

**PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP HASIL PASSING ATAS
BOLAVOLI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
DI SMAN 6 PEKANBARU**

SKRIPSI

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



Oleh

MUHAMMAD DIMAS SYAHPUTRA RAO
126610878

Pembimbing Utama

Drs. Zulraffli, M.Pd
NIDN 1026116301
NPK 890102132

Pembimbing Pendamping

Kamarudin, S.Pd., M.Pd
NIDN 1020108201
NPK 110 802 413

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

2019

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul

Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Hasil *Passing* Atas Bolavoli Pada Siswa Esktrakurikuler Di SMAN 6 Pekanbaru

Dipersiapkan dan disusun oleh.

Nama : Muhammad Dimas Syahputra Rao

NPM : 126610878

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Tim Pembimbing

Pembimbing Utama

Drs. Zulfafli, M.Pd

NIDN 1026116301

NPK 890102132

Pembimbing Pendamping

Kamarudin, S.Pd, M.Pd

NIDN. 1020108201

NPK 110802413

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Dahriz, M.Pd

NIP 19611231198021002

NIDN 0020046109

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

Wakil Dekan/Bidang Akademik

Dr. Sri Amnah, S.Pd, M.Si

NIP 197010071998032002

NIDN 00071107005

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Muhammad Dimas Syahputra Rao
NPM : 126610878
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul : Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Hasil *Passing* Atas Bolevoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMAN 6 Pekanbaru

Disetujui Oleh,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Drs. Zamrafi, M.Pd
NIDN 1026116301
NPK 890102132


Kamarudin, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1020108201
NPK 110802413

Mengetahui

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


Drs. Daharis, M.Pd
NIP 19611231198021002
NIDN 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut di bawah ini.

Nama : Muhammad Dimas Syahputra Rao
NPM : 126610878
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul : Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Hasil *Passing* Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMAN 6 Pekanbaru

Telah selesai menyusun skripsi dan siap untuk diujikan.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Pembimbing Utama

Drs. Zulraflil, M.Pd
NIDN 1026116301
NPK 890102132

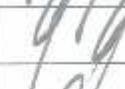
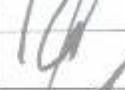
Pekanbaru, 27 Maret 2018
Pembimbing Pendamping

Kamarudin, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1020108201
NPK 110802413

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan terhadap.

Nama : Muhammad Dimas Syahputra Rao
NPM : 126610878
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Utama : Drs. Zuirafli, M.Pd
Judul : Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Hasil *Passing* Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler DI SMAN 6 Pckanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
20 - 12 - 2015	Pendaftaran Judul Ke Sekjur Prodi	
20 - 12 - 2015	Pencentuan Nama Pembimbing	
25 - 10 - 2016	Perbaiki Latar Belakang Masalah, Batasan Masalah, Manfaat Penelitian	
07 - 11 - 2016	Tambah Teori Bab II	
29 - 11 - 2016	Perbaiki Populasi dan Sampel	
15 - 12 - 2016	Perbaiki Tes dan Pengukuran	
30 - 12 - 2016	Acc Untuk Diseminarkan	
25 - 01 - 2017	Ujian Seminar Proposal	
17 - 04 - 2017	Perbaikan Setelah Ujian Seminar Proposal	
13 - 02 - 2018	Perbaiki Pembahasan dan Kesimpulan	
03 - 03 - 2018	Lengkapi Berita Acara Bimbingan Skripsi	
07 - 03 - 2018	Siap Diujikan	

Pckanbaru, 07 Maret 2018
Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Amnah, S.Pd, M.Si
NIP 197010071998032002
NIDN 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan terhadap.

Nama : Muhammad Dimas Syahputra Rao
NPM : 126610878
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Pendamping : Kamarudin, S.Pd, M.Pd
Judul : Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Hasil *Passing* Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler DI SMAN 6 Pekanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
20 - 12 - 2015	Pendaftaran Judul Ke Sekjur Prodi	
20 - 12 - 2015	Penentuan Nama Pembimbing	
27 - 10 - 2016	Perbaiki Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah	
30 - 11 - 2016	Perbaiki Bab II dan Kerangka Pemikiran	
29 - 11 - 2016	Perbaiki Bab III	
05 - 12 - 2016	Cek Daftar Pustaka	
08 - 12 - 2016	Acc Untuk Diseminarkan	
25 - 01 - 2017	Ujian Seminar Proposal	
16 - 05 - 2017	Perbaikan Setelah Ujian Seminar Proposal	
13 - 03 - 2018	Perbaiki Pengesahan Skripsi	
18 - 04 - 2018	Perbaiki Abstrak, Abstract, Kata Pengantar	
24 - 04 - 2018	Siap Diujikan	

Pekanbaru, 24 April 2018
Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Amrah, S.Pd, M.Si
NIP 197010071998032002
NIDN 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : Muhammad Dimas Syahputra Rao

NPM : 126610878

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul : Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Hasil *Passing* Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMAN 6 Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat ini sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh Dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP-UIR sebagai pembimbing.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima. Dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan undang-undang yang berlaku.

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

Pekanbaru, 27 Maret 2018
Mahasiswa yang mengusulkan

Muhammad Dimas SR
126610878



ABSTRAK

Muhammad Dimas Syahputra Rao. 2018. Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Hasil *Passing* Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMAN 6 Pekanbaru.

Permasalahan yang terjadi dilapangan adalah bahwa kurangnya teknik passing atas siswa, hal ini disebabkan karena jarang nya siswa melakukan latihan teknik, latihan koordinasi dan latihan variasi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan variasi terhadap hasil *passing* atas bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru. Jenis penelitian adalah eksperimen, pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *pre-test* dan *post-test service* bawah bolavoli. Populasi adalah seluruh siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 12 orang, sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolavoli yang berjumlah 12 orang, penarikan sampel yang digunakan adalah *total sampling* artinya seluruh populasi dijadikan sampel. Dari hasil pengolahan data diperoleh t_o 7,33 dan besarnya t_{tabel} 2,20 dengan besarnya penghitungan pengaruh latihan variasi terhadap *passing* atas bolavoli yakni 18,15%. Dengan rata-rata *pre-test* 9 dan rata-rata *post-test* 11, sehingga dapat kita simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap hasil *passing* atas bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru.

Kata Kunci : Latihan Variasi, *Passing* Atas Bolavoli

ABSTRACT

Muhammad Dimas Syahputra Rao. 2018. The Effect of Variation Exercise On Volleyball Outcomes On Students Extracurricular At SMAN 6 Pekanbaru.

The problems that occur in the fields is the lack of passing technique for students. It is because the students rarely to do engineering exercises. Coordination exercises and variation exercises purpose of this research is to know wheather there is an influence of variation training on the results of passing from volleyball extracurricular in SMAN 6 Pekanbaru. Type of this research is experiment research. The data collection is using pree-test and post-test passing on the volleyball. The population is extracurricular students which amounted up to 12 persons. The sample is this research is also students on volleyball extracurricular, it used total sampling and entire population as a subject in make a sample. From the data prcessing it was obtained to is 7,33 and the size of table is 2,20 with the magnitude of the calculation from the effect of variation training on the passing of volleyball is 18,15%. The average of pree-test is 9 and the average for post-tesi is 11. We can conclude that there is an effect of variation training from passing on the volleyball extracurricular at SMAN 6 Pekanbaru

Keywords : Variation drill, passing over, volleyball.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, atas berkat dan izin yang maha kuasa akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul "Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Hasil *Passing* Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMAN 6 Pekanbaru".

