

Kemampuan ini membuat kemampuan *passing* bawah permainan bola voli menjadi penting dalam bola voli. Penerapan latihan variasi pada teknik bola voli akan membuat semangat berlatih menjadi lebih tinggi. Dengan semangat yang

tinggi akan membuat tingkat penguasaan materi khususnya *passing* bawah permainan bola voli akan lebih baik lagi. Dari pemaparan di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode latihan variasi dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah permainan bola voli.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan anggapan dasar di atas, pada bagian ini penulis kemukakan hipotesis yakni : Terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian *one group pretest-posttest design*. penelitian ini terdapat dsain pretest atau sebelum diberikan perlakuan, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Desain *One Group Pree test* dan *Post test* :



Sugiyono (2015:111)

Keterangan :

O₁ = nilai pree test (sebelum diberikan perlakuan)

O₂ = nilai post test (setelah diberikan perlakuan)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Arikunto (2010:173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila ingin meneliti semua elemen yang ada wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi penelitian ini adalah terhadap Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis yang berjumlah 15 orang siswa putera.

2. Sampel

Memperhatikan populasi tidak begitu besar dan mengingat kesanggupan dan kemampuan penulis baik dari segi tenaga, waktu dan dana yang tersedia, maka penulis menetapkan semua populasi menjadi sampel atau menggunakan teknik *total sampling*. dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang siswa putera.

C. Defenisi Operasional

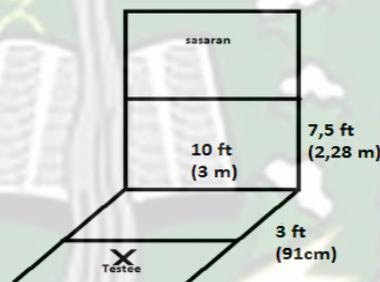
Untuk menghindari salah pengertian atau kesalahan dalam penafsiran, maka peneliti merasa perlu untuk memberikan defenisi operasional yang terdapat dalam penelitian ini. Penelitian ini dengan judul : pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *passing* bawah pada permainan bola voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis. Penjelasan istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Latihan variasi adalah cara latihan dengan pengulangan isi/materi latihan dengan intensitas beban yang berbeda atau sama dalam jangka waktu tertentu. Dari pendapat di atas dapat jelaskan bahwa latihan variasi adalah penerapan beberapa bentuk materi latihan dan pembebanan latihan yang berbeda dalam setiap pertemuan. Penerapan program latihan *passing* bawah diterapkan selama 12 pertemuan dengan intensitas latihan 3 kali seminggu.
2. Kemampuan *passing* bawah adalah kemampuan/kesanggupan dalam teknik mengumpan bola ke pemain lain sehingga bola hasil operasi tadi dapat diteruskan untuk dipukul keras (*smash*) atau bagaimana supaya tim lawan tidak bisa mengembalikan bola. Pengambilan data *passing* bawah permainan

bola voli digunakan tes *Russel Lange Volleyball Test dengan Repeat Volleys Test* pada tahap *pree test* dan *post test*.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan alat yakni tes. Teknik tes adalah untuk mendapatkan data yang berhubungan dengan kemampuan *passing* bawah permainan bola voli, yakni dengan menggunakan *Russel Lange Volleyball Test dengan Repeat Volleys Test* yang dikembangkan oleh Arsil dan Adnan, (2009 : 156).



Gambar 9 : *Russel Lange Volleyball Test dengan Repeat Volleys Test*
Arsil, (2009 : 156)

Alat dan bahan yang digunakan :

- Dinding tembok dengan ukuran tinggi > 15 feet dan lebar 10 feet.
- Bola voli sedikitnya 8 buah
- Stop watch
- Alat tulis menulis

Pelaksanaan :

- Testee berdiri di belakang garis batas menghadap sasaran dengan bola di tangan.
- Setelah aba-aba diberikan testee memantulkan bola ke sasaran.
- Bola yang memantul dari tembok kemudian *divolley* kembali ke daerah sasaran berulang-ulang selama 30 detik.
- Pukulan yang digunakan untuk mem *volley* bola yaitu pukulan *passing* bawah.
- Kalau bola tidak dapat dikuasai testee boleh mengambil bola cadangan dan memulai lagi dari mula untuk menyelesaikan test sampai waktu habis.
- testee memperoleh kesempatan tiga kali pelaksanaan dengan waktu istirahat diantaranya.

Norma Penilaian :

- a) Setiap bola yang memantul dari tembok kemudian di *volley* masuk daerah sasaran atau mengenai garis batas dan dilakukan dari belakang garis batas mendapat nilai 1 (satu).
- b) Nilai seorang testee adalah dipilih jumlah skor yang terbaik dari 3 kali pelaksanaan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang dipakai dalam pengumpulan data antara lain :

a) Teknik Observasi

Melakukan pengamatan langsung kegiatan siswa yang berkenaan dengan topik penelitian.

b) Teknik Pustaka

Digunakan untuk mengambil teori dan pendapat para ahli yang digunakan sebagai landasan dalam penelitian ini.

F. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini dikelompokkan dalam 2 kelompok data, yaitu data *Pre test* yaitu *Test passing* bawah permainan bola voli tanpa menggunakan latihan variasi dan data *Post test* yaitu *Test passing* bawah permainan bola voli dengan menggunakan variasi Latihan. Data *Pre test* dan *Post test* dianalisa dengan menghitung masing-masing jumlah hasil tes proses *passing* bawah dan produk *passing* bawah. Hasil tes proses *passing* bawah dan produk *passing* bawah masing-masing keterampilan dimasukkan ke dalam tabel dengan membandingkan hasil tes keterampilan dasar *mepassing* bawah dengan tanpa menggunakan latihan variasi dan dengan menggunakan variasi Latihan. Sedangkan untuk menghitung tingkat signifikansinya digunakan t-test dengan rumus Suharsimi Arikunto (2006:306):

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

Dimana :

- Md = mean dari perbedaan *pree test* dan *post test* (*post test* – pre-test)
Xd = deviasi masing-masing subjek (d-Md)
 $\sum X^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi
N = subjek pada sampel
d.b. = ditentukan dengan N-1



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Setelah melakukan pengambilan data di lapangan, peneliti akan menjabarkan secara rinci akan hasil penelitian yang telah dilakukan. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis. Pengambilan data tes dilaksanakan di lapangan bolavoli di sekolah tersebut. Secara garis besar, penelitian ini terbagi menjadi 3 tahapan. Tahap pertama peneliti melakukan pengambilan data awal keterampilan *passing* bawah pada permainan bolavoli. Tahap ke dua peneliti melakukan penerapan program latihan dengan menggunakan metode latihan variasi. Tahap ke tiga atau tahap terakhir, peneliti melakukan pengambilan data akhir atau tes akhir keterampilan *passing* bawah pada permainan bolavoli.

Alat dan bahan yang digunakan adalah dinding tembok dengan ukuran tinggi > 15 feet dan lebar 10 feet. Bola voli sedikitnya 8 buah, stop watch dan alat tulis menulis. Pelaksanaan : Testee berdiri di belakang garis batas menghadap sasaran dengan bola di tangan. Setelah aba-aba diberikan testee memantulkan bola ke sasaran. Bola yang memantul dari tembok kemudian divolley kembali ke daerah sasaran berulang-ulang selama 30 detik. Pukulan yang digunakan untuk mem volley bola yaitu pukulan *passing* bawah. Kalau bola tidak dapat dikuasai testee boleh mengambil bola cadangan dan memulai lagi dari mula untuk menyelesaikan test sampai waktu habis. testee memperoleh kesempatan tiga kali pelaksanaan dengan waktu istirahat diantaranya.

Cara penilaian adalah setiap bola yang memantul dari tembok kemudian di volley masuk daerah sasaran atau mengenai garis batas dan dilakukan dari belakang garis batas mendapat nilai 1 (satu). Nilai seorang testee adalah dipilih jumlah skor yang terbaik dari 3 kali pelaksanaan.

1. Data Hasil Tes Awal Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis

Pada pengambilan data awal keterampilan *passing* bawah pada permainan bolavoli, peneliti mendapatkan data yang beragam antara siswa yang satu dengan yang lain. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan didapatkan skor tertinggi adalah 25 dan paling rendah adalah 11. Rata-rata (*mean*) adalah 19,47, nilai tengah (*median*) = 21, nilai yang sering muncul (*modus*) adalah = 11 dan simpangan baku (*standar deviasi*) = adalah 3,9. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Hasil Perhitungan *Pree Test*

No	Item	Nilai
1	Skor Tertinggi	11
2	Skor Terendah	14
3	Rata-rata	21,00
4	Median	21
5	Modus	4
6	Standar Deviasi	0,00

Jumlah siswa dengan skor *passing* bawah pada interval antara 11 – 13 berjumlah 1 orang siswa atau 6,7% dari keseluruhan sampel. Jumlah siswa dengan skor *passing* bawah pada interval antara 14 – 16 berjumlah 3 orang siswa atau 20,0% dari keseluruhan sampel. Jumlah siswa dengan skor *passing* bawah pada interval antara 17 – 19 berjumlah 2 orang siswa atau 13,3% dari keseluruhan

sampel. Jumlah siswa dengan skor *passing* bawah pada interval antara 20 – 22 berjumlah 6 orang siswa atau 40,0% dari keseluruhan sampel. Jumlah siswa dengan skor *passing* bawah pada interval antara 23 – 25 berjumlah 3 orang siswa atau 20,0% dari keseluruhan sampel.

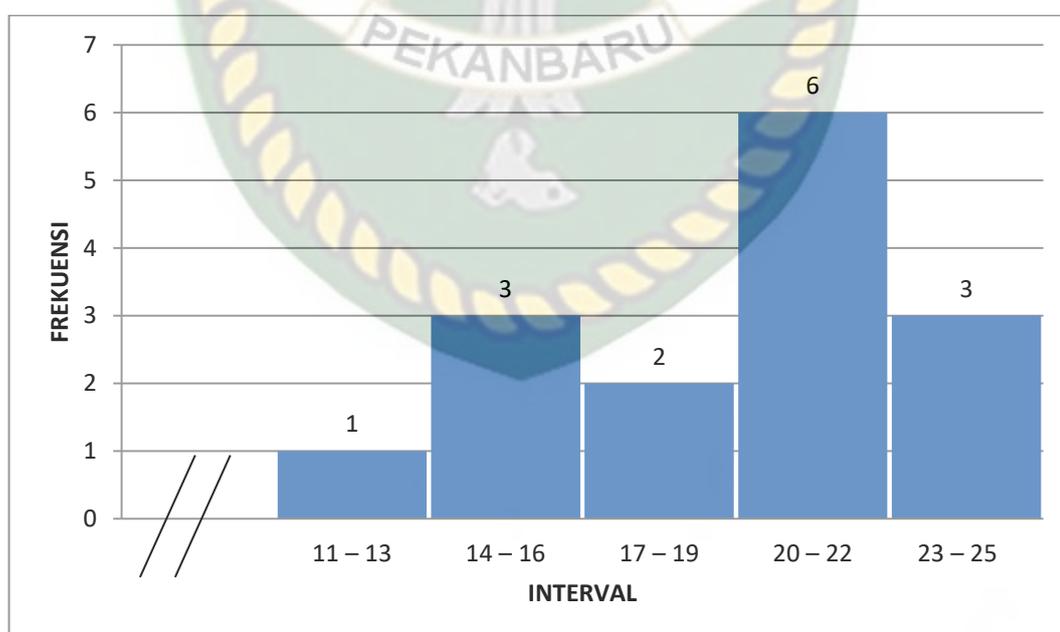
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Awal Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	11 - 13	1	6,7%
2	14 - 16	3	20,0%
3	17 - 19	2	13,3%
4	20 - 22	6	40,0%
5	23 - 25	3	20,0%
		15	100%

Data olahan penelitian 2019

Berdasarkan data di atas peneliti menggambarkan hasil di atas dalam bentuk

grafik seperti digambarkan di bawah ini :



Grafik 1. Histogram Data Tes Awal Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis

2. Data Hasil Tes Akhir Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis

Setelah dilaksanakan latihan sesuai dengan program latihan, pada pertemuan terakhir peneliti melakukan tes akhir. Setelah dilakukan penelitian, peneliti mengolah data hasil penelitian sehingga didapatkan data yang diinginkan. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan didapatkan skor tertinggi adalah 28 dan paling rendah adalah 17. Rata-rata (*mean*) adalah 23,07, nilai tengah (*median*) = 23, nilai yang sering muncul (*modus*) adalah = 24 dan simpangan baku (*standar deviasi*) = adalah 3,32. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3 Hasil Perhitungan *Post Test*

No	Item	Nilai
1	Skor Tertinggi	28
2	Skor Terendah	17
3	Rata-rata	23,07
4	Median	23
5	Modus	24
6	Standar Deviasi	3,33

Jumlah siswa dengan skor *passing* bawah pada interval antara 17 - 18 berjumlah 2 orang siswa atau 13,3% dari keseluruhan sampel. Jumlah siswa dengan skor *passing* bawah pada interval antara 19 - 20 berjumlah 1 orang siswa atau 6,7% dari keseluruhan sampel. Jumlah siswa dengan skor *passing* bawah pada interval antara 21 - 22 berjumlah 2 orang siswa atau 13,3% dari keseluruhan sampel. Jumlah siswa dengan skor *passing* bawah pada interval antara 23 - 24 berjumlah 6 orang siswa atau 40,0% dari keseluruhan sampel. Jumlah siswa

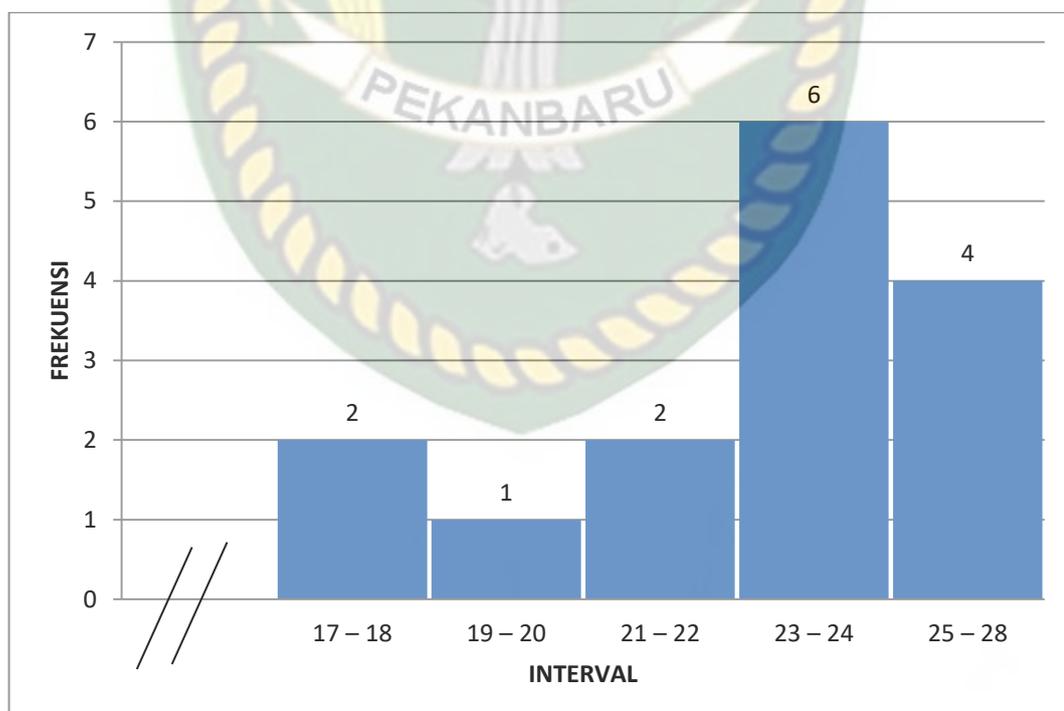
dengan skor *passing* bawah pada interval antara 25 - 28 berjumlah 4 orang siswa atau 26,7% dari keseluruhan sampel.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Akhir Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	17 - 18	2	13,3%
2	19 - 20	1	6,7%
3	21 - 22	2	13,3%
4	23 - 24	6	40,0%
5	25 - 28	4	26,7%
		15	100%

Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan data di atas peneliti menggambarkan hasil di atas dalam bentuk grafik seperti digambarkan di bawah ini :



Grafik 2. Histogram Data Hasil Tes Akhir Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis

B. Uji Prasyarat Analisis

Setelah data didapatkan, baik data pre test maupun data post test, langkah selanjutnya adalah menganalisa data. namun sebelum data dianalisa terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Uji normalitas ini dilakukan guna mengetahui data yang didapatkan terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji liliefors dengan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil perhitungan (terlampir) didapatkan hasil uji normalitas kemampuan passing bawah pada fase *pre test* dan *post test* sebagai berikut :

Tabel 5. Data hasil uji normalitas liliefors

No	Variabel	L hitung	L tabel
1	Data Pree Test	0,119	0,220
2	Data Post Test	0,123	0,220
	Kesimpulan	Karena L hitung lebih kecil dari L tabel maka terdistribusi normal	

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa sebagai berikut : Nilai l hitung kemampuan passing bawah pada fase *pre test* adalah 0.119 dan L tabel pada $n = 15$ adalah 0.220. karena nilai $L \text{ hitung} < L \text{ tabel}$ maka data terdistribusi normal. Nilai l hitung kemampuan passing bawah pada fase *post test* adalah 0.123 dan L tabel pada $n = 15$ adalah 0.220. karena nilai $L \text{ hitung} < L \text{ tabel}$ maka data terdistribusi normal. Kesimpulan dari pengujian persyaratan analisis yang telah dilakukan didapatkan bahwa data kemampuan pasing bawah bolavoli fase *pre test* dan *post test* terdistribusi normal.

C. Analisa Data

Setelah menjabarkan data tentang kedua hasil penelitian baik tes awal dan tes akhir, langkah selanjutnya adalah menghitung guna mengetahui data tentang

pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *passing* bawah pada permainan bolavoli. Perhitungan peneliti lakukan dengan menggunakan uji t. Uji t merupakan rumus komparasional atau uji beda. Nantinya t hitung atau nilai t dari hasil perhitungan akan dibandingkan dengan nilai t tabel. Hasil perbandingan ini menentukan apakah hipotesis yang telah diajukan nantinya adakan diterima atau tidak. Ketentuannya adalah : apabila nilai t hitung $>$ dari nilai t tabel maka hipotesis diterima dan begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan nilai t hitung adalah 6,79. Nilai t tabel pada $n = 15$ atau $df = 14$ pada taraf kesalahan 5% adalah 2,14. Hasil perbandingan antara nilai t hitung dan nilai t tabel adalah nilai t hitung $>$ nilai t tabel atau $6,79 > 2,14$. Berdasarkan keterangan di atas maka hipotesis yang diajukan Terdapatnya pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *passing* bawah pada permainan bolavoli siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis. Untuk lebih jelas hasil perhitungan dapat dilihat pada ringkasan tabel di bawah ini :

Tabel 6. Rekapitulasi uji T

No	Item	Rata-rata	T hitung	T Tabel	Ket
1	Pre Test Passing Bawah	21	6,79	2,14	n = 15
2	Post Test Passing Bawah	23			df = 14
	kesimpulan	Nilai T hitung $>$ T tabel atau $6,79 > 2,14$			

D. Pembahasan

Dari hasil analisis data diatas dapat dijelaskan bahwa diketahui terdapat pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bolavoli. Untuk melakukan *passing* bawah yang baik, seorang pemain harus mampu mengarahkan bola dengan arah dan ketinggian sesuai yang diinginkan.

Hal ini mengharuskan seorang pemain bolavoli memiliki tingkat akurasi yang baik.

Berdasarkan keterangan di atas tampak bahwa melakukan *passing* bawah permainan bolavoli harus mampu mengarahkan pantulan bola seakurat mungkin baik ketinggian maupun arahnya. Oleh karena itu dibutuhkan latihan dan juga faktor-faktor yang mendukung keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan bolavoli adalah latihan. Penggunaan metode variasi latihan membuat semangat dan suasana latihan akan semakin hidup. Hal ini didukung oleh hasil penelitian ini yang hasilnya penggunaan metode latihan variasi mampu memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli.

Setelah dilakukan penelitian didapatkan peningkatan kemampuan *passing* bawah permainan bolavoli sebesar 18%. Peningkatan ini cukup signifikan karena hanya dilakukan dalam 12 kali pertemuan latihan. Apabila intensitas pertemuan ditingkatkan, maka kemampuan *passing* bawah permainan bolavoli akan semakin baik atau semakin tinggi peningkatannya.

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang mendukung penelitian ini adalah penelitian Astaman (2018:10) yang didalam penelitiannya menjelaskan Dari hasil rata-rata pada saat melakukan pree test sebesar 10.00, setelah diberikan latihan variasi sebanyak 16 kali pertemuan kepada Tim Bola Voli Junior Putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Utara yang berjumlah 9 orang mendapatkan hasil rata-rata saat melakukan post test sebesar 14.80. Berdasarkan hasil analisis pree test dan post test, terlihat bahwa ada peningkatan rata-rata

sebesar 4,80% dengan uji-t bahwa $t_{hitung} = 18,769 >$ dari $t_{tabel} = 1,860$. Maka dengan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan Variasi terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Tim Junior Putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Utara

Sedangkan pada penelitian Fitrah (2016:2) disebutkan bahwa Hasil rata-rata pada saat melakukan pre test sebesar 10.11, setelah diberikan latihan variasi sebanyak 16 kali pertemuan kepada siswi puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 18 orang mendapatkan hasil rata-rata saat melakukan post test sebesar 14.00. Berdasarkan hasil analisis data pre test dan post test, terlihat bahwa ada peningkatan rata-rata sebesar 3.58% dengan uji t bahwa $t_{hitung} = 11.068 >$ dari $t_{tabel} = 1.740$. Maka dengan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi terhadap kemampuan passing bawah bolavoli siswi puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Menurut Mahardika (2015:7) menyebutkan Terdapat pengaruh variasi pelatihan passing terhadap kemampuan melakukan passing atas pada permainan bola voli pada siswa SMALB SLB B Negeri Sidakarya Denpasar Tahun pelajaran 2014/2015.

Beberapa penelitian di atas mendukung hasil penelitian ini dan hasil penelitian mereka seluruhnya menyatakan bahwa metode latihan variasi dapat meningkatkan keterampilan olahraga dan dalam hal ini khususnya passing dalam permainan bolavoli. Selain didukung oleh latihan, keterampilan *passing* bawah juga dipengaruhi oleh beberapa faktor fisik. Faktor tersebut seperti koordinasi

mata dan tangan, faktor kekuatan otot lengan, faktor kecepatan reaksi dan faktor kondisi fisik lainnya.

koordinasi adalah kemampuan untuk merangkai beberapa unsure gerak menjadi satu gerakan selaras sesuai dengan tujuan dilakukannya gerakan tersebut. Dalam penelitian ini yang dimaksud koordinasi mata dan tangan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan memukul shuttlecock tangan dan diarahkan secara akurat kepada sasaran yang dilihat oleh mata.

Dengan akurasi mata dan tangan yang baik, seorang pemain dapat menggerakkan tangan guna melakukan *passing* bawah permainan bolavoli dan mengarahkan bola hasil pantulan tersebut kepada sasaran atau teman yang diinginkan. Dengan demikian bola hasil *passing* bawah dapat tepat sampai kepada teman yang dituju dengan akurat baik arah ataupun ketinggiannya.

Faktor berikutnya adalah faktor kekuatan otot lengan, kekuatan otot lengan berguna untuk menahan laju bola guna dipantulkan kembali kearah yang diinginkan. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berguna untuk membangkitkan ketegangan pada suatu tahanan. Ini berguna untuk menahan bola yang meluncur agar mampu memantul kearah yang diinginkan.

Selain faktor tersebut, kecepatan reaksi dalam mengambil bola dengan teknik *passing* bawah juga merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan *passing* bawah bolavoli. Waktu reaksi merupakan periode antara rangsangan yang diterima dengan permulaan jawaban atau respon. Semua informasi yang diterima indra baik dari dalam maupun dari dalam disebut rangsang. Indera akan merubah

informasi tersebut menjadi impuls-impuls saraf dan dapat dipahami oleh otak. dalam bolavoli, rangsangan timbul dari datangnya bola kearah pemain, dan respon adalah menyiapkan teknik *passing* bawah yang baik secepat mungkin untuk menangkis bola yang datang.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *passing* bawah pada permainan bolavoli siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis. Besar peningkatannya adalah 18%. nilai t hitung adalah 6,79. Nilai t tabel pada $n = 15$ atau $df = 14$ pada taraf kesalahan 5% adalah 2,14. Hasil perbandingan antara nilai t hitung dan nilai t tabel adalah nilai t hitung $>$ nilai t tabel atau $6,79 > 2,14$.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti berikan kepada pihak-pihak yang terkait dengan penelitian ini antara lain :

- a. kepada siswa : melihat efektifnya materi latihan yang diterapkan dalam penelitian ini siswa dapat mempergunakan latihan ini pada latihan mendatang sehingga keterampilan *passing* bawah semakin meningkat.
- b. Diharapkan kepada guru pembina ekstrakurikuler : agar mencari variasi latihan yang lebih banyak serta menambahkan latihan fisik agar tingkat keterampilan teknik maupun fisik siswa dapat lebih baik kedepannya.
- c. Diharapkan kepada pihak sekolah agar terus melengkapi sarana dan prasarana latihan agar tidak ada kendala dalam proses pembelajaran khususnya dalam permainan bolavoli.

- d. Kepada peneliti selanjutnya agar menerapkan metode latihan yang lain dengan kemampuan teknik dasar bolavoli agar hasil penelitian yang didapatkan lebih akurat dan bermanfaat bagi pihak lain yang membutuhkan.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi VI. Jakarta : Rineka Cipta.
- Asri. 2016. *Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Model Pembelajaran Langsung (Direct Instructions) Pada Siswa Kelas V SDN No 1 Pesaku Kecamatan Dolo Barat Kabupaten Sigi*. E-Journal Physical Education, Health And Recreation, Volume 4 No 1 Januari- Juni 2016
- Astamanan, Fauzi. 2018. Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Tim Bola Voli Junior Putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Utara. *JOM FKIP UNRI*. 5(2):1-11
- Beutelstahl, Dieter. 2008. *Belajar bermain Bola voli* . Bandung : Pionir Jaya.
- Ernailis. 2016. Peningkatan Keterampilan Passing Bawah permainan bola Voli Melalui Strategi Pembelajaran Sesama Teman Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 001 Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*. 5 (1):53-62
- Fitrah Jihatun. 2016. Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Siswi puteri Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. *JOM FKIP UNRI*. 3(2):1-14
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Juita, Aridah. 2017. *Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Dan Stopping Dalam Permainan Sepak Bola Klub SMAN 1 Sabak Auh Kecamatan Sabak Auh Kabupaten Siak*. Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau. Volume 4 Nomor 1 Tahun 2017
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. 2005. Undang-Undang Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005, Jakarta.
- Mahardika, IMG Arta. 2015. Pengaruh Variasi Pelatihan Passing Terhadap Kemampuan Melakukan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Pada Siswa Smalb Slb B Negeri Sidakarya Tahun Ajaran 2014/2015. *e-Journal*

Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan. 5(1):1-8

Mubarok M dan Adi Sapto. 2017. *Pengaruh Variasi Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Pemain Bolavoli Putri*. Indonesia Performance Journal, Volume 1 Nomor 2 2017

Mylsidayu, Apta dan Kurniawan febi. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta

Subroto,Toto dan Ma'mun.2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

Suryabrata, Sumadi. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Rajawali Pers.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*.Padang :UNP Press.

Tangkudung, James. 2006. *Kenelatihan Olahraga "Pemhinaan Prestasi Olahraga"*. Jakarta: Cerdas Jaya

Taufiq, M. Hidayat. 2015. Peningkatan Kemampuan Pass Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Latihan Pass Bawah Duduk Berdiri Pada Bangku Dan Pass Bawah Dengan Berjalan Pada Siswa Kelas VI SDN Tanggul Wetan 01 Jember. *Jurnal Pancaran*. 4 (1): 153-164

Usman, Uzer. 2005. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

Viera, Barbara.L, dan Ferguson. 2004. *Bolavoli Tingkat Pemula*.Jakarta: Raja Grafindo Persada



UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl. Kaharudin Nasution No.113 Marpoyan Pekanbaru Riau

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISM

Nomor : 31/A-UIR/661-PENJASKESREK/2019

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi Universitas Islam Riau menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama	Muhammah Rajab
NPM	156610199
Program Studi	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi :

"Pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis".

Dinyatakan sudah memenuhi syarat plagiarism 30% pada keseluruhan naskah skripsi yang disusun sebagaimana **bukti terlampir**. Surat Keterangan ini digunakan sebagai persyaratan untuk pengurusan surat keterangan Bebas Pustaka.

Pekanbaru, 19 Juni 2019


Drs. Daharis, M.Pd
NIDN 0020056109