

**PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING
ATAS PERMAINAN BOLA VOLI SISWA EXTRAKURIKULER
SMA KURNIA JAYA PANGKALAN NYIRIH
KABUPATEN BENGKALIS**

SKRIPSI

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



Dipersembahkan Oleh :

SUJONO
NPM. 156610314

DOSEN PEMBIMBING


Drs M USPITA, M.Pd
NIDN.0014085605

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

ABSTRAK

SUJONO (2020) : Pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan passing atas permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih kurang baiknya kemampuan passing atas siswa ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan passing atas permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling dengan demikian jumlah sampel adalah 15 orang. Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah *passing* atas bolavoli. Berdasarkan hasil perhitungan uji t, didapatkan nilai t hitung sebesar 15,93. nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t tabel 2,14. dari perbandingan tersebut didapatkan nilai t hitung > nilai t tabel ($15,93 > 2,14$) dengan demikian hipotesis alternative yang berbunyi : Terdapatnya pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan passing atas pada permainan bolavoli siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis dapat diterima

Kata kunci : variasi latihan, passing atas, bolavoli.

ABSTRACT

SUJONO (2020): Effect of variation training on passing ability on volleyball game extracurricular students at Kurnia Jaya High School, Nyirih Base, Bengkalis Regency

The problem in this study is that the passing ability of extracurricular students of Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Bengkalis Regency is still lacking. This study aims to determine the effect of variation training on passing ability on volleyball game extracurricular students at Kurnia Jaya High School, Nyirih Base, Bengkalis Regency. This type of research is experimental research. the population in this study were extracurricular students of Kurnia Jaya High School, totaling 15 people. The sampling technique is total sampling so the number of samples is 15 people. The instrument used in this study was passing over volleyball. Based on the results of the t test calculation, the calculated t value was 15.93. this value is compared with the value of t table 2.14. From this comparison, the value of t arithmetic > t table value ($15.93 > 2.14$) thus the alternative hypothesis reads: The influence of variation exercises on passing skills in the volleyball game of Extracurricular High School students of Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Bengkalis Regency can be accepted

Keywords: exercise variation, passing over, volleyball.

KATA PENGANTAR

Pertama-tama puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan passing atas permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menuruskan penulisan skripsi guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Di Universitas Islam Riau.

Suatu kenyataan, bahwa selesainya penulisan ini adalah berkat bantuan berbagai pihak dan penyusun sangat berterima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada pihak tersebut, adapun pihak-pihak yang penyusun maksud adalah :

1. Bapak Drs. Muspita, M.Pd, selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan masukan- masukan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
2. Seluruh Pegawai/ Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penyusun dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Orang tua penyusun yaitu Ayahanda, Ibunda, Kakak dan Adik saya yang telah memberikan dorongan, do'a serta semangatnya kepada penyusun.
4. Teman- teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yakni :

Demikianlah penyusun sampaikan agar karya ini tidak menjadi halangan dikemudian hari baik bagi penyusun maupun pihak lain yang yang membacanya

dan juga berguna bagi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Rekreasi umumnya, dan akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, April 2020
Penulis

SUJONO
156610314



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

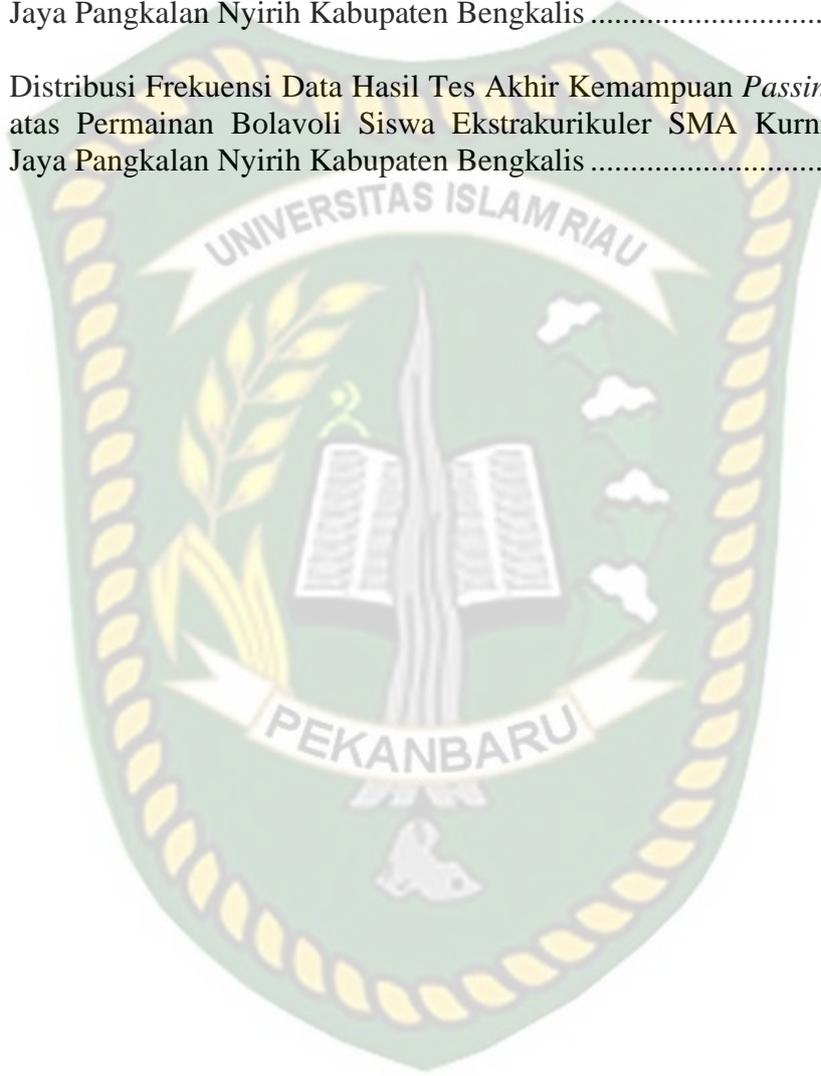
DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA PEMBIMBING UTAMA	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat latihan Variasi	7
2. Hakikat <i>Passing</i> Atas Bola Voli.....	14
B. Kerangka Pemikiran	18
C. Hipotesis.....	19
BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel	20
C. Defenisi Operasional	21
D. Pengembangan Instrumen	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	23

F. Teknik Analisa Data.....	24
BAB IV. PENGOLAHAN DATA	25
A. Deskripsi Data	25
1. Data Hasil Tes Awal Kemampuan <i>Passing</i> atas Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis	26
2. Data Hasil Tes Akhir Kemampuan <i>Passing</i> atas Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis	28
B. Analisa data	29
C. Pembahasan.....	30
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	33
A. Kesimpulan.....	33
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN.....	37

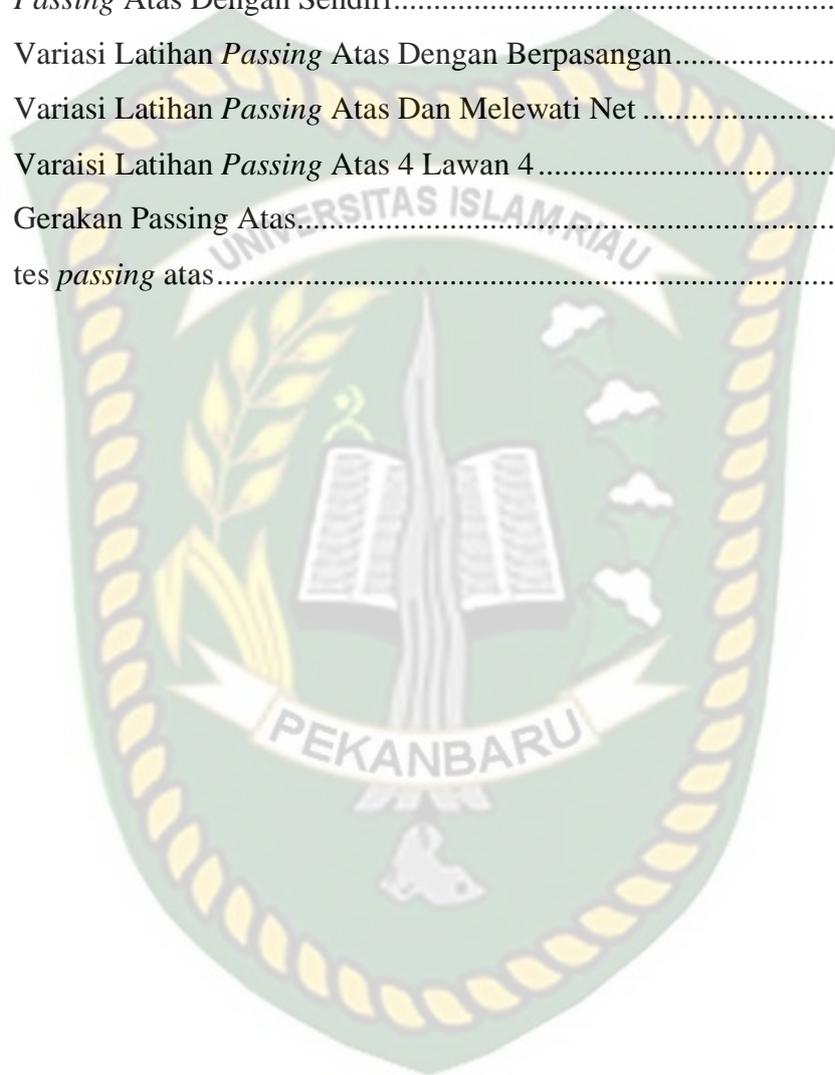
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Awal Kemampuan <i>Passing</i> atas Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis	27
2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Akhir Kemampuan <i>Passing</i> atas Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis	29



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Passing</i> Atas Dengan Sendiri.....	13
2. Variasi Latihan <i>Passing</i> Atas Dengan Berpasangan.....	13
3. Variasi Latihan <i>Passing</i> Atas Dan Melewati Net	14
4. Variasi Latihan <i>Passing</i> Atas 4 Lawan 4	14
5. Gerakan <i>Passing</i> Atas.....	18
6. tes <i>passing</i> atas.....	23



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Data Tes Awal Kemampuan <i>Passing</i> atas Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis.....	27
2. Histogram Data Hasil Tes Akhir Kemampuan <i>Passing</i> atas Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis	29



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data <i>pree test</i> (tes awal) kemampuan <i>passing</i> atas bolavoli.....	37
2. Data <i>post test</i> (tes akhir) kemampuan <i>passing</i> atas bolavoli	38
3. Membuat Distribusi Frekuensi Data <i>pree test</i> (tes awal) kemampuan <i>passing</i> atas bolavoli	39
4. Membuat Distribusi Frekuensi Data <i>post test</i> (tes akhir) kemampuan <i>passing</i> atas bolavoli	40
5. Uji t	41
6. Tabel t untuk berbagai DF	43
7. Dokumentasi penelitian	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan bermaksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur dan menyenangkan pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menetapkan olahraga salah satu arah kebijakan pembangunan yang menumbuhkan budaya olahraga guna meningkat kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup.

Pendidikan dapat menjadi sarana dalam pengembangan olahraga disekolah. Olahraga secara teratur berdampak pada meningkatnya kebugaran. Mauaranya adalah membaiknya kesejahteraan masyarakat, terutama bagi kaum muda. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perceptual, kognitif, social dan emosional. Untuk menghasilkan siswa yang berpertasi dan berkualitas maka harus dilakukan pembinaan keolahragaan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler Salah satu cabang olah raga bola voli berkembang dengan pesat dikalangan-kalangan masyarakat bahkan dunia, didalam bola voli kita mempelajari teknik-teknik dasar agar bisa memainkannya dengan baik dan benar.

Hal ini terbutik karena adanya Undang – Undang Republik Indonesia No 62 Tahun 2014 Tentang ekstrakurikuler pasal 1 ayat 1 dijelaskan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakauakn peserta didik diluar jam belajar intara kurikuler dan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Olahraga pendidikan merupakan olahraga pendidikan jasmani yang diterapkan disekolah. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mendorong pengembangan kemampuan dan keterampilan gerak siswa, pertumbuhan fisik. Pengembangan intelegensi anak didik sagant diperlukan untuk motivasi, baik dorongan dari dalam (*intrinsic*) maupun dari luar (*extrinsic*), suasana yang kondusif memberikan kemudahan bagi stiap siswa mengikuti perkembangan dirinya secara optimal dan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan jiwa, dan keterampilan motoric yang ada pada pendidikan formal.

Passing atas adalah cara memainkan bola didepan atas dahi dengan menggunakan kedua jari-jari tangan. *Passing* atas biasanya digunakan untuk memainkan bola yang dating dari kawan seregu untuk memulai serangan yang memiliki ciri melambang dan kecepatannya mudah diperdiksi. Misalnya bola yang datang dari servis lawan yang melambung, operan lema seregu, atau bola yang diseberangkan lawan yang melambung.

Teknik *passing* atas dapat ditingkatkan dengan suatu metode latihan yakni variasi latihan. Sehingga dengan penerapan latihan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas permainan siswa menjadi lebih baik dan tentunya dengan penguasaam teknik dasar bolavoli khususnya *passing* atas yang baik maka prestasi olahraga bolavoli juga dapat diraih. Variasi Latihan adalah latihan yang berikan

agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi. Variasi suatu latihan yang diterapkan dengan cara melakukan beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan suatu keterampilan olahraga sehingga dapat meningkatkan kemahiran seseorang, dalam hal ini adalah keterampilan siswa dalam menguasai teknik dasar *passing* atas bolavoli. Pendekatan metode latihan variasi yaitu metode latihan yang menekankan pada suatu kegiatan pelatihan dalam konteks proses interaksi belajar-mengajar yang ditujukakan untuk mengatasi kebosanan murid, sehingga dalam latihan siswa senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Dalam metode ini pelatih dituntut selalu berperan aktif dalam proses latihan karena keaktifan dan kreativitas seorang pelatih sangatlah diharapkan agar siswa yang diajarkan tidak merasakan kebosanan serta kejenuhan dalam latihan pendidikan jasmani di sekolah.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan melalui observasi yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa adanya beberapa masalah atau fenomena-fenomena yang terjadi seperti *passing* atas siswa tersebut sangat kurang baik, contoh sikap tubuh yang lurus, perkenaan bola yang tidak tepat, bola yang tidak terarah dalam permainan bolavoli, disamping itu siswa juga tidak menguasai teknik *passing* atas dengan baik, dikarenakan saat melakukan *passing* atas dengan menggunakan bolavoli siswa kurang maksimal, sehingga dengan permasalahan yang dihadapi siswa tersebut dapat menimbulkan *passing* atas yang tidak sempurna seperti bola yang *dipassing* tidak tepat sasaran. Baik secara jai-jari tangan yang menyentuh bola dari hasil *passing* atas yang dilakukan siswa. Serta kurangnya sarana dan prasarana yang tersedia, hal ini sangat mempengaruhi kemampuan

siswa untuk melakukan *passing* atas dalam permainan bolavoli. Maka perlu kiranya diberikan metode latihan *passing* yang sesuai dengan karakteristik siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih pada pemain bolavoli yang masih dalam taraf belajar/latihan.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, untuk mengetahui lebih mendalam tentang kegiatan tersebut, maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat masalah yang ada, sebagai berikut :

- a. Kurangnya Penguasaan teknik *passing* atas bolavoli pada siswa ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis..
- b. Ketika melakukan *passing* atas masih banyak siswa ekstrakurikuler SMA kurnia jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis ketika melakukan *passing* atas tidak tepat sasaran.
- c. Masih banyak siswa ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis ketika melakukan *passing* atas tidak terarah dan pekenaan bola yang tidak tepat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah pada : pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *Passing*

Atas permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian yaitu : apakah terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *Passing Atas* permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyiri Kabupaten Bengkalis?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *Passing Atas* permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis?