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk menyelesaikan studi Strata Satu (S-1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau. Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu.

1. Drs. Zulrafla, M.Pd selaku pembimbing utama yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini
2. Kamarudin, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing pendamping yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
3. Drs. Daharis, M.Pd, Drs. Muspita, M.Pd, Romi Cendra, S.pd, M.Pd, selaku Dosen pengarah ujian skripsi yang telah banyak memberikan masukan dalam penyelesaian skripsi ini
4. Drs. Alzaber, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

5. Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi, dan Merlina Sari, S.Pd., M.Pd selaku Sektretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Bapak/ Ibu Dosen dan staf pegawai tata usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
7. SMAN 6 Pekanbaru yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Orang tua penyusun (ayah), ibu, abang, kakak, adik dan keponakan yang senantiasa memberikan dorongan, semangat, do'a dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan angkatan 2012 pada Program Studi Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

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

Pekanbaru, Maret 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN UTAMA	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN PEMBIMBING PENDAMPING	vii
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
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori	7
1. Pengertian Latihan Variasi	7
a. Pengertian Latihan	7
b. Latihan Variasi	8
c. Prinsip-Prinsip Latihan	9
d. Bentuk-Bentuk Latihan Variasi	11
2. Hakikat <i>Passing</i> Atas Bolavoli	13
a. Pengertian <i>Passing</i> Atas Bolavoli	13
b. Teknik <i>Passing</i> Atas Bolavoli	14
B. Kerangka Pemikiran	16
C. Hipotesis Penelitian	17

BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian	18
B. Populasi dan Sampel	19
C. Defenisi Operasional	19
D. Pengembangan Instrumen	20
E. Teknik Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisa Data	23
BAB IV PENGOLAHAN DATA	24
A. Deskripsi Data	24
B. Analisa Data	27
C. Pembahasan	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	30
A. Kesimpulan	30
B. Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	31
Lampiran	32

DAFTAR TABEL

1. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> Hasil <i>Passing</i> Atas Bolavoli	25
2. Distribusi Frekuensi Data <i>Post-Test</i> Hasil <i>Passing</i> Atas Bolavoli.....	26



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GAMBAR

1. Kombinasi <i>Passing</i> Atas dan Bawah	12
2. <i>Passing</i> Atas Ke Tembok	12
3. <i>Passing</i> Atas Ke Belakang	13
4. Tahapan <i>Passing</i> Atas Di Atas Kepala	16
5. Lapangan Untuk Tes <i>Passing</i> Atas	21



DAFTAR GRAFIK

1. Histogram <i>Pre-Test</i> Hasil <i>Passing</i> Atas Bolavoli	25
2. Histogram <i>Post-Test</i> Hasil <i>Passing</i> Atas Bolavoli	27



DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil <i>Pree-Test</i> Hasil <i>Passing</i> Atas Bolavoli	32
2. Analisa Deskriptif Statistik Data <i>Pree-Test</i> Hasil <i>Passing</i> Atas Bolavoli ..	33
3. Hasil <i>Post-Test</i> Hasil <i>Passing</i> Atas Bolavoli	34
4. Analisa Deskriptif Statistik Data <i>Post-Test</i> Hasil <i>Passing</i> Atas Bolavoli ..	35
5. Perhitungan Untuk Mencari Nilai t_0	36
6. Program Latihan	39
7. Fhoto Dokumentasi	43



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Bagi bangsa Indonesia, olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat. Olahraga ini dapat dimainkan oleh golongan anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Selain dijadikan sebagai olahraga rekreasi, peran bolavoli juga tidak perlu diragukan lagi karena telah mampu membawa bangsa Indonesia ke puncak prestasi tingkat dunia.

Pemerintah telah berusaha melaksanakan pembangunan dalam segala bidang untuk menciptakan masyarakat yang adil dan makmur serta merata. Pembangunan dibidang pendidikan olahraga salah satu dampak positif perkembangan pendidikan yang dicanangkan pemerintah untuk anak bangsa seperti yang tercantum dalam kurikulum sekolah dasar dan menengah adalah sebagai wujud dari berkembangnya pelaksanaan pendidikan disekolah khususnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang di terapkan dalam proses pembelajaran umum dan pembelajaran khusus sampai dengan sekarang. Didalam semboyan kegiatan belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah siswa harus belajar yang aktif dan banyak bergerak.

Pada dasarnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah upaya membina manusia baik fisik maupun mental melalui aktifitas jasmani. Tujuan utama pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, kreatif, berdisiplin, serta memiliki sportifitas dan

kemandirian yang tinggi. Tujuan utama pendidikan jasmani sangat erat hubungannya dengan tujuan pendidikan seperti yang tertuang di dalam Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal 21 ayat 3 dan 4 yang berbunyi : Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, serta pengembang bakat dan peningkatan prestasi, pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.

Sesuai dengan arah kebijakan pemerintah, dalam pembinaan dan pengembangan keolahragaan di sekolah-sekolah diajarkan melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Melalui kegiatan di atas diharapkan bisa meningkatkan prestasi dalam menjalankan aktivitas olahraga maupun belajar siswa di sekolah.

Bolavoli salah satu cabang yang diajarkan dan banyak di gemari siswa, adapun teknik dasar bolavoli yang harus dikuasai adalah “*passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *spike*, serta bendungan (*blocking*) “. *Passing* atas dilakukan berguna untuk menerima servis, menerima operan teman, mengoper bola, mengumpan, serta melakukan *smash* dan mengembalikan bola.

Untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas diperlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Kemampuan *passing* atas akan tercipta dengan baik melalui kegiatan latihan yang dilakukan. Kegiatan latihan yang terprogram secara baik dan berkelanjutan akan merangsang peningkatan kemampuan *passing* atas. Agar materi latihan diminati oleh peserta latihan, maka pelatih harus banyak

menerapkan variasi latihan dalam kegiatan latihan. Latihan yang bervariasi merupakan suatu penyajian atau pelaksanaan kegiatan dengan berbagai bentuk atau metoda, guna mencapai suatu tujuan.

Latihan variasi bertujuan untuk memberikan berbagai macam gerak dan menghindari kejenuhan peserta latihan atas latihan yang dilakukan atau diberikan. Makin banyak bentuk variasi gerak latihan passing atas, maka akan memungkinkan siswa melakukan berbagai gerak passing atas. Dengan begitu akan merangsang peningkatan kemampuan passing atas siswa untuk lebih baik. Latihan variasi dianggap sebagai bentuk latihan yang mempermudah dan mempercepat penyerapan latihan dengan pola sederhana, menarik, inovatif, efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan kemampuan yang diharapkan.

Jadi maksud latihan variasi disini adalah suatu bentuk latihan dengan berbagai cara mengajar yang lebih hidup dan bervariasi sehingga tidak menimbulkan rasa bosan dan jenuh yang digunakan dengan suatu maksud tertentu yang relevan dengan tujuan yang hendak dicapai.

Berdasarkan pengamatan penulis di SMAN 6 Pekanbaru dalam melakukan passing atas pada permainan bolavoli dijumpai gejala-gejala sebagai berikut. Para siswa belum dapat melakukan teknik dasar permainan bolavoli dengan baik dan benar salah satunya teknik *passing* atas, kekurangan dapat dilihat melalui kemampuan siswa pada waktu melakukan *passing* atas, yaitu hasil *passing* atas tidak tepat, penempatan bola tidak terarah, *passing* sering berbunyi saat bola menyentuh jari-jari tangan dan siswa kurang memahami atau menguasai teknik *passing* atas dengan baik, siswa kurang bisa menguasai teknik dasar *passing* atas

walaupun telah diajarkan.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *passing* atas siswa diantaranya adalah latihan teknik *passing* atas, latihan koordinasi dan latihan variasi. Maka dari itu, dengan diajarkannya latihan variasi ini dapat menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek-aspek belajar mengajar yang relevan serta memberi kesempatan kepada siswa untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang disenangi dengan berbagai cara mengajar yang lebih hidup dan lingkungan belajar yang lebih baik.

Ditinjau dari latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat masalah yang ada, yaitu satu kajian ilmiah tentang variasi atau model yang mampu meningkatkan kemampuan bermain bolavoli siswa, khususnya pada teknik dasar *passing* atas melalui penelitian dengan judul; “Pengaruh latihan variasi terhadap hasil *passing* atas bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat di deskriptifkan masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan terhadap *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru?
2. Apakah koordinasi gerak berpengaruh terhadap *passing* atas permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru?
3. Apakah variasi berpengaruh terhadap *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi penelitian ini seperti keterbatasan waktu, dana, dan tenaga, maka penulis membatasi masalah penelitian ini pada pengaruh latihan variasi terhadap *passing* atas dalam permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru?

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan variasi terhadap *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap *passing* atas dalam permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penulisan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Memenuhi persyaratan bagi penulis untuk mencapai gelar sarjana (S1) Pendidikan di FKIP UIR Pekanbaru.
2. Sebagai bahan masukan pengetahuan bagi mahasiswa FKIP UIR khususnya Program Studi Penjaskesrek.
3. Sebagai tambahan bahan bacaan Perpustakaan FKIP UIR.

4. Sebagai perluasan wawasan pengetahuan penulis tentang latihan variasi yang relevan baik dan benar dalam mencapai hasil kemampuan *passing* atas siswa pada permainan bolavoli.
5. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam memberi latihan variasi.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Latihan Variasi

a. Pengertian Latihan

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktifitas olahraga. Untuk memungkinkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman dengan teori-teori serta prinsip-prinsip latihan tertentu. Tanpa melakukan latihan yang rutin mustahil atlet akan memperoleh prestasi yang diharapkan.

Adapun pengertian latihan (*training*) olahraga adalah merupakan realisasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk – bentuk latihan yang telah di rencanakan sebelumnya. Realisasi materi atau bentuk – bentuk latihan ini dilakukan secara berulang – ulang dan dengan tuntutan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kemampuan prestasi fisik (Syafuruddin, 2011: 21).

Pendapat lain juga mengatakan bahwa latihan adalah suatu program untuk mengembangkan kemampuan seseorang (siswa/ atlet) dalam rangka meningkatkan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi (Umar, 2014: 78). Proses pembentukan ini harus dimulai dengan cara memberikan latihan yang berkesinambungan hingga terjadi perubahan dari kemampuan atlet yang tadinya belum mahir tetapi dengan melakukan latihan maka kemampuannya menjadi mahir, banyak orang melakukan latihan, tapi sebenarnya mereka tidak berlatih

dengan baik dan benar, hal ini disebabkan karena mereka tidak memahami tentang pengertian latihan itu sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa latihan merupakan proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang diberikan semakain bertambah. Latihan adalah suatu proses yang berencana menurut jadwal, menurut pola, sistem tertentu, metodis, dari mudah kesuka, teratur dan sederhana ke arah yang lebih kompleks dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

b. Latihan Variasi.

Penyajian materi latihan agar mudah di pahami oleh peserta latihan dibutuhkan suatu latihan yang bervariasi. Hal ini bertujuan untuk mengatasi rasa kebosan siswa/ atlit dalam melakukan sebuah latihan. Latihan yang bervariasi tentu akan menimbulkan rasa semangat serta minat yang tinggi bagi atlit dalam meningkatkan prestasi, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Irawadi (2011:32) mengemukakan “latihan bervariasi diartikan sebagai bentuk penyajian atau pelaksanaan latihan dengan berbagai bentuk atau metoda, guna mencapai suatu tujuan”.

Anak-anak dan kaum muda mengalami hambatan dalam latihan menyelesaikan latihan untuk mengembangkan kemampuan mereka. Latihan tidak dimonitori dan bervariasi, banyak siswa/ atlit akan mempunyai kesukaran dalam mengatasi tekanan fisik dan psikologis termasuk latihan pada tiap-tiap langkah proses pengembangan yang tidak hanya membantu siswa/ atlit mengembangkan

kemampuan baru, tetapi mencegah cedera dan menghindari kebosanan dalam melaksanakan sebuah latihan.

Berdasarkan kutipan di atas, latihan variasi merupakan suatu latihan yang menerapkan berbagai bentuk atau ragam gerak untuk menghindari kebosanan peserta latihan dalam mencapai tujuan latihan. Latihan variasi dianggap sebagai bentuk latihan yang mempermudah dan mempercepat penyerapan latihan dengan pola sederhana, menarik, inovatif, efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan kemampuan yang diharapkan.

Jadi maksud latihan variasi disini adalah suatu bentuk latihan dengan berbagai cara mengajar yang lebih hidup dan bervariasi sehingga tidak menimbulkan rasa bosan dan jenuh yang digunakan dengan suatu maksud tertentu yang relevan dengan tujuan yang hendak dicapai.

c. Prinsip Latihan Variasi.

Prinsip-prinsip latihan variasi didasari pada prinsip-prinsip latihan secara umumnya adalah sebagai berikut.

1. Prinsip super kompensasi atau prinsip hubungan yang optimal antara pembebanan dan pemulihan
2. Prinsip peningkatan beban (beban progresif)
3. Prinsip variasi beban.
4. Prinsip periodisasi atau prinsip kontinuitas beban.
5. Prinsip individualisasi.
6. Prinsip spesialisasi (Syafuddin, 2011: 161-169)

Memperhatikan prinsip pelaksanaan latihan, agar latihan terlaksana dengan baik, sehingga tujuan dari latihan tercapai dengan maksimal, maka diberikan sebuah latihan beban. Latihan beban adalah jenis olahraga umum untuk mengembangkan kekuatan yang menggunakan gaya berat gravitasi baik beban internal maupun beban eksternal (penggunaan beban alat seperti *dumbbell*, *barbell*

dan lain-lain), untuk menentang gaya yang dihasilkan oleh otot-otot melalui konsentris atau eksentrik (otot berkontraksi memanjang atau memendek) terhadap beban kerja yang dilakukan oleh tubuh seseorang dalam melaksanakan aktivitas latihan atau olahraga.

Bentuk-bentuk latihan tersebut akan membuat otot-otot tubuh mengalami kontraksi menggunakan berat badan atau perangkat lain untuk merangsang pertumbuhan/ kerja otot, kekuatan dan daya tahan dengan menargetkan kelompok otot tertentu dan jenis gerakan.

1. Beban Latihan

Beban latihan atau disebut juga bahan latihan atau *loading* adalah suatu bentuk-bentuk latihan jasmani dan rohani atlet guna mencapai prestasi olah raga. Bentuk-bentuk latihannya dapat dilakukan dengan berbagai cara : jari-senam-angkat besi-*eross eouentry*. Dua macam pengertian tentang beban latihan dapat dibedakan sebagai berikut.

a. Beban Luar

Merupakan bebna latihan yang langsung dapat dilihat secara nyata. Beban luar dapat ditandai dengan adanya sifat-sifat dari beban, itu sendiri, misalnya.

1. Insentif latihan
2. Volum latihan
3. Lamanya latihan
4. *Rhytmo* latihan

b. Beban Dalam

Merupakan beban latihan yang mempunyai pengaruh langsung terhadap fisiologis dari atlit. Jadi sebenarnya beban dalam adalah bebas luar yang dikenakan terhadap atlit yang memberikan pengaruh terhadap kenaikan denyut nadi.

2. Frekuensi Latihan

Sama halnya dengan volume latihan, frekuensi latihanpun memiliki hubungan dengan intensitas dan lamanya latihan. Makin tinggi intensitas dan makin lama waktu tiap latihan maka frekuensi latihannyapun makin sedikit. Hal ini merupakan indikasi bahwa banyaknya pertemuan atau ulangan latihan menunjukkan frekuensi latihannya. Frekuensi menunjuk pada jumlah latihan per minggunya. Frekuensi latihan beban bisa berlangsung antara 2-5 kali per minggu. Untuk menjaga kesehatan, 3 kali perminggu.

3. Intensitas Latihan

a. Intensitas latihan adalah besarnya beban latihan yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu. Untuk mengetahui suatu intensitas latihan atau

pekerjaan adalah dengan mengukur denyut jantungnya. Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut jantung/nadi dengan rumus: denyut nadi maksimum (DNM) = 220 – umur (dalam tahun), jika seseorang yang berumur 20 tahun, DNM-nya = 220 – 20 = 200.

b. Takaran intensitas latihan

Untuk olahraga prestasi: antara 80%-90% dari DNM. Jadi bagi atlet yang berumur 20 tahun tersebut takaran intensitas yang harus dicapainya dalam latihan adalah 80%-90% dari 200 = 160 sampai dengan 180 denyut nadi/menit.

c. Untuk olahraga kesehatan: antara 70%-85% dari DNM. Jadi untuk orang yang berumur 40 tahun yang berolahraga menjaga kesehatan dan kondisi fisik, takaran intensitas latihannya sebaiknya adalah 70%-85% kali (220 – 40), sama dengan 126 s/d 153 denyut nadi/menit.

4. Durasi Latihan

Waktu atau durasi yang diperlukan dalam satu kali latihan. Durasi menunjukan pada waktu, atau kalori yang digunakan selama latihan. Kalori menunjuk pada jumlah energi yang digunakan selama latihan. Latihan beban biasanya dilakukan antara 40-60 menit per sesi latihan. Anda dapat memulainya secara bertahap. Misalnya minggu ini istirahat 3 menit. Minggu depan kurangi waktu istirahatnya menjadi 2,5 menit begitu seterusnya sampai sependek mungkin. Idealnya durasi waktu istirahat sampai sekitar 30 detik sebelum melakukan set berikutnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat kita simpulkan bahwa di dalam prinsip-prinsip latihan variasi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti prinsip-prinsip super kompensasi atau prinsip hubungan yang optimal antara pembebanan dan pemulihan latihan, prinsip peningkatan beban (beban progresif), prinsip variasi beban, prinsip periodisasi atau prinsip kontinuitas beban, prinsip individualisasi serta prinsip spesialisasi.

d. Bentuk Latihan Variasi

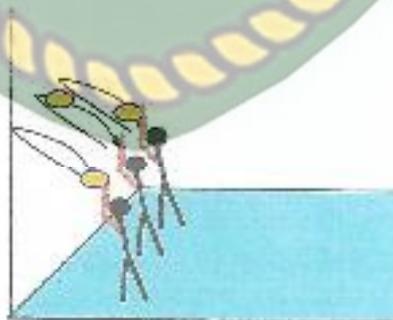
Dalam peningkatan teknik dasar *passing* atas, penelitian ini menggunakan berbagai macam bentuk latihan yang menarik, menantang dan menyenangkan bagi siswa. Adapun bentuk-bentuk latihan variasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Latihan kombinasi *passing* bawah dan *passing* atas. Dua pemain saling berhadapan melakukan saling menyilang yang satu *passing* bawah dan lawan bermain melakukan *passing*, begitu seterusnya secara bergantian. Untuk lebih jelas dapat melihat gambar di bawah ini.



Gambar 1. Kombinasi *Passing* Atas dan Bawah (Faruq, 2009: 84)

2. Latihan *passing* atas ke dinding. Pemain mengambil posisi berdiri dengan tegak di depan tembok, bola dipegang dengan kedua tangan, cara melakukan *passing* bawah. Pegang bola dengan kedua tangan di atas kepala tegak ke depan, kemudian dorong bola ke arah tembok. Untuk lebih jelas dapat melihat gambar di bawah ini.



Gambar 2. *Passing* Atas Ke Tembok (Faruq, 2009: 80)

3. Melakukan *passing* atas dengan mengumpan bola ke belakang. Buat dua kelompok masing-masing kelompok terdiri atas dua orang pengumpan bola, pemain lain melakukan *passing* atas dengan arah bola ke pengumpan,

kemudian pemain yang telah melakukan pengumpanan *passing* atas tadi bergantian dengan pengumpan, pengumpan langsung lari ke belakang pemain berikutnya, begitu seterusnya. Untuk lebih jelas dapat melihat gambar berikut ini.



Gambar 3. *Passing* Atas Ke Belakang (Vierra, dkk, 2000: 53)

2. Hakikat *Passing* Atas

a. Pengertian *Passing* Atas.

Suatu teknik dasar dalam permainan bolavoli dimana di dalam permainan yang sesungguhnya akan digunakan sebagai teknik pemberian atau penyediaan atau penyajian bola kepada teman untuk di pukul atau di-*smash* ke arah lawan. Pendapat ahli mengatakan bahwa *passing* atas adalah teknik mengumpan bola, dimana pemain yang berada dalam posisi pengumpan menyusun sebuah serangan ke pihak lawan (Asep, 2007: 86).

Teknik dasar ini sangat penting karena dengan hasil penyajian bola yang baik dan pembagian bola yang baik, maka suatu serangan dalam permainan bolavoli akan sukses. Kesulitan dalam penguasaan teknik ini biasanya pada

perempuan karena takut dengan jari-jari mereka yang terlalu halus. Bahkan tidak sedikit dari pada perempuan tersebut yang lemah pada saat kekuatan jari-jari mereka.

Kemudian menurut Viera, dkk (2000: 52) mengatakan bahwa *passing* atas adalah meregangkan kaki selebar bahu, lutut ditekuk, tangan terangkat sekitar 6-8 inchi di depan pelipis dan ibu-ibu jari tangan ke mata kita, bentuklah semacam jendela dengan ibu jari kita dan telunjuk jari kita terpisah 2 kali dari jarak ibu jari kita. Bahu harus sejajar dengan sasaran bola menyentuh jari-jari tangan, luruskan tangan dan kaki anda, lalu pindahkan berat badan kita ke arah operan yang hendak kita tuju.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat kita tarik sebuah kesimpulan bahwa *passing* atas bisa disebut juga dengan teknik memegang bola di atas kepala dengan mayoritas menggunakan jari tangan untuk mengoper bola ke arah yang dikehendaki dengan lebih lembut dan arah bola yang lebih terkendali. *Passing* atas dilakukan di atas kepala dengan kedua jari-jari tangan. *Passing* atas berguna untuk menerima *service*, menerima operan teman, mengoper bola, mengumpan *smash* dan mengembalikan bola. *Passing* atas harus banyak dilatih agar arah bola terkendali dan tidak sampai menimbulkan cedera pada jari-jari tangan.

b. Teknik *Passing* Atas

Menurut Ahmadi (2007:25) , melakukan teknik *passing* atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada

dimuka setinggi hidung. Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan. Sikap pergelangan tangan dan jari-jari tidak berubah.

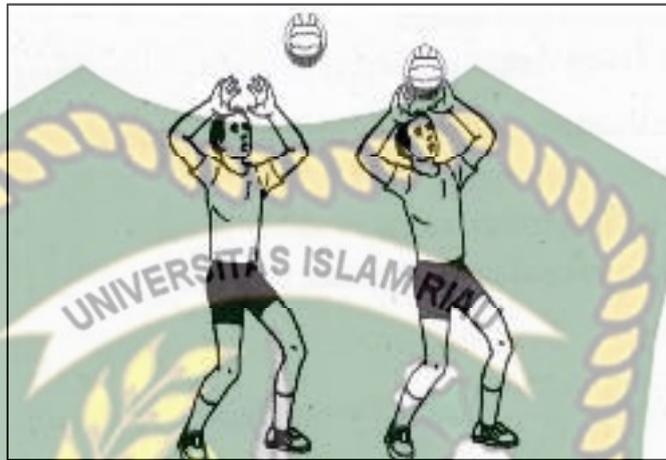
Kemudian menurut Viera, dkk (2000: 52) mengatakan bahwa *passing* atas adalah meregangkan kaki selebar bahu, lutut menekuk, tangan terangkat sekitar 6-8 inchi di depan pelipis dan ibu jari-jari tangan ke mata kita, bentuklah semacam jendela dengan ibu jari-jari kita dan telunjuk jari kita terpisah 2 kali dari jarak ibu jari kita. Bahu harus sejajar dengan sasaran bola, ketika bola menyentuh jari-jari tangan dan kaki anda pindahkan berat badan kita ke arah operan yang hendak kita tuju.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat kita tarik kesimpulan bahwa cara melakukan *passing* atas, dimana bola di-*passing* di atas kepala (*passing* atas) yakni *passing* di atas kepala adalah jenis *passing* yang paling populer. Pemain harus menghadap kerah tujuan bola sebelum melambungkan bola. Seorang pengumpan sebelum melakukan *passing* atas, dia harus melihat dulu arah bola yang akan di *passing* atas tadi. Tahapan *passing* atas terdiri atas 3 tahapan yang diantaranya adalah sebagai berikut.

- 1) Tahapan pertama, tahapan persiapan.
 - a. Pemain mempersiapkan diri dengan sikap dasar.
 - b. Kedua lutut ditekuk sedikit.
 - c. Satu kaki di depan kaki yang lain.
 - d. Badan harus segera mengambil posisi di bawah bola.
 - e. Berat badan dibagi rata dan bertumpu pada kedua kaki.
 - f. Tangan ditekuk ke belakang dari pergelangannya.
 - g. Posisi di atas kepala, jari berbentuk “cup” dilebarkan selebar mungkin.
- 2) Tahapan kedua, tahap sentuhan.
 - a. Pada waktu kontak dengan bola, pemain menggerakkan tubuh dan lengannya ke belkang.
 - b. Bola disentuh dengan ujung-ujung jari yang dibebaskan.
 - c. Kepala selalu ditegkkan ke belakang, kedua paha menjurus ke depan.

3) Tahapan ketiga : *follow through*

Setelah selsai melambungkan bola, pemain pindah ke posisi berikutnya.



Gambar 4. Tahapan *Passing Atas* (Viera, dkk. 2000: 52)

B. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan variasi terhadap *passing atas* dalam permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru. *passing atas* merupakan salah satu teknik dalam memulai permainan bolavoli yang dilakukan di atas tangan. *Passing atas* yang dilakukan secara baik akan menjadi pukulan yang menciptakan poin. Namun siswa dalam bermain bolavoli sering kali bola mengenai telapak tangan, bola terlalu rendah di atas kepala, sehingga siswa kesulitan menguasai bola. Posisi tubuh siswa berdiri dalam melakukan *passing atas*, kaki lurus dan tidak ditekuk kurangnya kekuatan dalam memukul bola, sehingga bola kurang terarah secara baik dan sering menyangkut di net.

Untuk memperoleh kemampuan *passing atas* yang baik, maka dibutuhkan latihan yang terprogram. Menurut Irawadi (2011: 32) mengemukakan bahwa latihan variasi diartikan sebagai bentuk penyajian atau pelaksanaan latihan dengan

berbagai bentuk atau metode yang bervariasi yang berguna untuk mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan latar belakang dan masalah dalam penelitian ini, maka dapat ditarik sebuah asumsi bahwa semakin tepat penerapan latihan variasi yang dilaksanakan dalam latihan *passing* atas permainan bolavoli, maka akan semakin baik pula kemampuan *passing* atas, serta tepat sasaran dalam permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru. Untuk lebih jelas dapat melihat kerangka pemikiran di bawah ini.



C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan asumsi atau kerangka pemikiran di atas, penulis menetapkan hipotesis bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap *passing* atas dalam permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode bertujuan untuk menggambarkan sifat sesuatu yang tengah berlangsung pada riset dilakukan dan memeriksa sebab-sebab dari sesuatu gejala tertentu, guna untuk mendeskripsikan pengaruh pelaksanaan metode latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru.

Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian serta diadakannya kontrol terhadap variabel tertentu". Menurut Campbell dan Stanley dalam Arikunto, (2006:84) jenis-jenis desain terbagi berdasarkan baik buruknya eksperimen, atau sempurna tidaknya eksperimen. Secara garis besar mereka mengelompokkan jenis desain eksperimen menjadi dua yaitu: *Pre Experimental* design (eksperimen yang tidak baik) dan *True Experimental Design* (eksperimen yang dianggap sudah baik).

Ada tiga jenis desain yang dimasukkan ke dalam kategori pre experimental design, yaitu: 1) *One Stop Case Study*, 2) *Pres Test and Post Test*, dan 3) *Static Group Comparison*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *Pre-Test dan Post-Test Group*.

Dengan pola sebagai berikut. $O_1 \times O_2$

Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen (O_1) dan sesudah eksperimen (O_2). Perbedaan antara O_1 dan O_2 yakni O_2

– O_1 diasumsikan merupakan efek dari eksperimen, dimana O_1 adalah tes awal, sedangkan x adalah pelaksanaan program latihan sebanyak 14 kali pertemuan dan O_2 adalah tes akhir.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130) Populasi merupakan keseluruhan dari obyek penelitian, maka populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang tergabung pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru yang berjumlah 12 orang.

2. Sampel

Berhubung populasi dalam penelitian ini tidak terlalu besar, maka peneliti mengambil seluruh populasi sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel ini dinamakan *total sampling* (sampel jenuh). Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru sebanyak 12 orang.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman terhadap pengertian judul penelitian ini, perlu penjelasan istilah yang digunakan yaitu:

1. Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari dari sesuatu (orang/benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.
2. Latihan variasi adalah suatu bentuk latihan dengan cara mengajar yang lebih hidup dan bervariasi sehingga tidak menimbulkan rasa bosan yang digunakan dengan suatu maksud tertentu yang relevan dengan tujuan yang

hendak dicapai. Melalui sebuah program untuk mengembangkan kemampuan seseorang siswa/ atlet dalam rangka meningkatkan kemampuan serta keterampilan dalam berlatih. Di dalam penelitian ini, program dilakukan sebanyak 12-16 kali pertemuan.

3. *Passing* atas adalah cara pengambilan bola atau mengoper bola dari atas kepala dengan jari-jari tangan. Bola yang dilambungkan dari atas kepala diambil dengan jari-jari tangan di atas, agak di depan kepala. Di dalam penelitian ini akan dilaksanakan *pree-test* dan *post-test passing* atas permainan bolavoli.

D. Pengembangan Instrumen

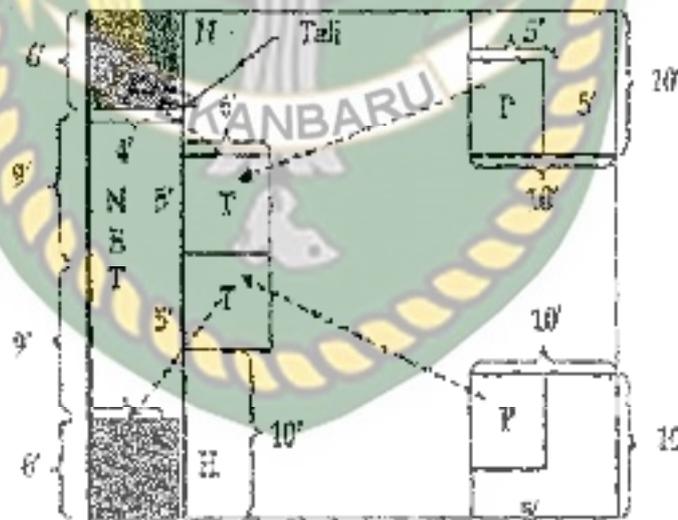
Instrumen penelitian ini memakai *pree test* dan *post test* dengan mengukur kemampuan *passing* atas. Adapun tes *passing* atas dalam permainan bolavoli sebagai berikut (Winarno, 2006 : 36 – 38) :

1. Tes *Passing*
 - a. Tujuan : Mengukur keterampilan melakukan *passing* atas untuk mengatur pola permainan saat berlangsung nya permainan bolavoli.
 - b. Alat dan Fasilitas yang Diperlukan
 - 1) Lapangan bolavoli yang dibagi dalam petak-petak sasaran.
 - 2) Bolavoli.
 - 3) Tali rafia atau kapur sebagai pembatas dalam petak-petak sasaran.
 - 4) Meteran.
 - 5) Seperangkat alat tulis.
 - 6) Tali sepanjang lebar lapangan bolavoli.

c. Bentuk Lapangan.

Lapangan yang digunakan sesuai dengan peraturan yang berlaku, (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia) PBVSI. Lapangan yang dipergunakan hanya separuh (dibagi dua bagian) dengan dibatasi tali yang tingginya 10 feet (3,04 meter) untuk pria, dan 9 feet (2,74 meter) untuk wanita.

Bagian pertama antara net dengan tali terdapat dua bidang sasaran di sebelah kanan dan kiri lapangan (bidang terasir), dengan ukuran 4 feet (1,21 meter), lebar dan panjangnya 6 feet (1,82 meter). Bagian yang lain berukuran panjang 30 feet (9,14 meter) dan lebar 26 feet (8,93 meter). Terdapat dua bidang lain untuk pelempar. Agar lebih jelas, lihat gambar di bawah ini



Gambar 5. Lapangan Untuk Tes *Passing* (Winarno, 2006 : 37)

Keterangan :

- T : Testi
- P : Pelempar
- H : Pencatan Hasil
- F : Pembantu
- R : Pengambil Bola

d. Pelaksanaan Tes.

1. Testi berdiri bebas pada tempat yang sudah disediakan.
2. Dua testi dapat melakukan tes secara bersama-sama satu orang di sebelah kanan, dan satunya di sebelah kiri.
3. Testi siap menerima bola yang di lempar oleh pelempar, dan selanjutnya melakukan *set-up* melewati tali yang tingginya sudah di tentukan.
4. Jika bola yang dilempar oleh pelempar tidak tepat pada posisi testi, maka lemparan diulang.
5. Testi melakukan tes sebanyak 10 kali ulang untuk masing-masing tempat. 10 kali di sebelah kanan, dan 10 kali di sebelah kiri, dengan sasaran yang telah ditentukan.

e. Penskoran.

1. Testi yang melakukan *set-up* dengan cara yang syah akan memperoleh skor satu, apabila bola lewat di atas tali dan tidak menyentuh net, serta jatuh pada bidang sasaran.
2. Jumlah bola yang benar dan sah selama testi melakukan 20 kali percobaan, merupakan hasil dari nilai tes untuk testi tertentu.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Observasi yaitu, teknik ini dilakukan dengan pengamatan langsung pada objek penelitian untuk mencari data tentang pengaruh latihan variasi terhadap *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru.

2. Kajian pustaka, yaitu dilakukan untuk mendapatkan teori-teori tentang penelitian ini. Teori-teori ini penulis gunakan untuk menunjang pendapat penulis dan untuk menganalisa masalah penelitian dan penerapan metode latihan.

3. Teknik *Test* dan Pengukuran.

Teknik *test* yang dilakukan adalah *test* pengukuran hasil latihan *passing* atas dengan melakukan tes awal (*pree-test*), maka dilanjutkan dengan melakukan latihan variasi sesuai dengan program latihan yang sudah direncanakan yaitu sebanyak 14 kali pertemuan terdiri dari 12 kali untuk latihan variasi dan 2 kali pertemuan untuk pengambilan data *pree-test* dan *post-test*.

F. Teknik Analisa Data

Analisa data dilakukan dengan melakukan tes uji signifikansi “t”, yaitu untuk mengetahui tingkat signifikansi pengaruh variabel latihan variasi atau Variabel (X) terhadap peningkatan *passing* atas atau Variabel (Y) dengan menggunakan uji t dalam 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 *Pree-Test* Dengan *Post-Test*

$\sum x^2 d$ = Jumlah Kuadrat Deviasi

N = Jumlah Sampel

BAB IV PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi Data

Dalam sub bab ini dilakukan pemaparan dari hasil penelitian yaitu tentang pengaruh latihan variasi terhadap hasil *passing* atas bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru. Adapun hasil deskripsi data dari hasil tes pengukuran antara latihan variasi sebagai variabel bebas terhadap hasil *passing* atas bolavoli sebagai variabel terikat adalah sebagai berikut.

1. Data Pelaksanaan *Pre-Test* Hasil *Passing* Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMAN 6 Pekanbaru.

Untuk mengetahui hasil *passing* atas bolavoli siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru dapat menggunakan tes *passing* atas bolavoli. Berdasarkan tes yang dilakukan terhadap 12 siswa putera, maka dapat digambarkan hasil nilai tertinggi dan hasil nilai terendah. Nilai tertinggi adalah 13, sedangkan nilai terendah yaitu 3 dengan rata-rata pelaksanaan *pre-test* adalah 9.

Dari hasil interval tes *pre-test passing* atas bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru yang mendapatkan nilai antara 3 – 4 adalah sebanyak 2 orang dengan persentase 17%, sedangkan siswa ekstrakurikuler yang mendapatkan nilai antara 5 – 6 adalah sebanyak 0 orang dengan persentase 0%, sedangkan siswa ekstrakurikuler yang mendapatkan nilai antara 7 – 8 adalah sebanyak 5 orang dengan persentase 42%, sedangkan siswa ekstrakurikuler yang mendapatkan nilai antara 9 – 10 adalah sebanyak 1 orang dengan persentase 8%, sedangkan siswa ekstrakurikuler yang mendapatkan nilai antara 11 – 13 adalah

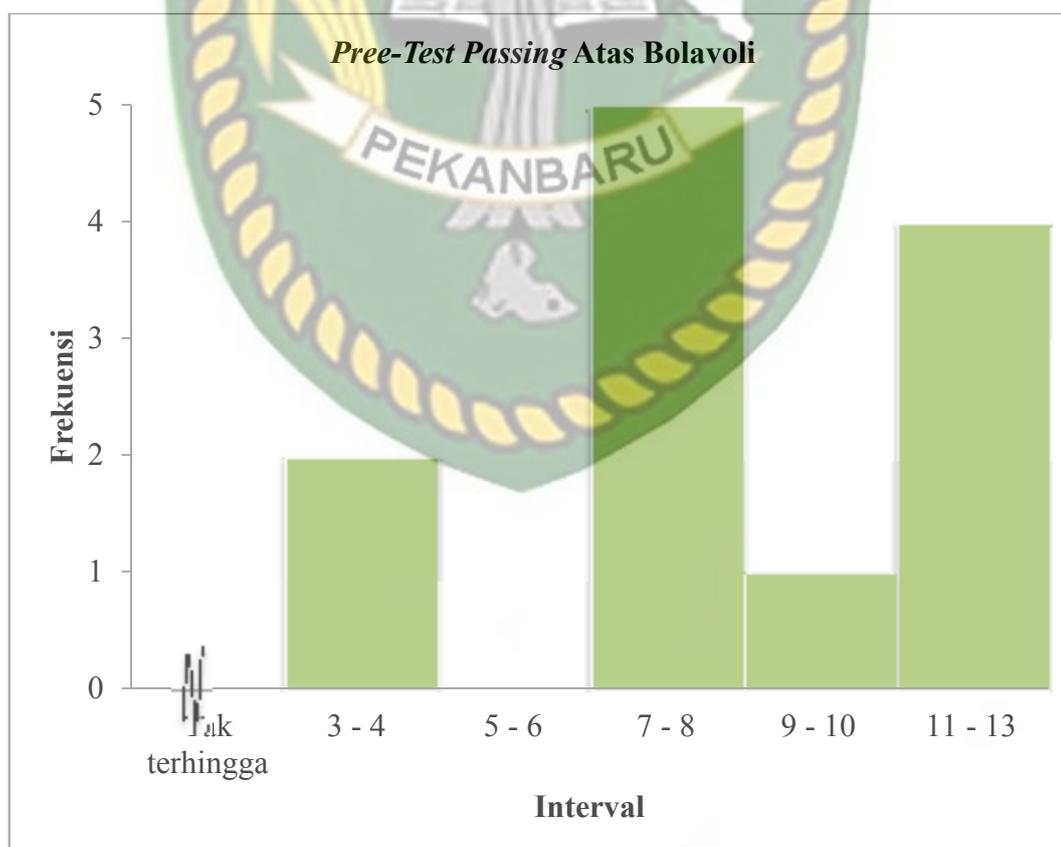
sebanyak 4 orang dengan persentase 33%. Untuk lebih jelas dapat melihat tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pree-Test* Hasil *Passing* Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMAN 6 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	3 – 4	2	17%
2	5 – 6	0	0%
3	7 – 8	5	42%
4	9 – 10	1	8%
5	11 – 13	4	33%
		12	100%

Data Olahan 2018

Selanjutnya dari hasil distribusi data *pree-test* hasil *passing* atas bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru di atas, dapat kita klasifikasikan pada diagram di bawah ini.



Grafik 1. Histogram *Pree-Test Passing* Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMAN 6 Pekanbaru.

2. Data Pelaksanaan *Post-Test* Hasil *Passing* Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMAN 6 Pekanbaru.

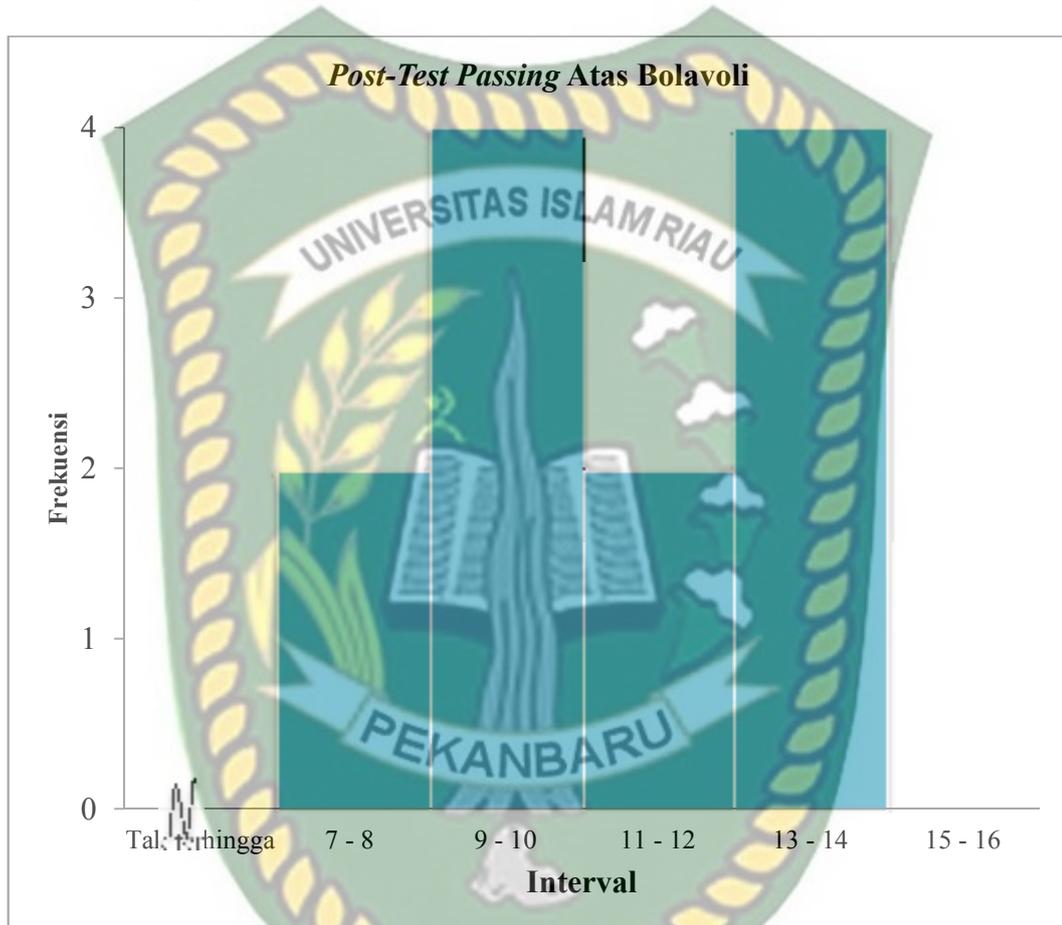
Untuk mengetahui hasil *passing* atas bolavoli siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru dapat menggunakan tes *passing* atas bolavoli. Berdasarkan tes yang dilakukan terhadap 12 siswa putera, maka dapat digambarkan hasil nilai tertinggi dan hasil nilai terendah. Nilai tertinggi adalah 14, sedangkan nilai terendah yaitu 7 dengan rata-rata pelaksanaan *post-test* adalah 11.

Dari hasil interval tes *post-test passing* atas bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru yang mendapatkan nilai antara 7 – 8 adalah sebanyak 2 orang dengan persentase 17%, sedangkan siswa ekstrakurikuler yang mendapatkan nilai antara 9 – 10 adalah sebanyak 4 orang dengan persentase 33%, sedangkan siswa ekstrakurikuler yang mendapatkan nilai antara 11 – 12 adalah sebanyak 2 orang dengan persentase 17%, sedangkan siswa ekstrakurikuler yang mendapatkan nilai antara 13 – 14 adalah sebanyak 4 orang dengan persentase 33%, sedangkan siswa ekstrakurikuler yang mendapatkan nilai antara 15 – 16 adalah sebanyak 0 orang dengan persentase 0%. Untuk lebih jelas dapat melihat tabel di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test* Hasil *Passing* Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMAN 6 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	7 – 8	2	17%
2	9 – 10	4	33%
3	11 – 12	2	17%
4	13 – 14	4	33%
5	15 – 16	0	0%
		12	100%

Selanjutnya dari hasil distribusi data *post-test* hasil *passing* atas bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru di atas, dapat kita klasifikasikan pada diagram di bawah ini.



Grafik 2. Histogram *Post-Test Passing Atas Bolavoli* Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMAN 6 Pekanbaru

B. Analisa Data

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data peneliti, maka dapat kita lihat nilai t_0 adalah 7,33 dan nilai t_t adalah 2,20 atau $7,33 > 2,20$, dengan rata-rata nilai *pre-test* adalah 9 dan rata-rata nilai *post-test* adalah 11. Dengan besarnya t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} , dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap hasil *passing* atas bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru.

Di dalam pelaksanaan *passing* atas bolavoli, selain dipengaruhi oleh faktor latihan variasi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang lain tidak diteliti serta tidak dicantumkan dalam penelitian ini.

C. Pembahasan

Dari hasil analisis data yang dikemukakan sebelumnya, maka didapati nilai $SD_D = 1,11$, $SE_{MD} = 0,33$, $M_D = 2,42$ dan t_0 atau t_{hitung} sebesar 7,33 dengan besarnya t_t adalah 2,20, dengan besarnya pengaruh latihan variasi terhadap hasil *passing* atas bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru adalah 28,15%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap hasil *passing* atas bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru. Selain faktor latihan variasi, faktor lain yang mempengaruhi hasil *passing* atas bolavoli adalah faktor teknik dan koordinasi mata dan tangan.

Koordinasi adalah hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan atau kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Ismaryati, 2008 : 53-54). Ditambah lagi dengan sarana prasarana yang lebih lengkap tentu akan menambah mutu hasil latihan yang lebih baik lagi, peningkatan teknik semakin baik karena fasilitas sarana dan prasarana yang memadai.

Disamping itu faktor kekuatan otot lengan juga berperan terhadap hasil *passing* atas permainan bolavoli. Dimana kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja yang

diperlihatkan dengan kemampuan individu untuk menarik, mendorong, mengangkat atau menekan sebuah objek (Bafirman, 2008 : 57).

Selain dari faktor teknik yang mempengaruhi hasil *passing* atas bolavoli, faktor lain yang ikut berpengaruh seperti faktor dalam melakukan pengambilan data yang menjadi kendala, waktu penyesuaian antara jam olahraga dengan waktu pengambilan *pree-test*, pelaksanaan program latihan dan pengambilan *post-test*.

Berdasarkan uraian di atas, dapat kita simpulkan bahwa dengan pemberian latihan variasi yang baik, terprogram secara baik, maka akan dapat meningkatkan hasil *passing* atas bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru. Untuk mencari besarnya peningkatan program latihan terhadap hasil *post-test* pada hasil *passing* atas bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru.

$$\begin{aligned}
 1. \quad & \sum Post-Test - \sum Pree-Test \\
 & = 132 - 103 \\
 & = \mathbf{29}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \quad & \frac{\sum Hasil \times 100\%}{\sum Pree-Test} \\
 & = \frac{29 \times 100\%}{103} \\
 & = 0,2815 \times 100\% \\
 & = \mathbf{28,15\%}
 \end{aligned}$$

Jadi besarnya peningkatan pengaruh latihan variasi terhadap hasil *passing* atas bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru adalah 28,15%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data, maka disimpulkan terdapat pengaruh latihan variasi terhadap hasil *passing* atas bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru dengan besarnya t_o atau t_{hitung} 7,33 dan besarnya t_{tabel} 2,20, besarnya pengaruh latihan variasi terhadap hasil *passing* atas bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 6 Pekanbaru yakni 28,15%.

B. Saran

Saran-saran yang ingin penulis sampaikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi pembina/guru olahraga, agar senantiasa memberikan latihan yang mampu meningkatkan latihan variasi, sehingga dapat membuat hasil *passing* atas bolavoli siswa menjadi baik.
2. Bagi seluruh siswa, agar senantiasa selalu menggunakan berbagai macam bentuk latihan dalam mengembangkan serta meningkatkan kondisi fisik yang lebih baik lagi, sehingga mampu menciptakan permainan yang baik khususnya dalam bermain bolavoli.
3. Bagi pihak fakultas, sebagai wahana gudang ilmu, serta menambah koleksi referensi, serta penuntun untuk mahasiswa yang ingin membuat suatu karya ilmiah (skripsi).
4. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat mengangkat judul yang sama dengan permasalahan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*, Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Awaluddin, Muhammad. 2011. *Undang-Undang RI No 3. Tahun 2005, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka Media.
- Irawadi, Hendri. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Asep. 2007. *Bolavoli Untuk Remaja*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Faruq, Muhyi, Muhammad. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli*. Surabaya: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Penerbit Direktorat Jendral Olahraga.
- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, Padang: UNP Press.
- Viera L, Barbara, dkk. 2000. *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*, Malang : Penerbit Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan.