

**PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING
ATAS BOLAVOLI SISWA PUTRA KELAS X.1 JURUSAN TEKNIK
SEPEDA MOTOR SMK TELKOM PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



Oleh

DANANG ARDIANSYAH
NPM. 126610177

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

**PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING
ATAS BOLAVOLI SISWA PUTRA KELAS X.1 JURUSAN TEKNIK
SEPEDA MOTOR SMK TELKOM PEKANBARU**

SKRIPSI

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



Oleh

DANANG ARDIANSYAH
NPM. 126610177

Pembimbing Utama

Drs. Zulraflia, M.Pd
NIDN. 1026116307

Pembimbing Pendamping

Sasmarianto, M.Pd
NIDN. 1044038704

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

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS BOLAVOLI
SISWA PUTRA KELAS X.1 JURUSAN TEKNIK SEPEDA MOTOR SMK TELKOM
PEKANBARU

Dipersiapkan oleh :

Nama : Danang Ardiansyah
NPM : 126610177
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama

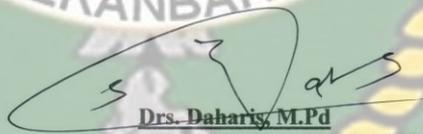
Pembimbing Pendamping


Drs. Zulraffi, M.Pd
NPK. 890 102 132
NIDN. 1026116307


Sasmarianto, M.Pd
NIDN. 1044038704

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

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



Amnah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199805 2 002
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

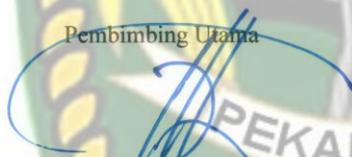
Nama : Danang Ardiansyah
NPM : 5126610177
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru

Disetujui Oleh :

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Drs. Zulrafi, M.Pd
NPK. 890 102 132
NIDN. 1026116307

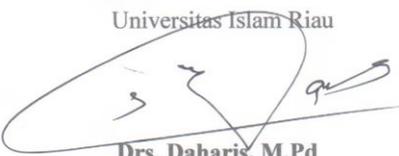

Sasmarianto, M.Pd
NIDN. 1044038704

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau


Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

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

Nama : Danang Ardiansyah
NPM : 126610177
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru”

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Drs. Zulraflin, M.Pd
NPK. 890 102 132
NIDN. 1026116307

Pembimbing Pendamping



Sasmariantono, M.Pd
NIDN. 1044038704

ABSTRAK

Danang Ardiansyah, 2017. Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru dijumpai beberapa permasalahan seperti koordinasi gerak yang tidak benar sehingga hasil *passing* atas bolavoli tidak maksimal, masih banyaknya siswa yang kemampuan *passing* atas kurang maksimal, hal tersebut karena kurangnya metode latihan yang diberikan guru khususnya latihan variasi *passing* atas. *passing* atas siswa masih kurang baik karena arah bola yang di *passing* tidak tepat dan kekuatan tangan masih lemah, hal tersebut disebabkan oleh metode latihan yang kurang tepat khususnya metode latihan variasi *passing* atas belum diterapkan sehingga siswa kurang menguasai teknik *passing* atas bola yang baik. Selain itu kekuatan tangan siswa masih lemah dan power otot tangan siswa tidak maksimal sehingga bola yang di *passing* atas tidak terarah ke rekan dengan maksimal. Kemudian teknik *passing* atas yang tidak tepat dan koordinasi gerak yang belum harmonis juga mengakibatkan hasil *passing* atas siswa belum baik. Untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas siswa maka harus diberikan suatu latihan yang tepat yaitu latihan variasi *passing* atas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Teknik yang digunakan adalah *total sampling*. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji t.

Dari hasil analisa data diperoleh hasil $t_{hitung} = 5.2766 > t_{tabel} = 1.796$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru dengan nilai peningkatan sebesar 7.89%.

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

ABSTRACT

Danang Ardiansyah, 2017. Contributions Limb Muscle Power Of Passing Ability Penjaskesrek And Stopping Student Semester 1 Class B UIR.

Based on observations on Penjaskesrek Student Semester 1 Class B UIR seen that, passing over many who deviated from the right that leads to teammates. From the statement of the teacher who acts as a coach of the researchers tried to find out what the cause so that this is the case, thus the researchers took the initiative for dialogue on a training program implemented by the coach. From the program seen that coach more emphasis on physical fitness level, to make sure I was immediately observed in the field do not like to run back and forth, running zig - zag, run around the football field and a practice run with the ball quickly which overall is a physical exercise, exercise tehniknya such basic techniques which control the ball, shoot the ball and dribble the ball when there are many more technical training exercises like passing and stopping, which is useful to save power when the time playing without a lot of running and dribbling, approached the opposing defense, lure your opponent to get out of the defense area. The purpose of this study was to determine the contribution of limb muscle power in the ability of students passing and stopping penjaskesrek semesters 1 Class B UIR

This research is a correlation. The population in this study Penjaskesrek Student Semester 1 Class B UIR, amounting to 22 people. The technique used is total sampling. Data analysis technique used is the test r.

From the calculation results can be seen that the correlation limb muscle power with the capability of passing and stopping football at the Penjaskesrek Student Semester 1 Class B UIR is 0.536 with rtabel value = 0.423, so it can be seen the value of its contribution of 28.78%.

Keywords: Limb Muscle Power, Capability Passing And Stopping



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Danang Ardiansyah
 NPM : 126610177
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Pembimbing Utama : Drs. Zulraflin, M.Pd
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
04-04-2016	Acc judul penelitian	
02-08-2016	1. Apa benar 13 orang 2. Teori voli tambah dari buku yang lain 3. Teori tambah 4. Latar belakang diperbaiki	
08-08-2016	Tambah teori yang menyatakan latihan 3 x perminggu	
24-08-2016	Acc proposal	
30-11-2016	Ujian seminar proposal	
21-07-2017	1. Perbaiki kesimpulan 2. Semua yang dikutip masukkan ke dalam daftar pustaka	
22-11-2018	1. Perlihatkan video penelitian 2. Perbaiki latar belakang dan identifikasi masalah	
01-01-2019	Tambahkan uraian dipembahasan dan acc skripsi	



Pekanbaru, Januari 2019
 Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
 NIP. 19701007 199803 2 002
 NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Danang Ardiansyah
NPM : 126610177
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Pendamping : Sasmariato, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
04-04-2016	Acc judul penelitian	
14-08-2016	Perbaiki latar belakang dan kerangka pemikiran	
27-08-2016	Perbaiki penulisan dan defenisi operasional	
09-09-2016	Acc proposal	
30-11-2016	Ujian seminar proposal	
16-01-2019	Acc untuk diuji	

