



**PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING*
BAWAH SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SD NEGERI 0410 PARAPAT**

Muhammad Zul Pauzi Harahap¹, Tofikin² Deri Putra³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Rokania, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima September 2022
Revisi Oktober 2022
Diterima November 2022
Tersedia online November
2022

Kata kunci:

Latihan Variasi, Passing Bawah
Bola Voli

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 0410 Parapat melalui latihan variasi. Penelitian ini menggunakan eksperimen dengan memberikan program latihan variasi *passing* bawah. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 0410 Parapat yang berjumlah 15 orang siswa. Instrumen penelitian berupa tes *passing* bawah bola voli, dimana teknik analisa data berupa uji t. Hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 0410 Parapat dengan $t_{hitung} = 9,90355$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1.761$ dengan nilai persentase peningkatan keterampilan sebesar 27,08%

Abstract

This study aims to improve the ability of passing down in volleyball extracurricular students at SD Negeri 0410 Parapat through variation exercises. This study uses an experiment by providing a training program with variations of lower passing. The research population was volleyball extracurricular students at SD Negeri 0410 Parapat, totaling 15 students. The research instrument was in the form of a volleyball bottom passing test, where the data analysis technique was in the form of a t test. The results of data analysis and discussion can be concluded that there is an effect of variation training on the ability of the volleyball extracurricular students of SD Negeri 0410 Parapat with $t = 9.90355$ greater than t table = 1.761 with a percentage value of skill improvement of 27.08%.

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai Negara yang berkembang saat ini berusaha terus mengadakan pembangunan di segala bidang untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsa. Setiap usaha pembangunan memerlukan keikutsertaan setiap warga negara dan seluruh bangsa dalam menyumbangkan tenaga dan pikirannya. Olahraga sebagai salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia, telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Setiap bangsa di seluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional.

Olahraga selain dapat meningkatkan martabat suatu bangsa, olahraga juga dapat menjadi suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud 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 menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup.

Kegiatan berolahraga menjadikan pelakunya mempunyai satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta memengaruhi manfaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan sistem kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan stress serta membuat orang yang melakukan olahraga tersebut menjadi tetap segar dan bersemangat. Pentingnya olahraga bagi setiap individu dalam mengembangkan kemampuan gerak tubuhnya membuat pemerintah juga ikut menganjurkan olahraga yang dimulai dari usia dini, dengan cara memasukkan program pendidikan olahraga di semua jenjang pendidikan, sebagaimana terdapat dalam undang-Undang no 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat ke 2 menjelaskan "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani"

Undang-undang di atas menjelaskan bahwa olahraga pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian pendidikan keseluruhan, pada hakikatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Aktivitas jasmani tersebut dapat diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan fungsional. Dengan kata lain, Prinsip-prinsip pembelajaran pendidikan jasmani yang dikembangkan haruslah dapat memacu pada pembentukan, pengembangan dan peningkatan kualitas kemampuan unsur-unsur kognitif, afektif dan psikomotorik.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: mhdzulpauzi97@gmail.com

Salah satu kegiatan pendidikan jasmani olahraga di sekolah kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli. Sebagai pendidikan jasmani dan olahraga guru harus meningkatkan kualifikasi pendidikan di bidang pendidikan jasmani dan olahraga, alangkah lebih baiknya harus memiliki pengetahuan tentang permainan bolavoli yang terstruktur dan homogen sebagai standar kompetensi minimal yang harus di miliki oleh seorang guru pendidikan jasmani dan olahraga.

Olahraga bolavoli yang telah berkembang luas di masyarakat Indonesia bertujuan sebagai olahraga rekreasi, kemudian permainan ini berkembang dan menjadi populer bagi setiap masyarakat dan di daerah pariwisata kemudian masyarakat sangat antusias terhadap permainan bolavoli seperti banyaknya lapangan bolavoli selain itu banyaknya pertandingan antar kampung sampai dengan pertandingan yang profesional. Karena tujuan utama pendidikan jasmani untuk mewujudkan dan mengembangkan olahraga supaya menjadi olahraga yang sangat dominan dan melatih untuk menjadi lebih baik dalam melakukan teknik dasar permainan bolavoli.

Olahraga bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan seluruh anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai kepada pantulan sempurna. Permainan bolavoli dapat dimainkan di luar ruangan (*out door*) dan juga dapat dimainkan di dalam ruangan (*indoor*). Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik atau gerakan dasar, yang ditekuni para siswa ekstrakurikuler masih kurang baik seperti teknik teknik *passing* bawah.

Passing bawah merupakan teknik dasar yang berguna untuk menerima bola servis, mengoper bola dan menyelamatkan bola agar tidak jatuh di lapangan sendiri. Pada gerakan teknik *passing* bawah bolavoli melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan antara lain; posisi kaki, posisi badan, posisi kedua tangan dan gerakan lanjut, bagian-bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan *passing* bawah bolavoli.

Teknik *passing* bawah dapat ditingkatkan melalui suatu metode pelatihan yakni latihan variasi *passing* bawah. Sehingga dengan penerapan latihan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas permainan siswa menjadi lebih baik dan tentunya dengan penguasaan teknik dasar bolavoli khususnya *passing* bawah yang baik maka prestasi olahraga bolavoli juga dapat diraih. Latihan variasi *passing* bawah adalah latihan yang diberikan agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi. Suatu latihan yang di terapkan 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* bawah bolavoli.

Berdasarkan pengamatan yang dilaksanakan di SD Negeri 0410 Parapat, peneliti menemukan beberapa permasalahan seperti masih ada sebagian yang tidak mengikuti jadwal latihan ekstrakurikuler bolavoi, saat bermain bolavoli khususnya ketika melakukan teknik *passing* bawah bolavoli, masih ada siswa yang hasil *passing* bawahnya belum terarah dengan baik, perkenaan bola pada lengan tidak tepat sehingga bola servis yang diterima tidak dapat dioperkan dengan baik kepada kawan seregu, dan terkadang bola yang di *passing* bawah bolavoli terlalu rendah sehingga *toser* atau pengumpan tidak dapat melakukan secara maksimal dalam mengumpan kearah *smasher*, oleh karena itu, teknik *passing* bawah bolavoli siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 0410 Parapat harus lebih ditingkatkan dengan sebuah latihan yang tepat karena banyak diantara mereka yang belum mampu melakukan *passing* bawah dengan baik. Berdasarkan hal itu maka perlu kiranya diberikan metode latihan *passing* bawah yang sesuai dengan karakteristik siswa ekstrakurikuler bolavoli SD Negeri 0410 Parapat karena siswa masih dalam taraf belajar/berlatih.

Mengikuti perkembangan itu maka upaya-upaya pembinaan harus selalu dikembangkan, terutama sistem mekanisme pembinaan yang lebih sistematis dan berkesinambungan, dengan demikian peneliti bermaksud mengkaji secara ilmiah melalui penelitian skripsi dengan judul

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: mhdzulpauzi97@gmail.com

METODE

Adapun metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen, sesuai dengan pendapat Riduwan (2005:50) yang menerangkan penelitian dengan pendekatan eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat.

Dalam penelitian ini kita menerapkan atau mengujikan variabel bebas (latihan variasi *passing* bawah) terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 0410 Parapat dengan mengaplikasikan perlakuan dari variabel bebas berupa program latihan variasi *passing* bawah sebagaimana yang terlampir pada program latihan.

Populasi dan Sampel

Menurut pendapat Sugiyono (2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. Jumlah populasi dalam penelitian yang dilakukan pada adalah sebanyak 15 orang siswa putra. Menurut Riduwan (2005:11) sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Arikunto (2006:134) mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Jumlah sampel adalah seluruh populasi atau *total sampling*. Dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah 15 orang siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 0410 Parapat.

Pengembangan Instrument

Pengertian menurut Sugiyono (2010:148) yang menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen Penelitian ini memakai tes untuk mengukur kemampuan *passing* bawah bolavoli menurut PPKJ Diknas, (2003:14) sebagai berikut:

- a. Alat yang digunakan
 - 1) Tiang berukuran 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri
 - 2) Bolavoli
 - 3) *Stopwatch*
 - 4) Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 m x 4,5 m
 - 5) Bangku atau Box yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya, pandangannya segaris (horizontal) dengan tinggi net.
- b. Petugas Tes

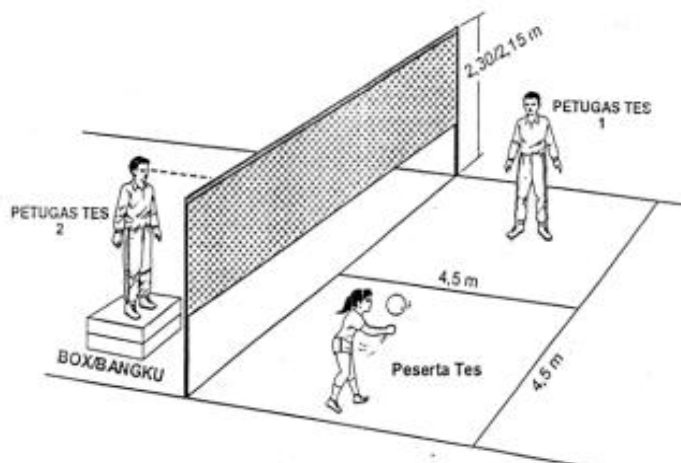
Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

 - a) Petugas Tes I :
 - 1) Berdiri bebas di dekat area tes
 - 2) Menghitung waktu selama 60 detik
 - 3) Memberi aba-aba
 - 4) Mengamati kaki peserta tes jika keluar area
 - b) Petugas Tes II :
 - 1) berdiri di atas bangku/box
 - 2) Menghitung *passing* bawah yang benar
- c. Pelaksanaan:
 - 1) Peserta tes berdiri di tengah area berukuran 4,5 x 4,5 m.
 - 2) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba "Ya".

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: mhdzulpauzi97@gmail.com

- 3) Setelah bola dilambungkan peserta melakukan *passing* bawah dengan ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri
 - 4) Bila peserta tes gagal melakukan *passing* bawah dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *passing* bawah kembali
 - 5) Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada di luar area tidak dihitung
- d. Pencatat Nilai:
Passing bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik



**Gambar 1. Tes *Passing* Bawah
(PPKJ Diknas, (2003:14))**

Tabel 1. Kategori Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli

No	Laki-Laki	Perempuan	Nilai	Kategori
1	> 47	> 45	5	Sangat Baik
2	40 - 46	37 - 44	4	Baik
3	27 - 39	21 - 36	3	Sedang
4	17 - 26	13 - 20	2	Kurang
5	< 16	< 12	1	Sangat Kurang

Sumber: PPKJ Diknas, (2003:15)

a

Teknik Pengumpulan Data

- Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan yaitu teknik sebagai berikut:
1. Observasi : adalah teknik yang dilakukan penulis dengan pengamatan langsung ke objek atau tempat penelitian dilapangan guna untuk mendapatkan dan mencari informasi mengenai kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola club lubuk ingu fc.
 2. Teknik pustaka: Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang penjelasan-penjelasan teori-teori yang berhubungan dengan masalah yang diteliti sehingga dapat menunjang dan mendukung landasan teori dalam penelitian ini.
 3. Tes dan Pengukuran: Untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *passing* bawah, maka dilakukan *pre test* dan *post test passing* bawah bolavoli.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: mhdzulpauzi97@gmail.com

TEKNIK ANALISIS DATA

Uji Persyaratan analisis

Setelah peneliti memperoleh data, maka data akan diolah secara deskriptif dan dilanjutkan dengan uji normalitas dengan memakai uji *liliefors*. Menurut Sudjana (2005:466) Untuk pengujian hipotesis nol tersebut kita tempuh prosedur berikut:

- a) pengamatan x_1, x_2, \dots, x_n dijadikan bilangan baku z_1, z_2, \dots, z_n dengan menggunakan rumus:

$$z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

\bar{x} dan s masing-masing merupakan rata-rata dan simpangan baku sampel

- b) untuk tiap bilangan baku ini dan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$.
c) Selanjutnya dihitung proporsi z_1, z_2, \dots, z_n yang lebih kecil atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$ maka:

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } z_1, z_2, \dots, z_n \text{ yang } < z_i}{n}$$

- d) Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya.
e) Ambil harga yang paling besar di antara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini L_0

Untuk menerima atau menolak hipotesis nol, kita bandingkan L_0 ini dengan nilai kritis L (L_{tabel}) yang diambil dari nilai kritis L untuk uji *liliefors* untuk taraf nyata α yang dipilih. kriterianya adalah : tolak hipotesis nol bahwa populasi berdistribusi normal jika L_0 yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L_{tabel} . Jika sebaliknya L_0 lebih kecil dari L_{tabel} maka hipotesis nol diterima.

Uji Hipotesis

Uji signifikansi “t”, yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* atas yaitu maka di hitung dengan menggunakan rumus dikemukakan oleh Arikunto (2006:86) dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :

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

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

N = Jumlah Sampel

Hasil ini akan diuji taraf signifikan 5 % atau taraf kepercayaan 95 %. Dengan demikian hasil analisis yang dapat disimpulkan :

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

HASIL

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 0410 Parapat. Setelah dilakukan tes *passing* bawah sebelum dan sesudah diterapkan program latihan maka didapatkan data dengan uraian sebagai berikut:

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: mhdzulpaui97@gmail.com

Hasil *Pre Test* Kemampuan *Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SD Negeri 0410 Parapat

Setelah dilakukan tes *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 0410 Parapat sebelum diterapkannya program latihan variasi *passing* bawah didapatkan data dengan nilai pretestnya adalah: nilai tertinggi adalah 25 dan nilai terendah adalah 9. Mean atau nilai rata-rata adalah = 16, dan standar deviasi adalah sebesar 4.24 dengan jumlah sampel 15 orang siswa.

Kemudian data *pretest* tersebut didistribusikan dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya 3,20 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 9,00-12,19 terdapat 4 orang atau sebesar 26,67%, pada kelas kedua pada rentang 12,20-15,39 terdapat 4 orang atau sebesar 26,67%, pada kelas interval ketiga pada rentang 15,40-18,59 terdapat 3 orang atau sebesar 20,00%, pada kelas interval keempat pada rentang 18,60-21,79 terdapat 3 orang atau sebesar 20,00%. Pada kelas interval keempat pada rentang 21,80-25,00 terdapat 1 orang atau sebesar 6,67% Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Data *Pre Test* *Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SD Negeri 0410 Parapat.

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	9.00 - 12.19	4	26.67%
2	12.20 - 15.39	4	26.67%
3	15.40 - 18.59	3	20.00%
4	18.60 - 21.79	3	20.00%
5	21.80 - 25.00	1	6.67%
Jumlah		15	100%

Hasil *Post Test* Kemampuan *Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SD Negeri 0410 Parapat

Setelah dilakukan tes *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 0410 Parapat setelah diterapkannya program latihan variasi *passing* bawah didapatkan data bahwa nilai tertinggi adalah 54 dan nilai terendah adalah 14. Mean atau nilai rata-rata adalah 39,20, dan standar deviasi atau nilai simpangan baku data sebesar 12,07 dengan jumlah sampel 15 orang siswa.

Kemudian data *posttest* tersebut didistribusikan dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya 3,40 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 13,00-16,39 terdapat 3 orang atau sebesar 20,00%, pada kelas kedua pada rentang 16,40-19,79 terdapat 4 orang atau sebesar 26,67%, pada kelas interval ketiga pada rentang 19,80-23,19 terdapat 5 orang atau sebesar 33,33%, pada kelas interval keempat pada rentang 23,20-26,59 terdapat 1 orang atau sebesar 6,67%, pada kelas interval kelima pada rentang 26,60-30,00 terdapat 2 orang atau sebesar 13,33%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: mhdzulpauzi97@gmail.com

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Post Test *Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SD Negeri 0410 Parapat

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	13.00 - 16.39	3	20.00%
2	16.40 - 19.79	4	26.67%
3	19.80 - 23.19	5	33.33%
4	23.20 - 26.59	1	6.67%
5	26.60 - 30.00	2	13.33%
Jumlah		15	100%

Analisis Data

Uji Normalitas Data

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui *pree test passing* bawah dan *post test passing* bawah, maka hasil tes tersebut di uji normalitas datanya menggunakan uji liliefors, (perhitungan terlampir), dimana hasil uji normalitas data *pree test passing* bawah menunjukkan bahwa nilai L hitung = 0.140 < L tabel = 0.220 dan pada hasil uji normalitas data *post test passing* bawah menunjukkan bahwa nilai L hitung = 0.109 < L tabel = 0.220. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data *Pree Test* dan *Post Test Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SD Negeri 0410 Parapat

Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	Lo Hitung		L Tabel
Hasil Pree Tes <i>Passing</i> Bawah	0.140	<	0.220
Hasil Post Tes <i>Passing</i> Bawah	0.109		0.220

Berdasarkan hasil kedua uji normalitas data maka dapat dipahami bahwa data berdistribusi normal. Kemudian hasil tes awal (*pree test*) *passing* bawah bolavoli didapatkan nilai rata-rata keterampilan siswa dalam melakukan *passing* bawah sebesar 16,00, kemudian setelah diterapkan latihan variasi terhadap *passing* bawah yang dilakukan siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 0410 Parapat dilakukan kembali tes akhir (*post test*) *passing* bawah dan didapatkan nilai rata-rata keterampilan siswa dalam melakukan *passing* bawah sebesar 20,33.

Jawaban Hipotesis Penelitian

Berdasarkan analisis data dengan melakukan uji signifikansi atau uji “t”, dimana hasil perhitungan uji t didapatkan nilai $t_{hitung} = 9,90355$ dengan taraf signifikan 5 % didapatkan nilai $t_{tabel} = 1.761$. Ini berarti bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ yang membuktikan bahwa hipotesis nihil ditolak, sehingga hipotesis “terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 0410 Parapat” diterima.

Telah diberikannya penerapan latihan variasi terhadap *passing* bawah yang dilakukan siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 0410 Parapat didapatkan bahwa adanya peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli melalui latihan variasi yang diberikan, sehingga didapatkan perhitungan data sebagai berikut :

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: mhdzulpauzi97@gmail.com

Tabel 5. Peningkatan Hasil Latihan Variasi *Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SD Negeri 0410 Parapat

<i>Passing</i> Bawah	Mean	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pretest	16.00	9.90355	1.761	Terdapat Pengaruh
Posttest	20.33			

Peningkatan Kemampuan %

27.08

Adanya bukti bahwa terdapat pengaruh tersebut ditandai oleh t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka tentunya adanya peningkatan nilai kemampuan *passing* bawah siswa, dimana peningkatan keterampilan tersebut dapat diketahui dari nilai persentase peningkatan kemampuan *passing* bawah sebesar 27,08%. Data tersebut menunjukkan bahwa *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 0410 Parapat menjadi lebih baik dari waktu sebelum dilakukan latihan dengan pemberian latihan variasi.

Pembahasan

Kondisi di lapangan saat hendak melakukan penelitian cukup menyulitkan bagi peneliti, karena jadwal latihan yang telah ditetapkan terkendala oleh faktor cuaca yang tiba-tiba hujan, sehingga jadwal latihan diundur untuk hari berikutnya, kemudian terkadang ada juga siswa yang minta izin karena tidak bisa hadir dalam mengikuti latihan lantaran sakit, namun keadaan ini tidak menghambat proses latihan secara keseluruhan karena siswa yang mengikuti jadwal latihan variasi *passing* bawah bolavoli cukup antusias dan disiplin sesuai dengan arahan yang diberikan.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 0410 Parapat. Dalam penelitian ini latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 0410 Parapat telah memberikan dampak positif bagi kemajuan *passing* bawah bolavoli siswa. Terlihat dari hasil penelitian sebelum diterapkan program latihan variasi dan sesudah diterapkan program tersebut siswa mengalami kemajuan. Adanya pengaruh dari latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah siswa dibuktikan melalui hasil penelitian ini.

Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan ini, pengaruh yang diberikan ini berasal dari latihan variasi yang bermacam-macam sehingga dapat membiasakan siswa dalam melakukan teknik *passing* bawah. Selain itu latihan variasi yang diberikan juga dapat membuat suasana latihan yang gembira sehingga membuat siswa menjadi tidak bosan dengan satu gerakan latihan dalam mengikuti latihan *passing* bawah sehingga latihan variasi ini dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah yang dimiliki siswa menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Adanya pengaruh dari latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli siswa menandakan bahwa latihan merupakan suatu hal yang penting untuk mengasah kemampuan dan bakat yang sudah dimiliki, sebagaimana menurut Bafirman (2008:18) mengatakan latihan merupakan aktivitas olahraga yang secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan, secara progresif dan individualisasi yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa semakin baik latihan variasi *passing* bawah yang diterapkan maka akan semakin baik pula kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 0410 Parapat, oleh karena itu sebaiknya latihan variasi *passing* bawah bolavoli ini dapat terus digunakan untuk jangka waktu yang panjang.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: mhdzulpauzi97@gmail.com

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 0410 Parapat dengan $t_{hitung} = 9,90355$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1.761$ dengan nilai persentase peningkatan keterampilan sebesar 27,08%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STKIP Rokania yang telah menerima artikel untuk diterbitkan sehingga dapat berguna bagi peneliti berikutnya. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik* Jakarta: Rineka cipta.
- Astaman, Fauzi. 2018. *Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Tim Bola Voli Junior Putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Utara. JOM FKIP. 5,(2).*
- Barbara L, Vierra. 2004. *Bolavoli Tingkat Pemula*. PT Raja Grafindo Persada.
- Beutelstahl, Dieter. 2003. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Beutelstahl, D Dieter. 2013. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Dinata, M. 2005. *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenegpora RI.
- Hamid, F. 2013. "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli". *BRAVO'S Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan, 1,(4)*.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. PT. Remja Bandung: Rosdakarya.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bolavoli*. Jakarta: Anugrah.
- Hidayatullah, G. 2016. "Pengaruh Koordinasi Mata Tangan dan Power Otot Lengan Bahu Terhadap Kemampuan Passing Bawah Team Bolavoli Putra SMK Muhammadiyah 3 Pekanbaru". *Jurnal Online Mahasiswa, 3, (2)*.
- Hermawan, Faizal Dwi. 2016. *Pengembangan Variasi Latihan Passing Atas Permainan Bolavoil Dalam Kegiatan Esktrakurikuler Di SMPN 21 Malang. Jurnal Pendidikan Jasmani. 26,(02)*.
- Idris Khotim Mawardi 2011. *Kecakapan Bermain Bola Voli Siswa Yang Mengikuti Esktrakurikuler Bola Voli Di SMK Batik Perbaik Kabupaten Purworejo*. Skripsi. FIK UNY.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: mhdzulpaui97@gmail.com

- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Kelik Wibawa. 2010. *Tingkat keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Kelas X dan XI SMA Padmawijaya di kabupaten Klaten*. Skripsi. FIK UNY
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Mylsidayu, Apta. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- PPKJ Diknas. 2003. *Tes Keterampilan Bola voli Usia 13-15 Tahun*. Jakarta.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Rohendi dan Suwandar. 2018. *Metode Latihan dan Pembelajaran Bolavoli Untuk Umum*. Bandung: Alfabeta.
- Sarwita, T. 2017. "Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Pervodac". *Jurnal Penjaskesrek*, 4(1), 31-37.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: PT. Tarsito.
- Syafruddin. 2011. *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: mhdzulpauzi97@gmail.com