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat pada penelitian ini adalah :

- a. Siswa diharapkan dengan meningkatkan latihan agar dapat mencapai prestasi olah raga bola voli yang hendak dicapai.
- b. Guru, diharapkan untuk memberikan pertunjuk dan bimbingan yang lebih baik dalam memberikan latihan kepada atlet terutama meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli.
- c. Sekolah, diharapkan jdi bahan pertimbangan dalam melakukan pembinaan atlet untuk mencapai berprestasi.
- d. Jurusan/fakultas,diharapkan dijadikan masukan dalam pengambilan kebijakan untuk pencapaian perestasi.

- e. Penelitian sendiri untuk menambah pengetahuan parktis khususnya yang berkenaan dengan fokus penelitian.
- f. Untuk peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam penelitian yang relevan mengembangkan ilmu olahraga.



Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat latihan Variasi

a. Pengertian Latihan Variasi

Dalam melakukan latihan olahraga dibutuhkan beberapa cara untuk melakukan latihan atau disebut dengan variasi latihan. Mengatakan bawah ketidak berhasilan suatu proses belajar disebabkan anatar lain karena siswa tidak sanggup mengatasi tugas gerak dan peraturan yang kompleks. Maka dari itu untuk menghindarkan kesulitan tersebut biasanya dilakukan dengan variasi gerakan atau peraturan bersangkutan.

Pada umumnya setiap akitivitas olahraga membutuhkan variasi mengajar dalam npelaksanaan aktivitas agar tidak terjadi kejenuhan dan kebesonan dalam melaksanakan aktivitas latihan, selain itu dengan latihan yang variasi akan memberi dorongan tersendiri bagi atlet untuk menjalankan aktivitas olahraga dalam jagaka waktu yang lama.

Irawadi, (2011:32) menjelaskan latihan bervariasi adalah bentuk latihan dengan penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metodet guna mencapai suatu tujuan. Untuk mencapai suatu tujuan latihan sebaiknya menggunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan dengan penjelasan ahli tersebut terlihat jelas bahwa latihan yang bervariasi adalah suatu cara atau metode guru atau pelatih dalam memberikan latihan yang bermacam-macam untuk menghindari latihan yang monoton sehingga akan

memunculkan model latihan yang bervariasi yang mampu meningkatkan pengalaman anak dalam berlatih.

Usman (2013:84) variasi stimulus adalah suatu kegiatan guru dalam konteks proses interaksi belajar-mengajar yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan murid sehingga, dalam situasi belajar- mengajar, murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Untuk itu anda sebagai calon guru perlu melatih diri agar menguasai keterampilan tersebut.

Menurut Djamarah (2005:124) keterampilan variasi mengajar adalah keanekaan yang membuat sesuatu tidak menonton,tidak menjadikan kebosanan pada siswa dalam proses belajar-mengajar, yang meliputi tiga aspek yaitu variasi dalam gaya mengajar, variasi dalam menggunakan media dan bahan pengajaran serta variasi dalam ineraksi anatar guru dengan sisiwa. Begitu juga menurut Usman (2013:84), keterampilan variasi mengajar adalah suatu kegiatan guru dalam konteks interaksi belajar mengajar yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan murid sehingga dalam situasi belajar mengajar, murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antuasiiasme, serta penuh partisipasi.

Upaya pembinaan olahraga prestasi, tidak lepas dari proses latihan dimana pelatih memberikan program latihan, sedangkan atlet menjalankan program atau berlatih, Harsono (Tangkudung, 2012:42) latihan ialah proses yang sistimatis dari pada belatih atau berkerje sama berulang-ulang, dengan kian kian hari kian menambah beban atau pekerjanya. Sedangkan menurut (Harsono,2005: 23) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau perkejaan yang dilakukan secara berulang- ulang dengan kian hari, kian menambah beban latihan dan

,meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimum.

Sedangkan menurut Tangkudung (2006:8) latihan merupakan proses yang berulang dan meningkatkan guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimum. Atlet mengikuti program latihan jangka panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa dan raga untuk berkompetisi dalam sebuah penampilan. Menurut Sukadiyanto (2005,6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya

Tangkudung (2012: 42) menjelaskan tujuan latihan ialah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dari prestasi olahraganya memperoleh dan menyempurnakan teknik olahraga yang terpilih, memperbaiki dan menyempurnakan strategi, menanamkan kualitas kemauan, menjami dan mengamankan persiapan tim secara optimal, untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, untuk mempertahankan keadaan kesehatan.

Menurut Mustaqin (2016:77) latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban latihan fisik, teknik, taktik, dan mental yang teratur, terarah, meningkat, terhadap dan berulang ulang waktunya” sedangkan menurut dan latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau berkerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dalam jangka waktu yang panjang yang ditingkatkan

secara progresif dan fokus bertahap individu yang ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologi dan psikologi untuk mencapai tujuan dan sasaran yang ditentukan.

Reval (2015:77) bahwa latihan adalah suatu program yang direncanakan untuk memperbaiki dan meningkatkan kapasitas energy seorang atlet untuk suatu pertandingan. Dalam latihan atlet harus memperhatikan peningkatan beban. Beban latihan harus ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan. Dengan beberpa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan secara sistematis berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah, bertujuan untuk mencapai suatu keterampilan yang lebih baik

b. Tujuan variasi latihan

Penggunaan keterampilan variasi mengajar dalam proses belajar mengajar ditunjukan dengan adanya perubahan dalam gaya mengajar, media yang digunakan dan perubahan dalam pola interaksi.

1). Tujuan variasi latihan

Menurut Djamarah (2005 : 125) penggunaan variasi terutama ditujukan kepada anak didik, dan tujuan:

- 1) Meningkatkan dan memelihara perhatian peserta didik terhadap relevansi proses belajar mengajar,
- 2) Memberikan kesempatan berfungsi motivasidan rasa ingin tahu melalui eksplorasi dan penyelidikan terhadap situasi yang baru.
- 3) Membentuk sikap positif
- 4) terhadap guru dan sekolah melalui penyajian gaya mengajar yang bersemangat dan antusias, sehingga meningkat kan iklim belajar siswa.
- 5) Memberikan pilihan dan fasilitas dalam belajar individual.
- 6) Mendorong peserta didik untuk belajar dengan melibatkannya dalam berbagai pengalaman yang menarik pada berbagai tingkat kognitif.

Menurut Usman (2013 : 84) tujuan penggunaan keterampilan variasi mengajar sebagai berikut:

- 1) Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek-aspek belajar –mengajar yang relevan.
- 2) Untuk memberikan kesempatan bagi berkembangnya bakat ingin mengetahui dan menyelidiki pada siswa tentang hal-hal yang baru.
- 3) Untuk memupuk tingkah laku yang positif terhadap guru dan sekolah dengan berbagai cara mengajar yang lebih hidup dan lingkungan belajar yang lebih baik.
- 4) Guna memberi kesempatan kepada siswa untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang disenanginya

Menurut Hasibuan (2010: 65), tujuan penggunaan keterampilan variasi mengajar sebagai berikut

1. Memelihara dan meningkatkan perhatian siswa terhadap hal-hal yang berkaitan dengan aspek belajar.
2. Meningkatkan kemungkinan berfungsinya motivasi rasa ingin tahu melalui kegiatan investigasi dan eksplorasi.
3. Membentuk sikap positif terhadap guru dan sekolah
4. Kemungkinan dilayaninya siswa secara individual sehingga memberi kemudahan belajar.
5. Mendorong aktivitas belajar dengan dengan cara melibatkan siswa dengan berbagai kegiatan atau pengalaman belajar yang menarik dan berguna dalam berbagai tingkat kognitif.

Dari kedua pendapat di atas mengenai tujuan penggunaan variasi latihan sama-sama menekankan bahwanya tujuan dari variasi latihan adalah meningkatkan perhatian, rasa ingin tahu dan antusiasme dalam mengikuti proses latihan. Serta meningkatkan keaktifan pelatihan dalam proses latihan sehingga kegiatan latihan menjadi hidup dan lebih baik.

c. Prinsip latihan variasi

Pada dasarnya semua orang tidak menghendaki kebosanan dalam hidup sesuatu yang membosankan adalah sesuatu tidak menyenangkan. Demikian juga dalam proses mengajar, bila, dalam proses belajar mengajar tidak menggunakan variasi maka akan membosankan siswa, perhatian siswa berkurang, mengakibatkan tujuan belajar tidak tercapai. Dalam hal ini guru memerlukan variasi dalam mengajar siswa.

Dalam prinsip penggunaan keterampilan variasi mengajar, menurut Djamarah (2005 : 125-126). Bahwa penggunaan keterampilan variasi semua jenis variasi digunakan, berkesinambungan, terstruktur dan terencana oleh guru. Sehingga perhatian peserta didik tidak terganggu dan fokus pada materi yang disampaikan serta terjadi umpan balik antara guru dan siswa.

Sedangkan menurut Usman (2013 :85) prinsip penggunaan keterampilan variasi mengajar digunakan dengan maksud tertentu yang relevan dengan tujuan yang ingin dicapai, direncanakan sebelumnya, dan dalam penggunaannya berkesinambungan. Sehingga tidak mengganggu perhatian siswa dan pelajaran yang disampaikan.

Dari berbagai pendapat para ahli di atas, semua tidak betentangan melainkan saling melengkapi antara pendapat satu dengan pendapat yang lain. Sama-sama menekankan bagaimana seorang atlet dapat fokus pada program latihan yang disampaikan pelatih dalam kegiatan proses latihan.

Latihan yang dilaksanakan agar berjalan dengan baik, harus dilandasi oleh prinsip dasar dari latihan. Latihan variasi didasari oleh prinsip-prinsip latihan pada

umumnya. Usman (2013: 85) yang mengemukakan prinsip penggunaan variasi dalam pembelajaran dan latihan diantaranya:

“a) variasi hendaknya digunakan dengan suatu maksud tertentu yang relevan dengan tujuan yang hendak dicapai, b) variasi harus digunakan secara lancar dan berkesinambungan sehingga tidak akan masuk perhatian pemain dan tidak mengganggu pelajaran, c) direncanakan secara baik, dan secara eksplisit dicantumkan dalam rencana pelajaran atau satuan pelajaran”.

Selanjutnya, Lutan (2002: 29) mengemukakan “prinsip dasar dalam pelatihan yaitu (1) Prinsip *overload*, (2) Komponen dan sistem kerja, (3) Perbedaan latihan, (4) Keseimbangan komponen kebugaran berkaitan dengan kesehatan, (5) Prinsip beban lebih dari berkelanjutan, (6) Panduan keselamatan dalam pembinaan kebugaran berkaitan kesehatan”.

Berdasarkan kutipan di atas, melakukan latihan harus memperhatikan prinsip pelaksanaan latihan, agar latihan terlaksana dengan baik sehingga tujuan dari latihan dapat tercapai.

d. Bentuk-bentuk latihan variasi passing atas bola voli

menurut Syarifudin (2014:23-26) bentuk –bentuk latihan variasi *passing* atas bola voli adalah seabagai berikut:

1. *passing* atas dengan sendiri
latihan ini dilakukan dengan cara sendiri memengang bola lalu memantulkan keatas dan memantulkan dengan teknik *passing* atas dan dilakukan berulang -ulang



Gamabr 1: *Passing* Atas Dengan Sendiri
Witono (2017:45)

2. *Passing* atas dengan berpasangan
Berdiri saling berhadapan dengan jarak 3 m, bola dilambung oleh teman dari depan, dilakukan berpasangan /berkelompok, lakukan berulang-ulang dan bergantian, dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas,dan kompentif



Gambar 2: Variasi Latihan *Passing* Atas Dengan Berpasangan
Witono (2017:45)

3. Variasi latihan *passing* atas dan melewati net
Berdiri saling berhadapan ,dan bola dilambung oleh teman dari depan , dilakukan berpasangan/berkelompok , dilakukan berulang-ulang dan bergantian, setiap selesai melakukan *passing* atas kearah teman dapat berlari kebarisan belakang



Gambar 3: Variasi Latihan *Passing* Atas Dan Melewati Net
Witono (2017:46)

4. Variasi latihan *passing* atas 4 lawan 4
Dibentuk menjadi dua kelompok, permainan dimulai dengan lemparan melalui atas net, bola yang dilempar lawan harus ditangkap dengan posisi *passing* atas dan ditolakkan ke atas, lakukan *passing* atas 2x gerakan (sentuhan) kemudian diumpan ke arah teman satu lapangan



Gambar 4 : Variasi Latihan *Passing* Atas 4 Lawan 4
Witono (2017:46)

2. Hakikat *Passing* Atas Bola Voli

a. Pengertian *passing* atas

Passing atas merupakan salah satu *passing* yang sering digunakan oleh permainan bola voli untuk mengumpan bola kepada teman satu regu dalam taktik pertahanan maupun penyerangan. Dalam taktik penyerangan, *passing* atas digunakan sebagai satu cara untuk mempermudah rekan melakukan smash/spike ke daerah lawan. *passing* atas adalah gerakan pemain bola voli

ketika menerima bola. Dinamakan *passing* atas karena bola yang akan dikembalikan berada di atas kepala (setinggi muka). *Passing* yang dilakukan dengan menggunakan jari-jari kedua tangan, bola yang datang dari atas diambil dengan jari-jari tangan di atas ,agak didepan kepala.

Menurut Sukirno (2012: 27) teknik *passing* atas yang dimaksud dengan *passing* atas dalam permainan bola voli dalah mengambil bola atau mengoperkan bola atau mengumpan bola kepada teman, tapi apa bila ada kesempatan yang baik, langsung diteruskan kepada lawan sebagai gerak tipuan untuk mendapatkan poin. *Passing* atas merupakan elemen yang paling penting dalam permainan bola voli penguasaan teknik *passing* atas yang baik akan menentukan keberhasilan regu untuk membantu serangan yang baik. Terutama dalam melakukan umpan bagi apa lagi dilakukan secara bervariasi, maka seluruh potensi pengerang regu dapat dimanfaatkan.

Ahmadi (2007:25) *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. Sudut antara sikut dan badan +45. Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan. Sikap pergelangan tangan dan jari-jari tidak berubah.

Menurut Kuswanto, ddk (2018:17) *passing* atas adalah gerakan seorang pemain bola voli ketika menerima bola. Dinamakan *passing* atas karena bola yang akan dikembalikan berada di atas kepala (setinggi muka) sehingga sangat berisiko

melakukan passing atas untuk menerima bola dengan laju cepat dan keras, misalnya bola smes.

b. Cara Pelaksanaan *Passing* Atas

ambil sikap normal yaitu salah satu kaki berada didepan berat badan bertumpu pada tapak kaki bagian depan. Lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secara mungkin dibawah bola,dengan kedua tangan diangkat dan di tekuk, kedua tangan terbuka lebar jari-jari tangan terbuka membentuk mengkok seperti setengah lingkaran ibu jari dan terlunjuk berbentuk segi tegi, kedua siku tidak terlalu terbuka ke samping. Pada saat bola tepat berada di atas, kedua tangan dimana posisi tangan agak ditekuk, baik pada persedian siku maupun persedian pergelangan tangan. Sedangkan posisi telapak dan jari-jari tangan berada sedikit di atas .

Menurut Menurut Sukirno (2012: 28) cara pelaksanaan *passing* atas perkenaan bola pada permukaan ruas jari-jari tangan terutama ruas pertama dan kedua dan yang dominant mendorong bola adalah ibu jari, jari agak ditegangkan agar bola dapat memantul dengan baik kemudian bola didorong dengan menggerakkan pergelangan tangan diikuti dengan meluruskan siku.

Adapun komponen yang harus diperhatikan dalam melakukan gerakan *passing* pada permainan bolavoli diantaranya:

- 1) Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk
- 2) Badan sedikit condong kemuka, siku ditekuk jari-jari terbuka membentuk
- 3) Lengkungan setengah bola
- 4) Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga

- 5) Penyentuhan pada semua jari-jari dan gerakannya meluruskan kedua tangan
- 6) Menggunakan gerakan kaki untuk menambah power

Teknik dasar *passing* atas permainan bolavoli memiliki tahapan-tahapan. Tahapan secara garis besar yaitu tahap persiapan, tahap eksekusi dan tahap gerakan lanjutan. Fergusson (2004:20) menerangkan tata cara menerangkan tata cara melakukan *passing atas* dan *passing atas* sebagai berikut :

tahap persiapan

- (1) Bergerak ke arah bola
- (2) Siapkan posisi
- (3) Bahu sejajar sasaran
- (4) Kaki merenggang santai
- (5) Benthakkan sedikit lengan, kaki dan pinggul
- (6) Tahan tangan 6 atau 8 inci di atas pelipis
- (7) Tahan tangan di depan pelipis
- (8) Melihat melalui “jendela” yang dibentuk tangan
- (9) Ikuti bola ke sasaran

tahap eksekusi

- (1) Menerima bola pada bagian belakang bawah
- (2) Terima bola dengan 2 persendian teratas dari jari dan ibu jari
- (3) Luruskan tangan dan kaki ke arah sasaran
- (4) Pindahkan berat badan ke arah sasaran
- (5) Arahkan bola sesuai dengan ketinggian yang diinginkan
- (6) Arahkan bola ke garis pinggir atau ke tangan penerang.

tahap gerakan lanjutan

- (1) Luruskan tangan sepenuhnya
- (2) Arahkan bola ke sasaran
- (3) Pinggul bergerak maju ke arah sasaran
- (4) Pindahkan berat badan ke arah sasaran
- (5) Bergerak ke arah umpan

Seperti terlihat pada gambar berikut :



Gambar 5. Gerakan *Passing* Atas
Fergusson (2004:54)

B. Karangka Pemikiran

Permasalahan yang ditemui dari hasil observasi diketahui bahwa kemampuan passing atas siswa masih kurang memuaskan. Penguasaan teknik dasar passing atas yang tidak sempurna membuat hasil passing atas menjadi tidak maksimal. Passing atas memiliki peranan penting dalam membangun serangan, namun kenyataannya sering operan yang dilakukan tidak sesuai dengan permintaan penyerang sehingga serangan yang dilakukan tidak maksimal.

Melihat pentingnya peranan passing atas dalam permainan bolavoli, untuk itu guru Pembina harus memiliki cara khusus untuk melatih kemampuan passing atas siswa. Salah satu metode latihan yang dapat diterapkan adalah metode latihan variasi. Metode latihan variasi adalah metode latihan dengan cara menerapkan beberapa bentuk latihan dalam satu pertemuan. Tujuan metode ini selain mencapai tujuan latihan juga guna meminimalisir kebosanan berlatih.

Dengan motivasi latihan serta semangat latihan yang tetap terjaga, diharapkan tujuan latihan dalam hal ini adalah meningkatkan teknik dasar passing atas permainan bolavoli dapat tercapai dan mengalami peningkatan yang

signifikan dibandingkan sebelum diterapkan metode latihan variasi. Dengan kata lain diharapkan dengan penerapan latihan variasi dapat meningkatkan *passing* atas siswa ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis.



BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang dilaksanakan adalah metode eksperimen. Menurut Yuliansyah (2015) menyatakan bahwa eksperimen adalah suatu acara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat sebab akibat suatu pelakuan.

1. Sebelum eksperimen dilakukan maka terlebih dahulu diawali dengan tes pertama (pretest)
2. Setelah hasil tes pertama diperoleh maka atlet diberikan perlakuan eksperimen dengan metode latihan variasi sebanyak 12 kali pertemuan sebagaimana jadwal terlampir
3. Selesai melaksanakan perlakuan eksperimen maka diikuti dengan tes kedua yaitu (posttest)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016 :117) mengatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian ini adalah ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis yang berjumlah 15 orang.

2. Sampel

Sugiyono (2016:81) menyebutkan Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Adapun Teknik sampling yang dipergunakan adalah total sampling. Sugiyono, (2016:85) total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 20 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Jadi sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 15 orang.

C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari kesimpang siura akibat kesalahan penelitian penafsiran terhadap kata atau ungkapan yang dipergunakan penulis, maka perlu untuk memberi penjelasan atas beberapa istilah kata sebagai berikut:

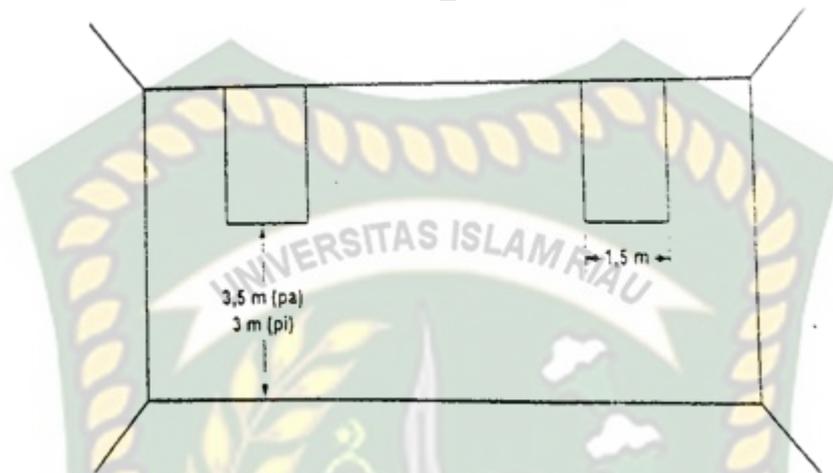
1. Latihan adalah seluruh proses persiapan atlet secara fisik, teknik, taktik dan psikis (mental) yang direncanakan secara teratur dan sistimatis guna meningkatkan kemampuan prestasi olahraga atlet tersebut.
2. Latihan variasi adalah bentuk dari seluruh latihan yang digunakan secara bervariasi.
3. Kemampuan *passing* atas bolavoli adalah keterampilan yang diperagakan siswa dalam penguasaan teknik *passing* atas dengan tepat pada permainan bolavoli.

D. Pengembangan Instrumen

Dalam pengembangan instrument yang dilakukan penulis adalah melakukan tes pengukuran untuk pengambilan data. Adapun tes yang akan dilakukan adalah tes *passing* atas.

- a. Nama Tes : **Tes *Passing* Atas (Nurhasan (2001: 169))**
- b. Tujuan : Untuk mengukur keterampilan *passing* atas
- c. Alat yang digunakan
 1. Dinding / tembok untuk petak pelaksanaan
 2. Bolavoli 3 buah
 3. Stopwatch
- d. Pertujuk pelaksanaan
 1. Testee berdiri dibawah petak sasaran
 2. Begitu ada aba-aba dimulai tes, stopwatch dijalankan, dan bola dilemparkan kedinding dari yang bebas
 3. Setelah bola memantul kembali, bola *dipassing* kedinding tertuju kedalam kota sasaran.
- e. Cara menskor (meghitung)
 1. Bola yang *dipassing* secara sah sesuai dengan peraturan permainan bolavoli selama satu men it
 2. Jumlah sentuhan-sentuhan yang sah dengan bola mengenai dinding pada petak sasaran atau bola mengenai garis kotak sasaran
- f. Tidak diberikan angka
 1. Bola yang ditangkap tidak dapat dikuasai

2. Bola menyentuh lantai, dimulai lagi dengan lemparan
3. Lemparan-lemparan tidak dihitung



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

E. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Teknik ini dilakukan dengan pengamatan langsung keobjek peneliti untuk mencari data tentang permasalahan yang sesuai dengan judul penelitian yang telah ditetapkan

b. Perpustakaan

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang kutipan-kutipan dan teori yang menghubungkannya dengan masalah yang akan diteliti untuk dapat dijelaskan landasan teori dalam penelitian ini.

c. Tes pengukuran

Tes dan pengukuran dilakukan untuk mengetahui kemampuan *passing* atas sebelum diberikan latihan dan setelah diberikan latihan.

F. Teknik Analisa Data

Setelah semua persyaratan tersebut di atas terpenuhi, selanjutnya penghitungan statistik dengan menggunakan t-test dapat dimulai.

Untuk mencaai mean perbedan (MD) digunakan rumus:

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

Keterangan : $\sum D$ = Jumlah perbedaan masing-masing subjek

N = Jumlah subjek/sampel

Perhitungan t-test dalam penelitian ini berpedoman pada teknik analisis t-test oleh Arikunto (2006:86) dengan rumus, sebagai berikut:

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

keterangan : MD = Mean perbedaan pre-test dan post-test

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

N = Jumlah subjek/sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Setelah melakukan pengambilan data di lapangan, peneliti akan menjabarkan secara rinci akan hasil penelitian yang telah dilakukan. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis. Pengambilan data tes dilaksanakan di lapangan bolavoli di sekolah tersebut. Secara garis besar, penelitian ini terbagi menjadi 3 tahapan. Tahap pertama peneliti melakukan pengambilan data awal keterampilan *passing* atas pada permainan bolavoli tanggal 7 Desember 2019. Tahap ke dua peneliti melakukan penerapan program latihan dengan menggunakan metode latihan variasi pada hari selasa dan sabtu. Tahap ke tiga atau tahap terakhir tanggal 18 januari 2020, peneliti melakukan pengambilan data akhir atau tes akhir keterampilan *passing* atas pada permainan bolavoli.

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur keterampilan *passing* atas bolavoli. Alat yang digunakan : a) Dinding dengan sasaran. b) Bolavoli 3 buah. c) Stop watch. Tata cara pelaksanaan tes *passing* atas bola voli adalah Testee berdiri di bawah petak sasaran. Begitu tanda dimulainya tes diberikan/stopwatch dijalankan, maka bola dilemparkan ke dinding dari tempat yang bebas. Setelah bola memantul kembali, bola di *passing* ke dinding ke dalam kotak sasaran.

Untuk cara melakukan penilaian adalah Bola yang di *passing* secara sah sesuai dengan Peraturan permainan bola voli selama satu menit Jumlah sentuhan. Sentuhan yang sah dengan bola mengenai dinding pada petak sasaran atau bola

mengenai garis kotak sasaran. Tidak diberi angka: 1) Bola yang ditangkap, atau tidak dapat dikuasai. 2) Bola yang menyentuh lantai, dimulai lagi dengan lemparan. 3) Lemparan - lemparan tidak dihitung.

Berikut adalah penjabaran secara rinci hasil tes awal dan tes akhir kemampuan *passing* atas permainan bolavoli. Tes awal merupakan kemampuan *passing* atas sebelum diterapkan latihan. Setelah tes awal, kegiatan latihan variasi dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan. Setelah itu tes akhir dilakukan dengan cara melakukan tes awal. Berikut penjabaran selengkapnya :

1. Data Hasil Tes Awal Kemampuan *Passing* atas Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis

Pada pengambilan data awal keterampilan *passing* atas pada permainan bolavoli, peneliti mendapatkan data yang beragam antara siswa yang satu dengan yang lain. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan didapatkan skor tertinggi adalah 50 dan paling rendah adalah 30. Rata-rata (*mean*) adalah 41,2, nilai tengah (*median*) = 42, nilai yang sering muncul (*modus*) adalah = 45 dan simpangan baku (*standar deviasi*) = adalah 5,4.

Frekuensi siswa dengan skor tes awal *passing* atas bola voli antara 30 - 33 terdapat 1 orang siswa atau dengan persentase 6,7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan skor tes awal *passing* atas bola voli antara 34 - 37 terdapat 3 orang siswa atau dengan persentase 20,0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan skor tes awal *passing* atas bola voli antara 38 - 41 terdapat 3 orang siswa atau dengan persentase 20,0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan skor tes awal *passing* atas bola voli antara 42 - 45

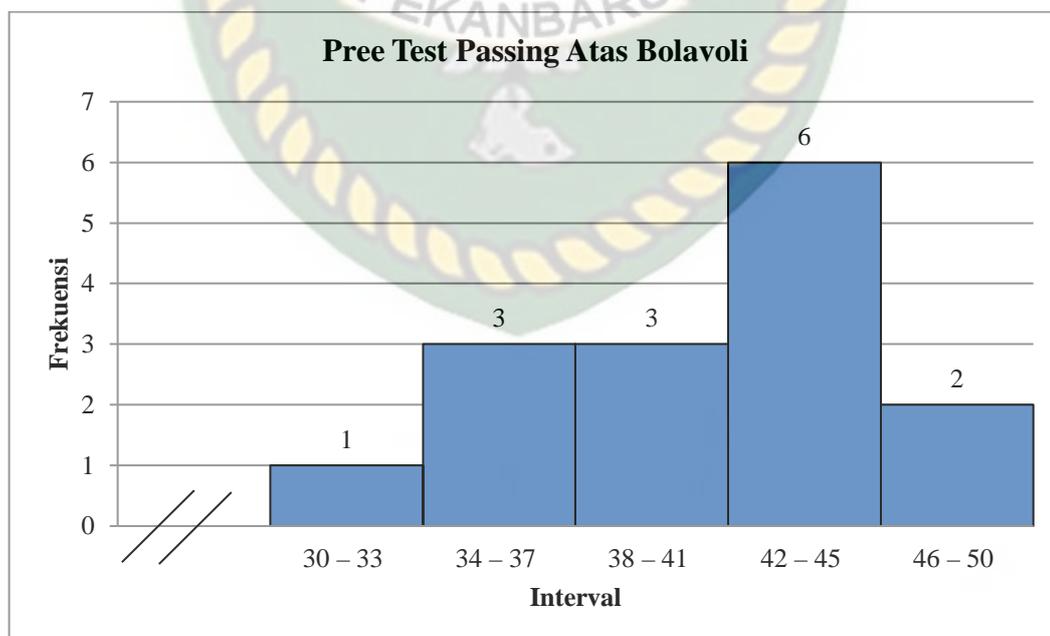
terdapat 6 orang siswa atau dengan persentase 40,0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan skor tes awal *passing* atas bola voli antara 46 - 50 terdapat 2 orang siswa atau dengan persentase 13,3% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Awal Kemampuan *Passing* atas Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	30 - 33	1	6,7%
2	34 - 37	3	20,0%
3	38 - 41	3	20,0%
4	42 - 45	6	40,0%
5	46 - 50	2	13,3%
		15	100%

Data olahan penelitian 2020

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



Grafik 1. Histogram Data Tes Awal Kemampuan *Passing* atas Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis

2. Data Hasil Tes Akhir Kemampuan *Passing* atas Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis

Setelah dilaksanakan latihan sesuai dengan program latihan, pada pertemuan terakhir peneliti melakukan tes akhir. Setelah dilakukan penelitian, peneliti mengolah data hasil penelitian sehingga didapatkan data yang diinginkan. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan didapatkan skor tertinggi adalah 57 dan paling rendah adalah 34. Rata-rata (*mean*) adalah 48,53, nilai tengah (*median*) = 50, nilai yang sering muncul (*modus*) adalah = 51 dan simpangan baku (*standar deviasi*) = adalah 6,1.

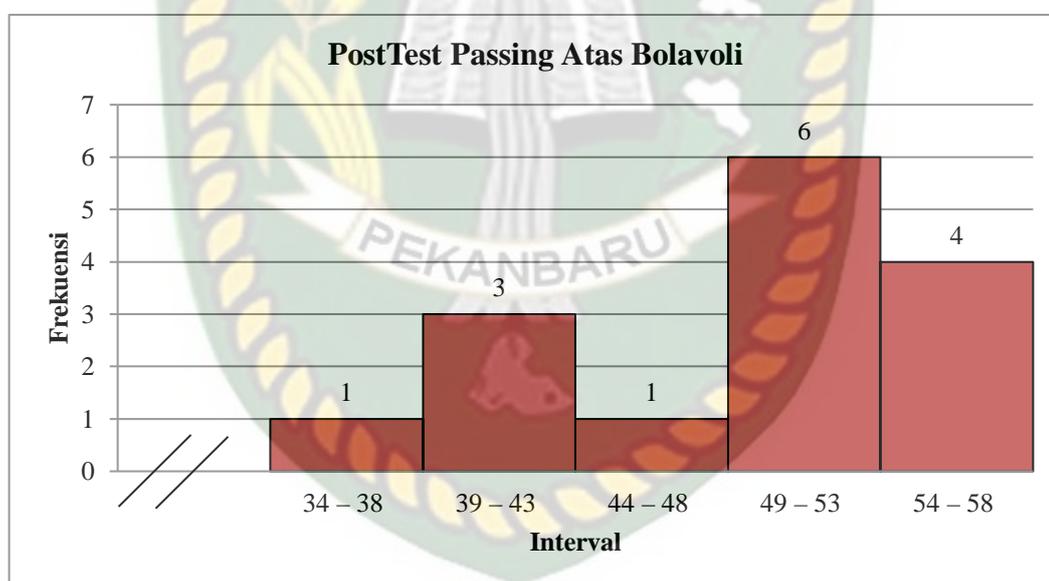
Frekuensi siswa dengan skor tes akhir *passing* atas bola voli antara 34 - 38 terdapat 1 orang siswa atau dengan persentase 6,7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan skor tes akhir *passing* atas bola voli antara 39 - 43 terdapat 3 orang siswa atau dengan persentase 20,0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan skor tes akhir *passing* atas bola voli antara 44 - 48 terdapat 1 orang siswa atau dengan persentase 6,7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan skor tes akhir *passing* atas bola voli antara 49 - 53 terdapat 6 orang siswa atau dengan persentase 40,0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan skor tes akhir *passing* atas bola voli antara 54 - 58 terdapat 4 orang siswa atau dengan persentase 26,7% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Akhir Kemampuan *Passing* atas Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	34 - 38	1	6,7%
2	39 - 43	3	20,0%
3	44 - 48	1	6,7%
4	49 - 53	6	40,0%
5	54 - 58	4	26,7%
		15	100%

Data Olahan Penelitian 2020

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



Grafik 2. Histogram Data Hasil Tes Akhir Kemampuan *Passing* atas Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis

B. Analisa Data

Setelah menjabarkan data tentang kedua hasil penelitian baik tes awal dan tes akhir, langkah selanjutnya adalah menghitung guna mengetahui data tentang pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *passing* atas pada permainan

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

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan nilai t hitung adalah 15,93. Nilai t tabel pada $n = 15$ atau $df = 14$ pada taraf kesalahan 5% adalah 2,14. Hasil perbandingan antara nilai t hitung dan nilai t tabel adalah nilai t hitung $>$ nilai t tabel atau $15,93 > 2,14$. Berdasarkan keterangan di atas maka hipotesis yang diajukan Terdapatnya pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *passing* atas pada permainan bolavoli siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis.

C. Pembahasan

Dari hasil analisis data di atas dapat dijelaskan bahwa diketahui terdapat pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *passing* atas permainan bolavoli. Untuk melakukan *passing* atas yang baik, seorang pemain harus mampu mengarahkan bola dengan arah dan ketinggian sesuai yang diinginkan. Hal ini mengharuskan seorang pemain bolavoli memiliki tingkat akurasi yang baik.

Berdasarkan keterangan di atas tampak bahwa melakukan *passing* atas permainan bolavoli harus mampu mengarahkan *passing* bola seakurat mungkin baik ketinggian maupun arahnya. Oleh karena itu dibutuhkan latihan dan juga faktor-faktor yang mendukung keterampilan *passing* atas permainan bolavoli.

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan bolavoli adalah latihan. Penggunaan metode variasi latihan membuat semangat dan suasana latihan akan semakin hidup. Hal ini didukung oleh hasil penelitian ini yang hasilnya penggunaan metode latihan variasi mampu memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan *passing* atas permainan bolavoli.

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

Selain didukung oleh latihan, keterampilan *passing* atas juga dipengaruhi oleh beberapa faktor fisik. Faktor tersebut seperti koordinasi mata dan tangan, faktor kekuatan otot lengan, faktor kecepatan reaksi dan faktor kondisi fisik lainnya.

Irawadi (2011:103) menjelaskan koordinasi adalah kemampuan untuk merangkai beberapa unsure gerak menjadi satu gerakan selaras sesuai dengan tujuan dilakukannya gerakan tersebut. Dalam penelitian ini yang dimaksud koordinasi mata dan tangan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan mendorong bola tangan dan diarahkan secara akurat kepada sasaran yang dilihat oleh mata.

Dengan akurasi mata dan tangan yang baik, seorang pemain dapat menggerakkan tangan guna melakukan *passing* atas permainan bolavoli dan mengarahkan bola hasil dorongan atau operan tersebut kepada pemain penyerang

yang diinginkan. Dengan demikian bola hasil *passing* atas dapat tepat sampai kepada teman yang dituju dengan akurat baik arah ataupun ketinggiannya.

Faktor berikutnya adalah faktor kekuatan otot lengan, kekuatan otot lengan berguna untuk mendorong bola guna diarahkan kembali kearah yang diinginkan. Kekuatan otot lengan menurut Wiarto (2013:17) adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berguna untuk membangkitkan ketegangan pada suatu tahanan. Ini berguna untuk menahan bola yang meluncur agar mampu memantul kearah yang diinginkan.

Selain faktor tersebut, kecepatan reaksi dalam mengambil bola dengan teknik *passing* atas juga merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan *passing* atas bolavoli. Kecepatan reaksi menurut Ismaryati (2008:72) waktu reaksi merupakan periode antara rangsangan yang diterima dengan permulaan jawaban atau respon. Semua informasi yang diterima indra baik dari dalam maupun dari dalam disebut rangsang. Indera akan merubah informasi tersebut menjadi impuls-impuls saraf dan dapat dipahami oleh otak. dalam bolavoli, rangsangan timbul dari datangnya bola kearah pemain, dan respon adalah menyiapkan teknik *passing* atas yang baik secepat mungkin untuk mengoperkan bola kepada pemain penyerang.

Dari keterangan di pemaparan di atas maka dapat tergambar jelas bahwa penerapan metode latihan variasi sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli. Walaupun peningkatan yang signifikan tidak terjadi pada semua siswa akan tetapi secara keseluruhan terjadi peningkatan yang memuaskan. Dengan demikian metode latihan variasi dapat diterapkan oleh orang lain untuk meningkatkan penguasaan atau kemampuan *passing* atas bolavoli.

Hasil penelitian ini juga diperkuat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ali (2017:56) menjabarkan dengan membandingkan dengan “t” hitung yang diperoleh sebesar 6,64 pada taraf db sebesar 9 yaitu diperoleh harga tt signifikan 5% sebesar 2,262. dan besarnya “t” yang tercantum pada tabel diketahui bahwa tolebih besar dari tabel t yaitu : $6,64 > 2,262$ dengan peningkatan sebesar 53% sehingga hipotesis nihil yang diajukan dimuka tolak yang berarti bahwa ada perbedaan kemampuan Passing Atas pada Siswa putera SMPN 4 Ujung Batu Timur antara sebelum dan sesudah diterapkannya metode Variasi Latihan (Signifikan).

Dari penelitian yang lain yang dilakukan oleh Timbul (2018:39) yang hasil penelitiannya menjabarkan bahwa berdasarkan analisa data diperoleh t hitung 4,210 dan t table 2,131. Dengan demikian ini menunjukkan nilai t hitung $>$ t tabel ($4,210 > 2,131$), berarti terdapat perbedaan yang signifikan sehingga terdapat pengaruh latihan variasi terdapat kemampuan passing atas permainan bolavoli siwa putri ekstrakurikuler di SMPN 1 Gunung Sahilan Kabupaten Kampar dengan peningkatan hasil 98,74%.

Ketika melakukan pengambilan data peneliti mendapatkan beberapa hambatan seperti : 1) ketika latihan diterapkan terdapat beberapa siswa yang tidak konsisten datang latihan. 2) Ketika melakukan tes terdapat beberapa siswa yang kesulitan melakukannya. 3) keterbatasan ilmu peneliti tentang statistic membuat penelitian kesulitan mengolah data penelitian. Kesemua kendala tersebut bisa diatasi dan sedikit menghambat dalam penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini adalah : Terdapat Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis. Besar peningkatannya adalah 51,4%. Nilai t hitung adalah 15,93. Nilai t tabel adalah 2,14 atau $15,93 > 2,14$

B. Saran

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

- a. Diharapkan kepada siswa agar terus berlatih supaya kemampuan teknik *passing* atas bolavoli agar keterampilan *passing* atas bolavoli siswa semakin meningkat dengan menggunakan materi latihan variasi yang telah peneliti ajarkan sebelumnya.
- b. Diharapkan kepada guru olahraga agar meningkatkan kualitas latihan baik teknik teknik maupun fisik khususnya *passing* atas semakin meningkat. Guru juga dapat menerapkan serta mengembangkan variasi latihan yang telah diterapkan karena terbukti dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli.
- c. Diharapkan kepada pihak sekolah agar terus melengkapi sarana dan prasarana olahraga bolavoli agar tidak ada kendala dalam kegiatan

ekstrakurikuler dan juga proses pembelajaran olahraga khususnya dalam permainan bolavoli.

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



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: era pusat pustaka utama,
- Ali, H. (2017). *Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Passing Atas Permainan Bolavoli Siswa Kelas VIII-A SMPN 4 Ujung Batu Timur* (Doctoral dissertation, Penjaskesrek).
- Amansyah. (2005). Upaya Peningkatan Hasil Passing Atas Melalui Variasi Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun di SSB Sinar Pagi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 14 (1):2005,24-34
- Amrullah, R. (2016). Pengaruh latihan training resistense xander terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 88-100.
- Djamarah, Syaiful Bahri, (2005). *Guru dan peserta didik dalam Interaksi Edukatif*, Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Hasibuan, jj dan Moedjiono, (2010). *Peroses belajar mengajar*, Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Irawadi,Hendri.(2011).*Kondisi Fisik dan Pengukurannya*.Padang:UNP Press
- Juniaturrahman. (2016). *Pengaruh Latihan Volley Terhadap Keakurasian Passing Bawah Pada Olahraga Bola Voli (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler SMA PGRI sumenep*.Volume 05 nomor 2
- Kemal, K. Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas X Siswa SMA Negeri 4 Palu. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 1(3).
- Kementerian pendidikan dan kebudayaan. (2014). *Pendidikan Jasmani ,olahraga, dan Kesehatan: jakarta* ,
- Khayat, M. K., & mahdi, a. (2017). Pengaruh latihan lari menanjak menaiki anak tangga terhadap ketepatan smash dalam permainan bolavoli pada club arteg sumberberas muncar kabupaten banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 2(1).
- Lutan Ruli. (2002). *Menuju Sahat Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Nurhasan, (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapan*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Ditjen Pendidikan Dasar dan Menegah, Ditjen Olahraga

- Prayadi Yogo. (2013). Pengaruh Latihan dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. Volume 1 nomor 1
- Sudijono,Anas.(2005). *pengantar Statustik Pendidikan* . Jakarta:PT Raja Grafindo Persada
- Sugiyono,(2016). *Metode Penelitian*. Jakarta : PT Kharisma Putra Utama
- Sukirno, waluyo. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*, Palembang : Unsri press
- Tangkudung.James. (2006). *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Pertasi Olahraga*. Jakarta : Cerdas Jaya.
- Timbul, H. P. (2018). *Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler di SMPN 1 Gunung Sahilan Kabupaten Kampar* (Doctoral dissertation, Penjaskesrek).
- Undang- Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Kolahraaan Nasional
- Usmah. Moh. Uzer . (2013), *Menjadi Guru Profesional*, Bandung: Remaja Rosda Karya,