Pekanbaru, Januari 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Annah S, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Danang Ardiansyah
NPM : 126610177
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima 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, Oktober 2018

Penulis,




Danang Ardiansyah
NPM. 126610177

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini, dengan judul **“Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru”** Penulisan proposal ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan proposal ini yaitu:

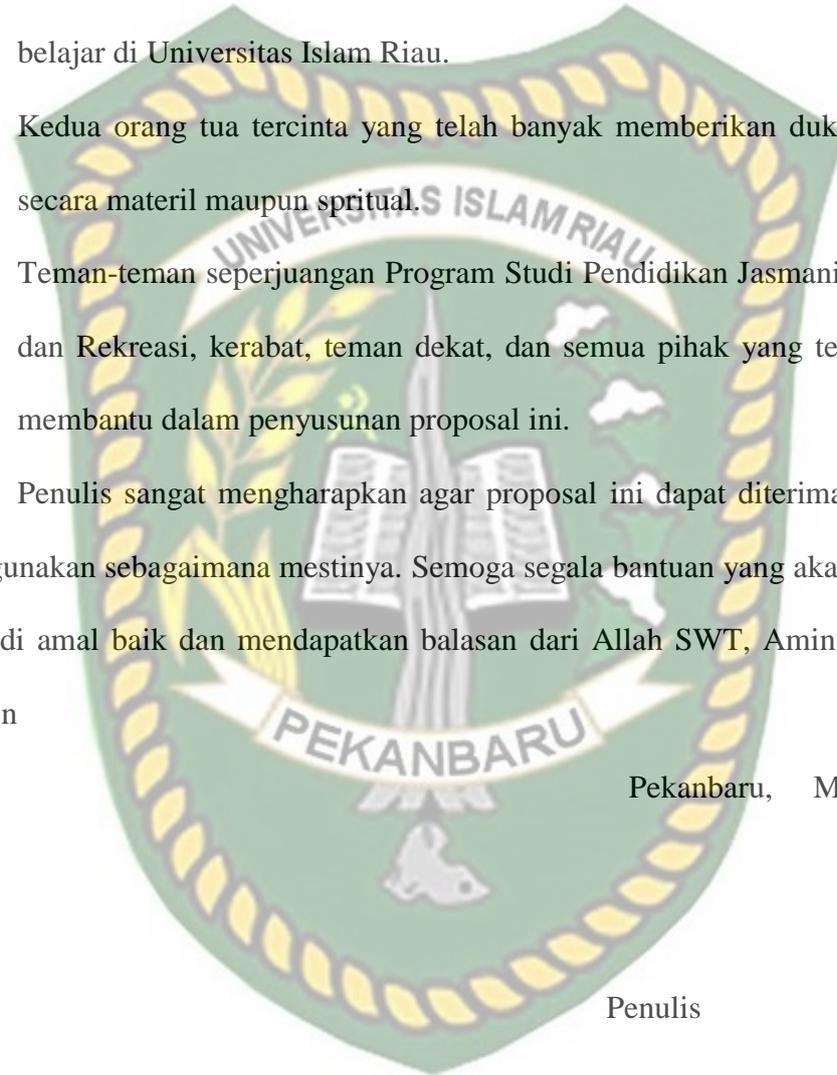
1. Drs. Zulraflı, M.Pd sebagai pembimbing utama yang telah memberikan arahan kepada penulis sehingga proposal ini dapat diseminarkan.
2. Sasmarianto, M.Pd sebagai pembimbing pendamping yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan proposal ini sehingga layak untuk diseminarkan.
3. Ahmad Yani, M.Pd., Rezki, M.Pd., Ricky Fernando, S.Pd, M.Pd sebagai dosen pengarah yang telah memberikan saran agar skripsi ini jadi lebih baik.
4. Bapak Drs. Daharis. M. Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Merlina Sari, M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau.
6. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

7. Bapak/ Ibu Dosen beserta staf tata usaha pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada penulis selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.
8. Kedua orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spritual.
9. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan proposal ini.

Penulis sangat mengharapkan agar proposal ini dapat diterima dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Semoga segala bantuan yang akan diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru, Maret 2017

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Hakikat Latihan Variasi.....	9
a. Pengertian Latihan.....	9
b. Latihan Variasi.....	11
c. Prinsip Latihan Yang Bervariasi.....	13
d. Bentuk-Bentuk Latihan Variasi <i>Passing</i> Atas Bolavoli.....	13
2. Hakikat <i>Passing</i> Atas Bolavoli.....	16
a. Pengertian <i>Passing</i> Atas.....	16
b. Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas.....	17
B. Kerangka Pemikiran.....	18
C. Hipotesis.....	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel	20
C. Defenisi Operasional.....	21
D. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	23
F. Teknik Analisa Data.....	24
BAB IV. HASIL PENELITIAN	25
A. Deskripsi Data	25
1. Data <i>Pree Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru	25
2. Data Hasil <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru	27
B. Analisa Data.....	28
C. Pembahasan	29
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	31
A. Kesimpulan	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru	26
2. Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru	27



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan <i>Passing</i> Atas Yang Dilambungkan	14
2. Latihan <i>Passing</i> Atas Dengan Berbaring	14
3. Latihan <i>Passing</i> Atas Dalam Bentuk Segitiga	15
4. Latihan <i>Passing</i> Atas Secara Individu	15
5. Teknik <i>Passing</i> Atas	17
6. Lapangan Untuk Tes <i>Passing</i> Atas	23



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Diagram <i>Pre Test</i> Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Passing</i> Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru.....	26
2. Diagram <i>Post Test</i> Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Passing</i> Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru.....	28



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Variasi <i>Passing</i> Atas.....	33
2. Hasil Data <i>Pree Test Passing</i> Atas.....	45
3. Hasil Data <i>Post Test Passing</i> Atas.....	46
4. Selisih Data.....	47
5. Perhitungan Uji T.....	48
6. T Tabel.....	49
7. Dokumentasi Penelitian.....	50



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan Negara yang berkembang dan giat melaksanakan pembangunan di segala bidang baik dalam bidang ekonomi, sosial, politik maupun bidang pendidikan dan pembinaan yang dilaksanakan oleh pemerintah bersama rakyat yang bertujuan untuk menciptakan masyarakat Indonesia yang adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan UUD 1945.

Undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 25 ayat 4 menyebutkan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, keterampilan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga membutuhkan kesiapan segala faktor pendukung yang mengarah kepada tercapainya prestasi yang diinginkan. Prestasi yang baik hanya dapat dicapai oleh penguasaan materi olahraga telah dapat diterapkan dengan baik pula. Banyak cabang olahraga di Indonesia baik pembinaan top organisasi keolahragaan, sekolah dan di kalangan masyarakat umum, Antara lain cabang olahraga bolavoli. Cabang olahraga bolavoli di Indonesia sudah berkembang dengan baik merata ke daerah-daerah.

Pembinaan cabang olahraga bolavoli tentunya membutuhkan guru sebagai pelatih yang bisa mengkoordinasikan kegiatan ini, sehingga dapat dilaksanakan dengan baik. Selain itu siswa juga mempunyai peran yang besar agar tercapainya kegiatan ini, karena bila siswa tidak mempunyai minat terhadap cabang olahraga bolavoli maka kegiatan ini tidak akan berjalan sesuai dengan semestinya.

Selain itu kurangnya fasilitas (sarana dan prasarana) dalam pembinaan, faktor yang menyebabkan kurangnya siswa yang berkualitas adalah dari manusianya sendiri. Banyak yang tidak menyadari bahwa untuk menjadi yang besar awalnya harus kecil terlebih dahulu. Artinya untuk menjadi pemain bolavoli yang mempunyai keterampilan yang baik serta rajin melakukan latihan. Latihan yang diterapkan pada suatu tim harus menjunjung tinggi kedisiplinan antar sesama pemain dan guru sebagai pelatih akan membuat suasana latihan yang serius. Dengan keseriusan maka materi yang diberikan guru sebagai pelatih akan mudah diterapkan dalam pertandingan nantinya. Selain itu juga latihan harus terjadwal dengan baik dan mempunyai konsekuensi hukuman bagi yang melanggarnya. Itu semua bertujuan agar tim semakin solid dalam permainan.

Dalam permainan bolavoli kualitas keterampilan teknik dasar bermain setiap pemain tidak lepas dari faktor-faktor kondisi fisik, dan taktik yang sangat menentukan tingkat permainan suatu tim, dan *passing* atas merupakan salah satu teknik dasar dalam bolavoli. Makin baik tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar bermain tiap-tiap pemainnya dalam memainkan dan menguasai bola, maka makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai. Dengan demikian tim akan mendapatkan keuntungan secara fisik dan taktik.

Dalam permainan bolavoli teknik-teknik dasar sangat diperlukan sekali hal ini bertujuan agar bisa memainkan permainan bolavoli dengan baik. Selain itu guru sebagai pelatih juga harus memiliki suatu metode yang dapat meningkatkan keterampilan bolavoli dengan program latihan yang baik, dengan adanya program

latihan yang baik tentunya sangat berpengaruh sekali dalam meningkatkan keterampilan bermain bolavoli.

Bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 pemain. Seorang pemain dikatakan baik bila sipemain, salah satunya menguasai teknik dasar yang benar. Teknik dasar yaitu semua kegiatan yang mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain bolavoli akan dapat bermain dengan baik di segala posisinya. Bolavoli merupakan salah satu cabang olah raga yang tercantum dalam kurikulum pada jenjang pendidikan SLTP, SMU bahkan di Club-club kota Pekanbaru. Khusus di SMK Telkom Pekanbaru. Bolavoli juga merupakan olah raga yang paling banyak digemari oleh siswa, hal ini dapat terlihat dengan adanya olahraga bolavoli di sekolah. Agar dapat berprestasi dengan baik, seorang pemain harus menguasai dasar-dasar bermain bolavoli yang baik dan benar. Karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar akan mampu mewujudkan hasil yang diinginkan. Kemampuan merupakan suatu kebiasaan atau mampu dalam melakukan suatu gerakan, dalam hal ini kemampuan dasar bermain bolavoli merupakan sesuatu yang bisa atau dapat dilakukan oleh seorang pemain bolavoli dalam melakukan teknik dasar bermain bolavoli.

Seorang pemain bolavoli harus mengerti dan menguasai teknik-teknik dasar bermain bolavoli dengan baik, diantaranya yaitu : teknik *passing*, teknik *service*, teknik *blocking* dan *smash* ke daerah lawan. Salah satu teknik dasar bolavoli yang sering digunakan yaitu *passing* atas. *Passing* atas bola memerlukan suatu teknik dan keterampilan yang baik, sehingga tujuan dan pencapaian dari

hasil permainan bolavoli itu dapat terwujud. Dengan *passing* atas yang baik setiap pemain dapat dengan mudah memberikan umpan kepada rekan. Salah satu kemampuan dasar dalam bermain bolavoli adalah *passing* atas. Kemampuan seorang pemain dalam melakukan *passing* atas merupakan modal awal dalam meningkatkan prestasi dalam bermain bolavoli, dengan segala fungsi dan tujuan dari *passing* atas dapat melakukan umpan dengan rekan yang lainnya.

Teknik *passing* atas merupakan teknik dasar dalam bolavoli yang sangat penting. Bisa dikatakan jika seseorang tidak bisa melakukan *passing* , maka orang tersebut tidak akan bisa bermain sebagai pemain bolavoli profesional. *passing* atas sendiri dapat membantu seseorang yang tidak mempunyai skill individual yang baik, dan teknik *passing* dapat berguna untuk meningkatkan kerja sama tim karena teknik ini memang memerlukan kerja sama antar pemain. Pada saat melakukan *passing* atas yang dapat mempengaruhi yaitu tidak tepatnya rekan dalam mengarahkan bola, sehingga rekan yang lainnya tidak dapat melakukan smash dengan tepat, *passing* atas dalam bolavoli adalah untuk mengatur ritme pada suatu pertandingan, tanpa adanya teknik dasar tersebut maka permainan akan terasa tidak sesuai yang telah di rancang pada saat latihan. Dan kendala lain pada saat melakukan latihan yaitu tidak kuatnya tangan saat melakukan *passing* atas sehingga pada saat melakukan latihan *passing* atas bola tidak tepat sasaran.

Untuk menguasai teknik dasar bermain bolavoli yang baik dan benar, diperlukan suatu latihan keterampilan yang terencana (terprogram). Belajar keterampilan gerak tidaklah mudah seperti yang dibayangkan, akan tetapi memerlukan kesabaran serta memperhatikan tahapan-tahapan dalam prosesnya,

baik itu dari tingkat yang rendah sampai tingkat latihan yang tinggi atau kompleks. Seperti halnya dalam melakukan *passing* atas, dalam *passing* atas didukung oleh seringnya latihan, disamping itu dalam melakukan latihan diperlukan satu latihan variasi yang dianggap cocok dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas dengan baik. Karena banyaknya latihan variasi yang ada, maka dalam tulisan ini membahas satu metode latihan yang sesuai yaitu metode latihan variasi.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru dijumpai beberapa permasalahan seperti masih kurangnya keterampilan teknik permainan bolavoli siswa, masih kurangnya kekuatan otot tangan saat *passing* atas permainan bolavoli siswa, masih kurangnya *power* otot tangan saat *passing* atas permainan bolavoli, masih kurangnya koordinasi gerak saat *passing* atas bolavoli. Belum adanya latihan variasi *passing* atas saat latihan bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru.

Latihan variasi adalah suatu latihan yang memvariasikan gerakan suatu teknik dasar sehingga dapat membiasakan siswa dalam melakukan suatu teknik dasar dengan kondisi yang berbeda-beda. latihan ini sangat dibutuhkan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli dengan melaksanakan program latihan variasi *passing* atas.

Dari hasil pengamatan tersebut maka siswa sebaiknya diberikan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas tersebut adalah latihan variasi,

sehingga peneliti tertarik ingin mengadakan suatu kajian dengan judul “**Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru.**”

B. Identifikasi Masalah

Bertolak dari latar belakang masalah, maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu:

1. Masih kurangnya keterampilan teknik permainan bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru.
2. Masih kurangnya kekuatan otot tangan saat *passing* atas permainan bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru.
3. Masih kurangnya *power* otot tangan saat *passing* atas permainan bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru.
4. Masih kurangnya koordinasi gerak saat *passing* atas permainan bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru.
5. Belum adanya latihan variasi *passing* atas saat latihan bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan penelitian tentang cabang olahraga bolavoli maka penulis melakukan pembatasan sesuai dengan permasalahan pokok penelitian di atas, yakni Apakah terdapat Pengaruh Variasi Latihan Terhadap

Kemampuan *passing* atas terhadap permainan bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru?

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang ada maka penulis merumuskan masalahnya Apakah Variasi Latihan Berpengaruh Terhadap Kemampuan *passing* atas terhadap permainan bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti menetapkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan *passing* atas terhadap permainan bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru?

F. Manfaat penelitian

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

- 1) Penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan pada Universitas Islam Riau.
- 2) Sebagai sarana bagi siswa dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli di SMK Telkom Pekanbaru
- 3) Sebagai bahan informasi untuk bagi guru sebagai pelatih dalam mengajarkan teknik dasar khususnya *passing* atas bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru.

- 4) Sebagai bahan informasi perkembangan permainan bolavoli, khususnya dalam penguasaan teknik dasar *passing* atas bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Variasi Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan sama artinya dengan training dimana tujuan serta sasaran utama dalam latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Mylsidayu (2015:47) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exersise* dan *training*.

Latihan secara luas diartikan sebagai suatu intruksi yang diorganisasikan dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, psikis serta keterampilan baik intelektual maupun keterampilan gerak olahraga. Dalam pembinaan olahraga prestasi latihan didefinisikan sebagai persiapan fisik, teknik, intelektual, psikis, dan moral.

Kemudian Syafruddin (2011:16) menjelaskan bahwa walaupun kata "*training*" tidak selalu diartikan dengan latihan, meskipun seringkali digunakan secara bersamaan. Pada prinsipnya training olahraga merupakan suatu proses persiapan atlet untuk mencapai prestasi puncak/terbaiknya. Dalam pengertian luas, training merupakan seluruh proses persiapan atlet yang direncanakan secara teratur untuk meraih prestasi terbaiknya.

Latihan yang baik adalah dengan adanya beban latihan, yang diperlukan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama

Sedangkan Bafirman (2008:18) mengatakan bahwa “Latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematik dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresiv dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”. Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kekuatan otot, sedangkan kekuatan otot merupakan modal untuk mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan mencapai prestasi yang maksimal.

Kemudian menurut Mylsidayu (2015:85) latihan ini berlangsung selama 4-5 minggu dengan aktivitas fisik 3 x seminggu, hal ini dilakukan agar kondisi atlet setidaknya berada dalam kondisi fisik 50% agar atlet tidak dalam kondisi nol sehingga bisa meningkatnya prestasinya di tahun selanjutnya.

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

b. Latihan Variasi

Variasi adalah suatu bentuk perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, variasi dilakukan untuk meningkatkan prestasi siswa menjadi lebih baik dan variasi juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan.

Menurut Irawadi (2011:8) latihan adalah kegiatan atau aktifitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik atau keterampilan gerak tertentu.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa latihan yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan suatu keterampilan dengan cara memberikan latihan-latihan yang berbeda-beda pada setiap sesi latihannya. 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.

Kemudian Lutan (2003:2) menyebutkan bahwa latihan variasi adalah untuk mencegah kebosanan siswa dalam berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan.

Selanjutnya Mylsidayu (2015:62) berpendapat bahwa cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana, dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah. Latihan variasi lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara

psikologis atlet agar tetap mengacu pada karakteristik cabang olahraga dan mengandung komponen-komponen pembentukan yang memang dibutuhkan untuk suatu cabang olahraga tertentu.

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

Sedangkan Ambarukmi (2007:50) mengatakan bahwa menghindari kebosanan dan kejenuhan latihan, maka perlu adanya instruksi pelatih harus dapat menyiapkan latihan yang bervariasi untuk tujuan latihan yang sama. Keterampilan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi termasuk latihan variasi adalah sebagai berikut :

- 1) Sesi latihan yang keras harus diikuti oleh sesi latihan yang mudah/ringan
- 2) Kerja keras harus diikuti oleh istirahat dan pemulihan
- 3) Latihan yang berlangsung lama harus diikuti oleh sesi latihan yang berlangsung singkat
- 4) Latihan dengan intensitas tinggi diikuti oleh latihan yang memberikan relaksasi
- 5) Berlatihlah di tempat latihan yang berbeda, pindah tempat latihan
- 6) Rencanakanlah pertandingan persahabatan
- 7) Latihlah atlet dari/dengan berbagai aspek prestasi

Dari keterangan di atas dapat dipahami bahwa 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 diberikan tersebut haruslah diiringi dengan waktu pemulihan agar siswa dapat melanjutkan ke sesi latihan berikutnya.

c. Prinsip Latihan Yang Bervariasi

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 merupakan ciri dari latihan bervariasi.

Dalam penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan menurut Ambarukmi, dkk (2007:9) yaitu 1) Partisipasi Aktif 2) Perkembangan Multilateral 3) Individual 4) Overload 5) Spesifikasi 6) Kembali Asal (Reversible) 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 disetiap 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.

d. Bentuk-bentuk Latihan Variasi *Passing* Atas Dalam Bolavoli

Untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli, Klienmann, (1990:58) menerapkan beberapa bentuk latihan sebagai berikut:

1. latihan *passing* atas yang dilambungkan.

Keterangan:

pada latihan ini siswa dibagi menjadi beberapa dua kelompok. Dimana antara kelompok satu dan yang saling berhadapan. Gerakkan *passing* diawali dengan melambungkan bola yang dilakukan oleh teman yang

berada dihadapannya. Setelah bola dilambungkan teman yang berada dihadapannya. Setelah bola dilambungkan teman yang berada dihadapannya melakukan *passing* bola dengan teknik *passing* atas. Kemudian bola ditangkap kembali. Dilanjutkan oleh orang setelahnya.

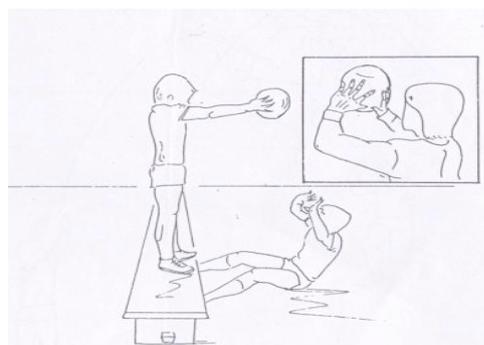


Gambar 1 . Latihan *Passing* Atas Yang Dilambungkan (Kleinmann, 1990:38)

2. Latihan *passing* atas dengan posisi badan berbaring dan duduk

Keterangan:

Pada latihan ini siswa dituntut untuk melakukan *passing* atas dengan cara berbaring dan duduk. Dua orang siswa melaksanakan pergerakan ini dengan cara, satu orang berdiri di atas bangku, dan satu siswa melakukan pergerakan *passing* atas dengan cara berbaring dan duduk. Siswa yang berdiri di atas bangku melempar bola ke bawah dan disambut dengan siswa yang berbaring dengan melakukan *passing* atas ke teman yang berdiri di atas bangku, lakukan pergerakan ini secara bergantian.



Gambar 2 . Latihan *Passing* Atas Dengan Berbaring
(Kleinmann, 1990:39)

3. Latihan *passing* atas dalam bentuk segitiga.

Keterangan:

Dalam latihan ini siswa dituntut untuk melakukan *passing* dengan posisi segitiga ataupun segi lima. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok diharuskan melakukan *passing* atas secara berkesinambungan tanpa terjatuh. Bisa mengoperkan bola ke teman yang berada di depannya ataupun kepada teman yang berbeda disampingnya.

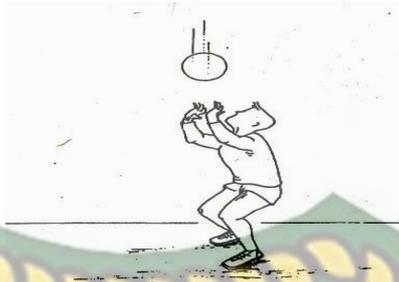


Gambar 3. Latihan *Passing* Atas Dalam Bentuk Segitiga.
(Kleinmann, 1990:58)

4. Latihan *passing* atas secara individu

Keterangan:

Dalam latihan ini siswa melakukan *passing* atas secara individu dengan melambungkan bola sebanyak 10 kali dengan proses gerakan tubuh yang benar.



Gambar 4. Latihan *Passing* Atas Secara Individu.
(Kleinmann, 1990:49)

2. Hakikat *Passing* Atas Bolavoli

a. Pengertian *Passing* Atas

Passing atas adalah salah satu teknik yang penting dalam olahraga bolavoli, kemampuan ini sangat berguna dalam memberikan umpan yang tepat bagi smasher untuk melakukan spike yang keras ke arah sasaran. Sehingga dapat memenangkan pertandingan.

Menurut penjelasan Novi (2008:82) ia menyatakan bahwa dalam bola voli, tindakan mendapatkan kendali bola dan mengoperkan bola dari pemain ke pemain dilakukan dengan *passing* bawah atau *passing* atas. Dimana suatu serangan terdiri dari tiga kontak bola suatu *passing* yang akurat dan cekatan akan memungkinkan pengumpan menempatkan bola secara tepat untuk kontak ketiga yang dilakukan oleh pemukul atau penyerang untuk menyelesaikan serangan.

Kemudian Syarifuddin (2003:11) menyatakan bahwa mengumpan bola dilakukan dengan *passing* atas atau melambungkan bola yang diterima ke atas dengan kedua belah tangan. Saat mau menerima bola, posisi badan setengah jongkok dengan lutut lentur, badan dijulurkan dengan meluruskan tungkai: dan luurs sambil berjungkit saat melambungkan bola. Posisi lengan dan tangan dari jari seperti hendak merangkum bola saat melambungkan bola ke atas. Bola dilambungkan dengan kedua belah lengan

ke atas di depan pemain yang siap melakukan pukulan smes. Untuk dapat mengumpan dengan baik perlu melakukan latihan berulang-ulang hingga benar-benar menguasai. Artinya, mengumpan dapat dilakukan dengan cepat, luwes, dan lancar.

Selanjutnya Novi (2008:86) menyatakan bahwa sebutan yang paling dikenal dan paling umum untuk sebuah *passing* atas adalah umpan, dimana pemain yang berada dalam posisi pengumpan dalam menyusun suatu serangan. Pengumpan menentukan pemain mana yang berada dalam posisi terbaik untuk menyerang dan selanjutnya menggunakan *passing* atas untuk menempatkan bola ke arah dimana penyerang dapat memukul bola dengan agresif ke atas jaring.



Gambar 5. Teknik *Passing* Atas (Novi, 2008:87)

b. Teknik Dasar *Passing* Atas Bolavoli

Teknik dasar merupakan hal yang tidak terpisahkan dalam permainan bolavoli. Pemain yang dapat menguasai teknik dasar dengan baik akan dapat bermain secara efektif dan efisien dalam bermain bolavoli dan tentunya sangat mendukung tim saat pertandingan berlangsung. Menurut Dieter Beutelstahl (2007:8)” teknik adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek,

dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna”.

Dalam olahraga bolavoli, salah satu teknik dasarnya adalah *passing*. *Passing* adalah upaya pemain bolavoli dalam menerima bola dengan menggunakan gaya atau teknik tertentu. Fungsinya untuk menerima atau memainkan bola yang datang dari lawan atau teman beregu yang dipergunakan untuk menyerang dan memegang inisiatif pertandingan.

B. Kerangka Pemikiran

Pelaksanaan proses pembelajaran dengan memberikan latihan variasi menekankan pada penguasaan teknik *passing* atas yang baik dan benar. Dalam pelaksanaannya pembelajaran *passing* atas dipantulkan ke tembok dengan pendekatan pengulangan yaitu, teknik-teknik *passing* atas dipelajari secara berulang-ulang agar terjadi otomatisasi gerakan *passing* atas yang baik dan benar. Namun dalam pembelajaran *passing* atas dengan pendekatan latihan variasi siswa tidak menjumpai situasi permainan yang sebenarnya dari teknik yang dipelajari.

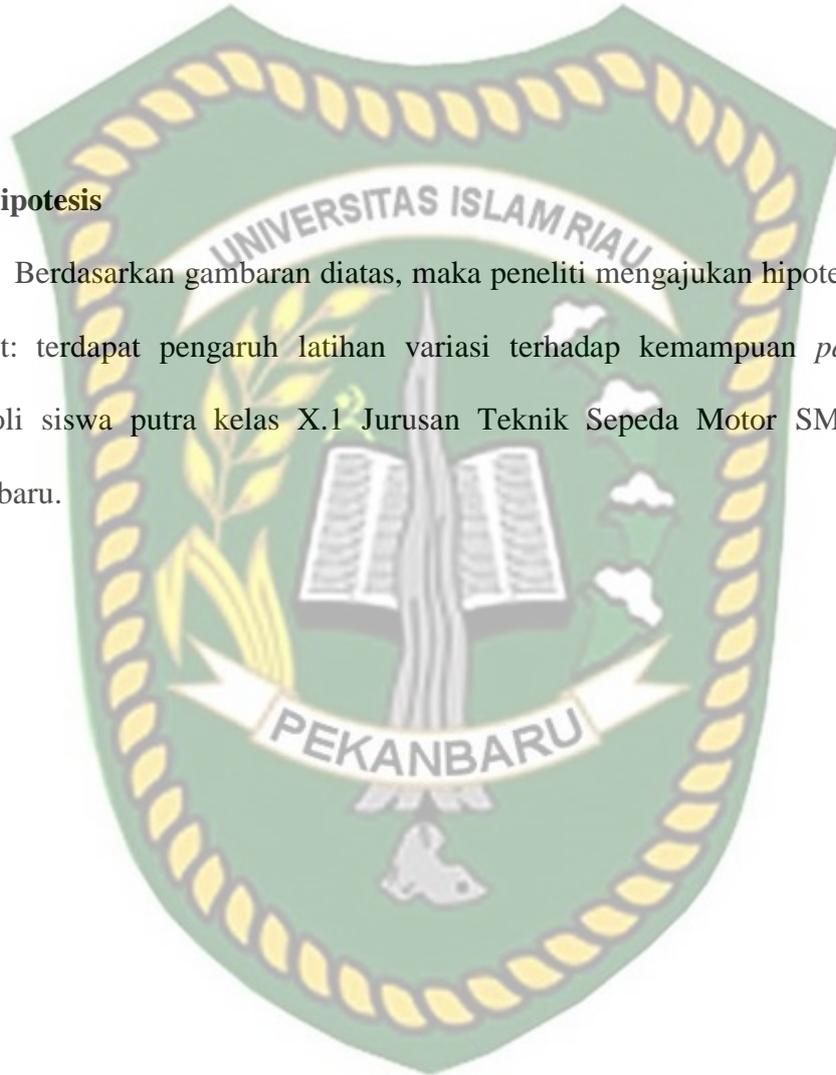
Sedangkan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli adalah *service*, *passing*, dan *smash*. Namun dalam penelitian ini peneliti menfokuskan pada pelatihan *passing* atas yang mana *passing* atas ini sangat berguna untuk memberikan umpan kepada smasher untuk memberikan pukulan yang tepat hingga mendapatkan poin. Pemberian latihan variasi ini ditujukan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas.

Pelaksanaan latihan ini maka siswa menjadi lebih kreatif dalam berlatih dan tidak jenuh atau bosan. Kemudian dengan menguasai teknik *passing* atas yang

baik maka hasil yang dicapai akan baik pula, Oleh karena itu adanya latihan variasi yang tidak membuat jenuh atau bosan siswa dan teknik *passing* atas yang baik maka dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas siswa

C. Hipotesis

Berdasarkan gambaran diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Arikunto (2006:3) menyebutkan bahwa eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk melihat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru dengan menggunakan rancangan eksperimen dari Arikunto (2006:85) sebagai berikut :



(Arikunto, 2006:85)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek yang dijadikan sebagai bahan untuk di teliti permasalahannya dalam ruang lingkup penelitian yang dilakukan. Arikunto (2010:90), Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru yang berjumlah 12 orang.

2. Sampel

Sampel adalah objek yang mewakili dari populasi yang akan diteliti dimana menurut Arikunto (2010:94), bila populasi kurang dari 100 orang maka populasi bisa dijadikan sampel seluruhnya yang berarti sampel penuh. Pada penelitian ini penulis menjadikan seluruh populasi menjadi sampel yang berjumlah 12 orang.

C. Definisi operasional

Berkaitan dengan beberapa istilah yang di gunakan dalam proposal ini, dan untuk mempertegas istilah-istilah yang digunakan, dan untuk menghindari terjadinya kesalahan penafsiran maka penulis perlu menegaskan istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian.

Adapun istilah-istilah tersebut meliputi beberapa hal sebagai berikut :

1. Latihan variasi adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kejenuhan dan kebosanan. Latihan variasi dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi menjadi lebih baik dan latihan variasi biasa juga menghilangkan rasa bosan dalam proses kegiatan latihan. Latihan variasi adalah keterampilan yang harus dikuasai guru atau pelatih dalam pembelajaran, untuk mengatasi kebosanan peserta didik atau atlet, agar selalu antusias, tekun dan penuh partisipasi. Variasi dalam proses pembelajaran adalah perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan.

2. *Passing* atas dalam bolavoli adalah mengumpan bola kepada teman seregu yang biasanya dilakukan untuk membuat serangan yang mematikan bagi regu lawan, namun bila dapat kesempatan yang baik, *passing* atas juga bisa digunakan sebagai serangan dengan menempatkan bola ketempat yang kosong.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen Penelitian ini memakai *pre test* dan *post test* dengan mengukur kemampuan *passing* atas dalam permainan bolavoli, menggunakan tes *passing* atas, Nurhasan (2001:169):

Tes ini dipergunakan sebagai suatu tes untuk mengukur keterampilan *passing* atas.

Alat yang digunakan:

- Dinding/tembok untuk petak sasaran
- Bolavoli 3 buah
- Stop watch

Petunjuk pelaksanaan:

- Testee berdiri di bawah petak sasaran
- Begitu ada aba-aba dimulainya tes, stopwatch dijalankan, dan bola dilemparkan dari tempat yang bebas.
- Setelah bola memantul kembali, bola di *passing* ke dinding tertuju kedalam kotak sasaran.

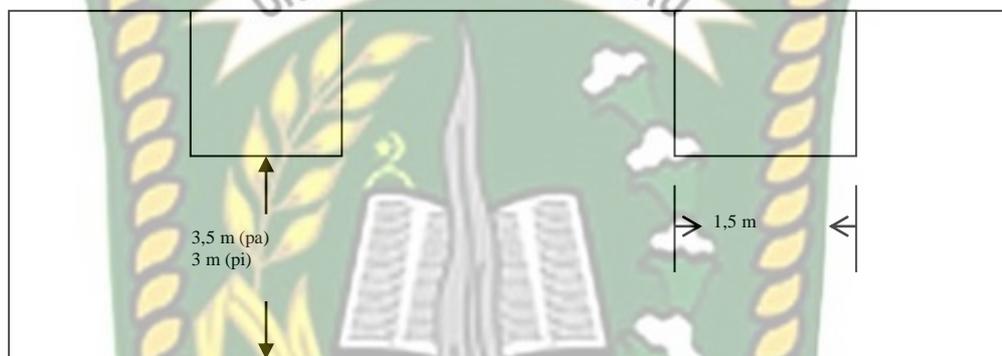
Cara menskor:

- Bola yang di pas secara sah sesuai dengan peraturan permainan bolavoli selama satu menit.

- Jumlah sentuhan-sentuhan yang sah dengan bola mengenai dinding pada petak sasaran atau bola mengenai garis kotak sasaran.

Tidak diberi angka

- Bola yang di tangkap atau tidak dapat dikuasai.
- Bola menyentuh lantai, dimulai lagi dengan lemparan.
- Lemparan-lemparan tidak di hitung



Gambar 6. Lapangan untuk tes *passing* atas
(Nurhasan, 2001:169)

E. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan masalah yang di teliti maka peneliti mempergunakan metode 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. Kepustakaan Perpustakaan untuk mendapatkan konsep-konsep dan teori-teori yang dipergunakan pada penelitian ini.
3. Tes pengukuran *passing* atas, Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk melihat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas

bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru yang berjumlah 12 orang

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* atas dengan menggunakan uji t yang dikemukakan oleh Arikunto (2006:86) dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan:

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

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

N = Jumlah Sampel

Hasil ini akan diuji taraf signifikan 5 % atau taraf kepercayaan 95 %.

Dengan demikian hasil analisis yang dapat disimpulkan :

- 2) Apabila t-hitung \geq dari t-tabel, hipotesis nihil ditolak.
- 3) Apabila t-hitung $<$ dari t-tabel, hipotesis nihil diterima.

BAB IV

HASIL PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai penelitian ini yaitu tentang pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru. Untuk mendapatkan kemampuan *passing* atas dilakukan tes dengan menggunakan *pre test* dan *post test passing* atas.

A. Deskripsi Data

Variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini latihan variasi dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan kemampuan *passing* atas bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

1. **Data *Pre Test* Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru**

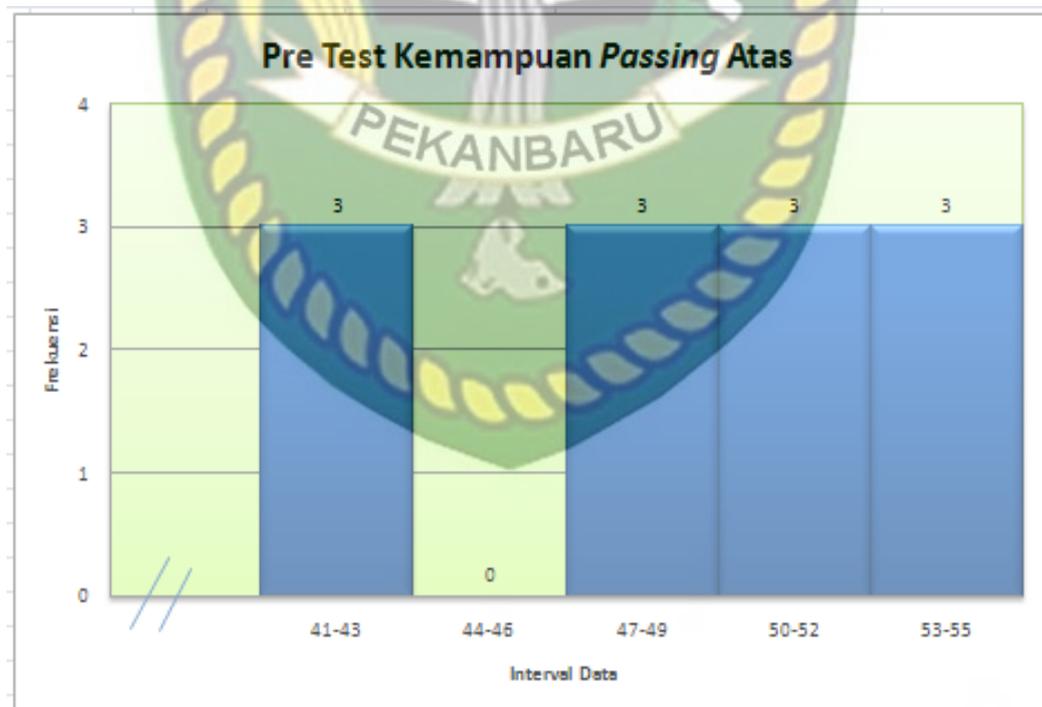
Berdasarkan hasil pengambilan data *passing* atas dari 12 sampel didapat hasil data *passing* atas. Kemudian data tersebut di distribusikan pada lima kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 3. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 41-43 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 25%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 44-46 tidak ada, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 47-49 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 25%, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 50-52 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 25%, dan pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 53-55

terdapat 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 25%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre Test* Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru

No	Interval		Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	41	- 43	3	25.00%
2	44	- 46	0	0.00%
3	47	- 49	3	25.00%
4	50	- 52	3	25.00%
5	53	- 55	3	25.00%
Jumlah			12	100%

Kemudian data dari tabel di atas juga dapat digambarkan melalui diagram berikut ini:



Grafik 1. Diagram *Pre Test* Distribusi Frekuensi Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru

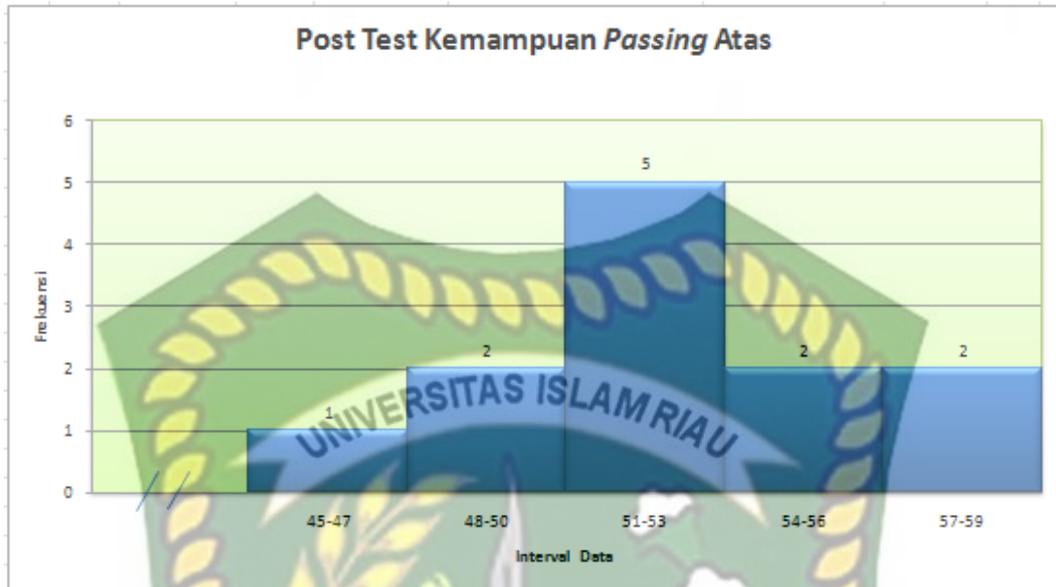
2. Data Hasil *Post Test* Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru

Dari hasil tes pengukuran *post test* yaitu tes *passing* atas dari 12 sampel. Selanjutnya data tersebut di distribusikan pada lima kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 3. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 45-47 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 8.33%, pada kelas kedua dengan rentang kelas 48-50 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 16.67%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 51-53 terdapat frekuensi sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 41.67%, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 54-56 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 16.67%, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 57-59 terdapat frekuensi sebanyak 2 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 16.67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2: Distribusi Frekuensi *Post Test* Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru

No	Interval		Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	45	- 47	1	8.33%
2	48	- 50	2	16.67%
3	51	- 53	5	41.67%
4	54	- 56	2	16.67%
5	57	- 59	2	16.67%
Jumlah			12	100%

Kemudian data dari tabel di atas juga dapat digambarkan melalui diagram berikut ini:



Grafik 2. Diagram *Post Test* Distribusi Frekuensi Kemampuan *Passing Atas* Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah latihan variasi dan yang menjadi variabel Y adalah *passing atas*. Berdasarkan analisis data kemampuan *passing atas* bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 3. Peningkatan Kemampuan *Passing Atas* Bolavoli Siswa Putra Kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru

<i>Passing Atas</i>	Mean (Rata-rata)	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pretest	48.58	5.2766	1.796	Berpengaruh
Posttest	52.42			

Peningkatan Kemampuan 7.89 %

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa rata-rata *passing atas* atlet menjadi lebih baik setelah pemberian program latihan variasi dibandingkan

dengan sebelum diterapkannya program *passing* atas variasi. Adanya peningkatan hasil latihan menunjukkan bahwa metode latihan variasi efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru.

Dalam melakukan uji hipotesis kita menggunakan rumus uji t, dimana berdasarkan perhitungan nilai t didapatkan $t_{hitung} = 5.2766$. kemudian dibandingkan dengan nilai t pada tabel distribusi nilai t di buku statistik. Dari tabel t di ketahui bahwa nilai $t_{tabel} = 1.796$, ini berarti bahwa t_{hitung} (5.2766) lebih besar dari t_{tabel} (1.796) Dengan demikian terdapat peningkatan kemampuan sebesar 7.89%. sehingga hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru.

C. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa latihan variasi dapat mempengaruhi hasil *passing* atas yang dilakukan pada siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru. Dari hasil analisa data diperoleh hasil $t_{hitung} = 5.276 > t_{tabel} = 1.796$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru. Sesuai dengan teori yang sudah terprogram akan meningkatkan kemampuan *passing* atas yang sudah dimiliki oleh para siswa.

Kita ketahui bahwa latihan variasi untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi

dalam latihan, misalnya bentuk-bentuk permainan dengan bola, hiking, berlatih dipegunungan, cross country dan sebagainya. Lutan dkk (2003: 2). Dari keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa latihan variasi yang diberikan dapat menghilangkan kebosanan para atlet dan dapat menambah motivasi atlet dalam mengikuti kegiatan latihan yang sudah deprogram.

Dari pemaparan hasil analisa di atas jelas tergambar bahwa dalam *Passing* atas dengan adanya latihan variasi yang diberikan maka kemampuan *passing* atas atlet meningkat dengan baik sehingga dapat disimpulkan dari hasil penelitian yang dilakukan pada siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menerapkan latihan variasi maka kemampuan siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru dalam melakukan *passing* atas dapat ditingkatkan, sehingga untuk kedepannya prestasi siswa dalam olahraga bolavoli dapat menjadi lebih baik.

Menurut Mahardika (2015:6) Dalam pelatihan ini yang diberikan kepada siswa bentuk latihan yang bervariasi agar tidak timbul rasa bosan dalam mengikuti pelatihan mulai dari durasi, sezi dan bentuk latihan yang berbeda-beda. Pelatihan ini ada kelompok yang diberikan pelatihan *passing* atas individu dan berpasangan dengan model pelatihan dari setiap pertemuan yang berbeda-beda dengan durasi/sezi yang bervariasi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari pembahasan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli pada siswa putra kelas X.1 Jurusan Teknik Sepeda Motor SMK Telkom Pekanbaru dengan $t_{hitung} = 5.2766 > t_{tabel} = 1.796$ dengan peningkatan = 7.89%

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengemukakan saran-saran sebagai berikut :

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah :

- 1) Diharapkan bagi para siswa agar dapat terus meningkatkan intensitas latihan dengan menggunakan program latihan variasi *Passing* atas hingga terus dapat mencapai pukulan *Passing* atas yang terbaik dan terarah.
- 2) Bagi guru yang bertindak sebagai pelatih, disampingkan memberikan latihan teknik maka sebaiknya terus memberikan latihan variasi *Passing* atas guna meningkatkan kemampuan yang sudah dimiliki oleh para siswa.
- 3) Bagi para peneliti lain yang hendak meneliti tentang *passing* atas, diharapkan dapat memakai metode yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, Dwi Hatmisari dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenegpora RI.
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bafirman. 2008. *Buku ajar pembentukan kondisi fisik*
- Beuthelstahl, Dieter. 2007. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Kleinmann, Theo. Dkk.1990. *Bola Volley Pembinaan Teknik, Taktik Dan Kondisi, Pengantar Untuk Pelatih/Pendidik*. Jakarta: PT Gramedia.
- Lutan, Rusli & Tim pengembang instrument 2003. *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP) Pelaksanaan dan Hasil Program Olahraga*. Jakarta: KONI Pusat
- Mahardika, I M G Arta. 2015. Pengaruh Variasi Pelatihan Passing Terhadap Kemampuan Melakukan Passing Atas Pada Permainan Bolavoli Pada Siswa SMALB SLB B Negeri Sidakarya Tahun Ajaran 2014/215. *Jurnal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha*. Volume 5, Nomor 1.
- Mylsidayu, Apta. Dkk.2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Novi, Lestari. 2008. *Melatih Bola Voli Remaja*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Syarifuddin 2003. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta.