



Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Keterampilan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Negeri 59 Palembang

Muslimin^{1*}, Putri Helensi²

Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma
e-mail: muslimin@binadarma.ac.id, putrihelensi070120@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan *test* keterampilan *passing* bawah bola voli. Hasil penelitian tingkat signifikansi *pre-test* dan *post-test* latihan variasi terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli dihitung dengan Uji t dengan kriteria data dikatakan signifikan apabila $t_{hitung} \geq t_{tabel}$. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa t_{hitung} sebesar 20,68 Hasil tersebut kemudian dikonsultasikan dengan t_{tabel} sebesar 2,05 ($\alpha = 0.05$) Hal itu menunjukkan bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, $20,68 \geq 1,76$ (signifikan). Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh metode latihan variasi terhadap hasil keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa SMP Negeri 59 Palembang.

Kata Kunci: *Latihan Variasi, Keterampilan Passing Bawah Bola Voli*

Abstract

This study aims to determine the effect of variation training on volleyball bottom passing skills. This study uses an experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The data collection technique in the study used a volleyball bottom passing skill test. The results of the study, the significance level of the pre-test and post-test variations in volleyball skills was calculated using the t-test with the data criteria being said to be significant if $t_{hitung} \geq t_{tabel}$. From the calculation results, it is known that t_{count} is 20.68. The results are then consulted with t_{table} of 2.05 ($\alpha = 0.05$) This shows that $t_{count} \geq t_{table}$, 20.68 1.76 (significant). Based on these results, it can be stated that there is an effect of variation training methods on the results of volleyball underpassing skills in students of SMP Negeri 59 Palembang.

Keywords: *Variation Training, Volleyball Down Passing Skills*

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang disukai dan digemari setiap individu. Karena permainan bola voli termasuk olahraga yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar sehingga bisa dilakukan dengan mudah. Cukup membutuhkan

beberapa teman, bola, net dan lahan kosong yang bisa di jadikan lapangan maka permainan bola voli bisa di lakukan. Permainan bola voli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. (Muhaimin & Yusuf, 2018).

Keterampilan dasar bermain bolavoli adalah sebuah drajat kemampuan untuk melakukan sesuatu teknik dasar permainan bolavoli secara efektif dan efisien yang ditentukan oleh adanya kecepatan, ketepatan, bentuk, dan kemampuan dalam menyesuaikan diri. Passing bawah ke dinding dilakukan dengan cara memantulkan bola ke dinding dan badan harus dalam keadaan siap untuk melakukan passing, Sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap dinding, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan ke dinding dan pantulannya berusaha untuk di passing ketembok sasaran lagi demikian seterusnya. mengumpun berpasangan bola dilempar kemudian di passing bawah diarahkan kepada lawannya, setelah melakukan passing bawah posisi tetap menunggu datang bola dari lawan kemudian diarahkan lagi begitu seterusnya. (Roli Mardian, 2020).

Menurut Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono (2000: 6) bahwa, "Teknik dasar bolavoli adalah proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga permainan bolavoli". Sejalan dikemukakan Dieter Beutelstahl (2003: 9) bahwa, "Teknik merupakan prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problem pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna". Banyak bentuk-bentuk latihan passing bawah yang sering digunakan hanya pada saat pemanasan atau hanya pada awal latihan, tetapi yang banyak digunakan pada bentuk latihan passing bawah ke dinding dan pada bentuk latihan passing bawah berpasangan, dalam hal ini kedua bentuk latihan tersebut sering dipelajari pada para siswa baik saat pelajaran penjas maupun pada saat kegiatan ekstrakurikuler, tetapi bentuk latihan tadi terkadang hanya menjadi pemanasan tanpa diterapkan pada latihan teknik yang mengkhususkan mempelajari latihan passing bawah demi meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli. Bedasarkan hasil observasi Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 59 Palembang merupakan ekstrakurikuler yang diminati bagi peserta didik.

Peneliti mengamati permainan bola voli khususnya *passing* bawah yang dilakukan di sekolah dan pada kegiatan ekstrakurikuler masih banyak siswa saat melakukan *passing* bawah kurang bervariasi dan terlihat monoton sehingga hasilnya pun kurang maksimal. Dikarenakan dalam pembelajaran belum membuat pola latihan yang berbeda dan menarik tanpa kehilangan tujuan awal dari latihan itu sendiri. Oleh karena itu peneliti perlu untuk melakukan variasi latihan *passing* bawah sehingga latihan menjadi lebih menarik, tidak membosankan dan bermanfaat bagi atlet. Selain itu, posisi kedua lengan terlalu tinggi ketika menerima bola kedua lutut tidak ditekuk, kedua lengan tidak rapat, antusias terhadap permainan voli yang disebabkan karena model pembelajaran yang diajarkan kurang menarik dan monoton. Sehingga pembelajaran voli kurang

optimal, oleh karena itu seorang guru pendidikan jasmani harus menguasai berbagai model pembelajaran yang kreatif dan inovatif untuk menarik minat siswa dalam belajar.

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

Latihan merupakan realisasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya, realisasi materi atau bentuk-bentuk latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dan tuntutan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kemampuan prestasi fisik” (Syafuruddin, 2013:17). Mubarak dan Adi (2017:126) menjelaskan variasi latihan akan disusun melalui sebuah program latihan. dalam menyusun program latihan, penting halnya untuk memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan variabel latihan.

Lubis, Johansyah (2013:12) prinsip-prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan latihannya dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Semua prinsip latihan adalah bagian dari semua konsep serta tidak dipandang sebagai unit yang terpisah walaupun untuk suatu maksud tertentu dan diambil dari banyak pengertian akan tetapi disajikan dan digambarkan secara terpisah. Prinsip latihan yang penting dan dapat diterapkan pada semua cabang olah raga adalah prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individual, prinsip beban berlebih (*over load*), memperhatikan perbedaan gender, variasi latihan, pengembangan model latihan.

Latihan Variasi

Metode latihan merupakan bentuk sistematis dalam sebuah perencanaan latihan. Mengembangkan kemampuan bukan hanya dari kondisi fisik saja ataupun pengalaman, siswa yang berhasil adalah siswa yang memperhatikan semua faktor yang mempengaruhi kemampuannya termasuk latihan. Syafuruddin (2013:167) menjelaskan” untuk meraih prestasi puncak yang diharapkan, tentulah memakan waktu yang lama. Masa masa latihan yang lama ini menyebabkan banyak pelaku olahraga menjadi bosan.

Latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Idealnya, seorang pelatih dituntut memiliki pengalaman dan pengetahuan pada cabang olahraga yang digelutinya. Sebab dalam proses berlatih melatih diperlukan berbagai pengetahuan pendukung agar latihan dapat berhasil sesuai dengan yang diharapkan. (Wijaya & Pd, 2019)

Oleh karena itu pelatih harus memikirkan bagaimana supaya tidak terjadi kebosanan dalam latihan. Untuk mengatasi kebosanan tersebut pelatih perlu menggunakan metode dan materi isi latihan yang bervariasi”.

Definisi latihan variasi merupakan latihan-latihan yang dilakukan dengan gerakan lain yang mengarah ke latihan sebenarnya. Metode yang dapat diterima untuk mengembangkan teknik *passing* bawah permainan bola voli adalah untuk melatih elemen yang benar secara bertahap-tahap dengan cara perlahan. Terdapat beberapa definisi metode latihan variasi menurut para ahli. Irawadi (2011:32) menjelaskan definisi latihan bervariasi adalah bentuk latihan dengan penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode guna mencapai satu tujuan. Untuk mencapai satu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan.

Latihan merupakan salah satu cara bagi setiap orang untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya, terutama bagi kita yang menjadi insan olahraga perlu dan butuh akan adanya sebuah latihan. Menurut Harsono yang dikutip Kusnadi, Nanang (2014:2) menjelaskan bahwa latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Juita (2017:4) menjelaskan metode latihan variasi adalah suatu teknik penyajian latihan yang menggunakan bentuk latihan yang beraneka ragam dengan tujuan agar tidak timbul kebosanan dalam melakukan latihan. Latihan variasi merupakan suatu kehati-hatian pelatih dalam konteks interaksi melatih yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan atlet, sehingga dalam situasi latihan atlet senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Untuk itu seorang pelatih harus mampu menciptakan variasi-variasi dalam melatih atletnya. Dengan adanya variasi-variasi dalam menyampaikan materi, maka atlet yang akan dilatih tertarik untuk mengikuti latihan sebab atlet merasa tertantang untuk mengikuti latihan variasi tersebut.

Setiap program latihan yang disusun oleh seorang pelatih bertujuan agar membantu meningkatkan keterampilan pada prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Harsono (2017:39) mengatakan bahwa “Terdapat empat aspek yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin yaitu: Latihan fisik, Latihan teknik, Latihan taktik, dan Latihan mental”. Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet ataupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan.

Hakikat *Passing* Bawah

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

bawah, cara melakukan passing bawah dengan benar (Abrasyi et al., 2018), berikut tahapan-tahapan posisi dan gerakan dalam passing bawah linier :

a. Posisi tubuh saat passing bawah

Passing bawah yang dilakukan dengan baik akan dapat menahan berbagai bentuk serangan yang dilakukan oleh tim lawan, sebagai langkah awal untuk menguasai teknik passing bawah, kita harus memperhatikan sikap dan posisi tubuh saat menerima bola dari serangan lawan ataupun dari teman satu tim. Posisi tubuh saat passing penerimaan bola, pada posisi atas, mata melihat arah datangnya bola, posisi kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekuk, siku ditekuk, tangan terbuka, dan posisi tubuh condong ke depan. Posisi tangan pada passing bawah dengan tangan dengan cepat ditangkupkan bersama dan dikunci pada saat bola akan datang, pergelangan tangan ditekan dengan kuat dan pergelangan tangan agak miring ke bawah.

b. Persiapan

Passing bawah dibutuhkan gerakan yang baik dan harmonis agar hasil passing bawah lebih baik. Posisi persiapan merupakan posisi saat bola akan datang, pada saat bola akan datang, posisi untuk beriap untuk melakukan gerakan selanjutnya. Persiapan datangnya bola dengan posisi lengan diluruskan, dirapatkan dan dikunci, pandangan ke arah bola, jari dan jempol sejajar menyilang atas dan bawah, posisi tubuh condong ke depan.

c. Perkenaan bola

Tahapan perkenaan merupakan tahapan yang paling menentukan, apabila hasil perkenaan kurang baik, maka hasil pantulan tidak akan tepat sasaran. Gambar berikut merupakan tahapan perkenaan. Tahapan perkenaan bola dengan posisi lengan yang berdaging langsung bersentuhan dengan bola, memungkinkan pantulan bola yang baik. posisi kaki dari awal ditekuk dan selanjutnya naik ke atas, kaki menompang berat seluruh tubuh, posisi lengan tetap lurus dan dikunci, setelah itu lengan digerakan ke atas dan dibatasi.

d. *Follow-Through*

Follow though adalah gerakan lanjutan dari gerakan perkenaan. Lengan mengenai bola dan setelah itu melakukan ayunan lengan dan kembali pada posisi persiapan. Posisi tubuh pada tahapan *Follow-Through* yaitu 1. *Hold contact position for one second*, 2. *Return to ready position*. Gerakan lanjutan dari tahapan perkenaan bola dengan posisi gerakan dari perkenaan di tahan sekitar satu detik dan kembali ke posisi persiapan.

Berdasarkan pengertian teknik dasar passing bawah yang telah dijelaskan oleh para ahli maka dapat disimpulkan bahwa passing bawah adalah teknik yang sering digunakan pada penerimaan servis dan bertahan, apabila dilakukan dengan efisien pada gerakan yang terampil maka bola akan terarah pada pemain satu tim, karena passing bertujuan untuk mengatur jalannya permainan. Passing

bawah merupakan teknik yang sering dipakai pada permainan bola voli, karena passing merupakan teknik beratahan dari serangan lawan, untuk penguasaan teknik passing bawah perlu adanya latihan yang efektif untuk meningkatkan, salah satunya dengan latihan yang bervariasi supaya tidak monoton dan menggunakan beberapa alat untuk memudahkan latihan. (Abrasyi et al., 2018).

Passing bawah menurut Ahmadi (2017: 23) adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau pun dua lengan secara bersamaan. Kegunaan dari *passing* bawah permainan bola voli antara lain adalah untuk menerima bola servis, menerima bola *smash* atau serangan dari lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba.

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

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

Subroto (2012:23) menjelaskan *passing* bawah adlah memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah dan merupakan teknik yang sangat penting. Kegunaan *passing* bawah dalam permainan bola voli antara lain :

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

Teknik Dasar *Passing* bawah bola voli

Asri (2016:5) menjelaskan Secara rinci mengenai pelaksanaan masing-masing tahapan teknik gerakan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

- (1) Sikap permulaan: ambil posisi sikap siap normal pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan lengan diturunkan serta tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan lurus. Siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keadaannya,
- (2) Sikap perkenaannya: pada saat akan mengenakan bola pada bagian sebelah atas (bagian proximal) dari pada pergelangan tangan, ambillah

terlebih dahulu posisi yang sedemikian hingga badan menghadap bola. Begitu bola berada pada jarak yang tepat maka segeralah ayunkan lengan yang telah lurus dan difixir dari arah bawah ke atas depan,

- (3) Sikap akhir setelah bola berhasil dipasing bawah maka segera diikuti pengambilan sikap siap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebihcepat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.

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

Persiapan

- a. Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh
- b. Genggam jemari tangan
- c. Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar
- d. Tekuk lutut tahan tubuh dalam posisi rendah
- e. Bentuk landasan dengan lengan
- f. Sikut terkunci
- g. Lengan sejajar dengan paha
- h. Pinggang lurus
- i. Pandangan ke arah bola.

Pelaksanaan

- a. Terima bola didepan badan
- b. Kaki sedikit diulurkan
- c. Berat badan dialihkan kedepan
- d. Pukulah bola jauh dari badan
- e. Pinggul bergerak kedepan
- f. Perhatikan bola saat menyentuh lengan. Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan dan siku

Gerakan lanjutan

- a. Jari tangan tetap digenggam.
- b. Siku tetap terkunci.
- c. Landasan mengikuti bola ke sasaran.
- d. Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
- e. Perhatikan bola bergerak ke sasaran.

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

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen. Menurut Arikunto (2006: 3), penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan

mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah latihan variasi sedangkan untuk variabel terikatnya (Y) adalah hasil passing bawah bola voli siswa SMP Negeri 59 Palembang.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Alasan pemilihan pola desain eksperimen ini dilakukan karena sangat erat kaitannya dengan masalah yang diteliti sesuai dengan pendapat dari Sugiyono (2008: 110) pada desain eksperimen ini terdapat pre-test (sebelum diberi perlakuan) dan post test (setelah perlakuan). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Dari keadaan ini akan mempermudah dan memberikan keterangan secara jelas tentang pengaruh treatment yang diberikan kepada sampel. Paradigma penelitiannya dapat digambarkan sebagai berikut:

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



Sugiyono (2015:111)

Keterangan :

O₁ = hasil pengukuran *pree test* (sebelum diberikan perlakuan)

O₂ = hasil pengukuran *post test* (setelah diberikan perlakuan)

Subjek penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2016: 26) memberi batasan subjek penelitian sebagai benda, hal atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat, dan yang di permasalahan. Dalam sebuah penelitian, subjek penelitian mempunyai peran yang sangat strategis karena pada subjek penelitian, itulah data tentang variabel yang penelitian amati. Pada penelitian kualitatif responden atau subjek penelitian disebut dengan istilah informan, yaitu orang memberi informasi tentang data yang diinginkan peneliti berkaitan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah 15 orang siswa putra ekstrakurikuler bola voli.

a) Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 59 Palembang yang terletak di Jalan Jenderal Lb. Sari Rt.24 Rw.006, Talang Jambe Kecamatan Sukarame, Kota Palembang

b) Waktu

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 4 Agustus sampai dengan 10 September 2022 Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik.

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*).



Gambar 3.1. Latihan *passing* pantulan dinding
Sumber : Yunus, (2015:40)

- a. Tujuan
Untuk mengukur kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *passing* bawah dengan melakukan pukulan *passing* ke dinding.
- b. Alat perlengkapan
Dinding yang rata dan halus dengan garis sasaran selebar 2,54 m, setinggi 2,44 m dari lantai. Selain itu, *stop watch*, blangko penilaian, dan bola voli juga digunakan dalam setiap tes.
- c. Petunjuk pelaksanaan
Testi dengan bolavoli di tangan berdiri menghadap ke dinding sasaran. Setelah ada aba-aba "ya" bola dilambungkan ke dinding sasaran. Bola dipantul-pantulkan dengan menggunakan *passing* bawah sebanyak-banyaknya selama 1 menit dan di atas garis 2,44 m.
- d. Penilaian
Skor diambil dari jumlah pantulan bola yang sah selama satu menit. Setiap peserta mendapatkan dua kali melakukan. Skor akhir diambil dari jumlah pantulan rata-rata dua kali melakukan terbaik. Lemparan tidak masuk dalam hitungan skor.

No	Nilai	Kategori
1	17 - 20	Sangat Baik
2	13 - 16	Baik
3	9 - 12	Sedang
4	5 - 8	Kurang
5	0 - 4	Sangat Kurang

Sumber: Nuril Ahmadi (2007:27)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ada 3 macam, yaitu sebagai berikut:

1. Observasi

Arikunto (2006: 222) menjelaskan bahwa metode observasi adalah suatu usaha sadar untuk mengumpulkan data yang dilakukan secara sistematis, dengan prosedur yang standar. Observasi digunakan untuk mengamati ekstrakurikuler bola voli siswa putera dalam melakukan passing bawah. Dari hasil observasi ini kemudian diperoleh data untuk kemudian dijadikan pedoman dan acuan sebagai bahan dalam penelitian ini.

2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari dan mengumpulkan data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen, rapot, agenda dan sebagainya (Arikunto, 2006: 158). Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pada proses pelaksanaan dalam penelitian, dan hasil penelitian. Data ini bisa berupa profil sekolah, nilai peserta didik, foto kegiatan penelitian, serta hasil olah data.

3. Tes

Arikunto (2006: 150) menjelaskan bahwa tes adalah "Serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok". Tes yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah tes passing bawah bola voli siswa putera SMP Negeri 59 Palembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian, terlihat ada pengaruh menggunakan metode latihan variansi terhadap hasil ketrampilan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 59 Palembang. Hasil penelitian menunjukkan metode latihan variansi terhadap hasil ketrampilan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 59 Palembang. Telah diberi metode latihan variasi passing pantulan dinding rata-rata poin yang diperoleh siswa dalam melakukan passing bawah dimana sebelumnya yaitu sebesar 254,68 ini berarti metode latihan variasi passing pantulan dinding mampu meningkatkan hasil ketrampilan passing bawah sebesar 4,84%.

Hasil yang didapatkan dari metode latihan variansi terhadap hasil ketrampilan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 59 Palembang. Metode pelatihan ini (*passing* pantulan dinding) cenderung menghasilkan teknik passing yang baik digunakan saat melakukan passing bawah. Hal ini berarti pengaruh yang dihasilkan dari perlakuan yaitu terdapat peningkatan ketrampilan passing bawah.

Data Pre test Passing Bawah

Berdasarkan data *pre-test passing* bawah yang telah diperoleh maka setelah melalui perhitungan dapat diperoleh persentase nilai *pre-test* hasil passing bawah sebagai berikut:

Distribusi Frekuensi *Pre-Test Passing* Bawah Bola Voli

No	Interval Kelas	f ₁	Persentase
1	0-4	3	30%
2	5-8	11	60%
3	9-12	1	10%
		15	100%

Data *Post Test Passing* Bawah

Berdasarkan data *post-test passing* bawah yang telah diperoleh maka setelah melalui perhitungan dapat diperoleh persentase nilai *post-test* hasil passing bawah sebagai berikut:

Distribusi Frekuensi *Post-Test Passing* Bawah Bola Voli

No	Interval Kelas	f ₁	Persentase
1	9-12	1	10%
2	13-16	11	60%
3	17-20	3	30%
		15	100%

KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil analisis penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sesuai dengan permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini. Adapun simpulan tersebut adalah sebagai berikut:

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa thitung sebesar 20,68 Hasil tersebut kemudian dikonsultasikan dengan ttabel sebesar 2,05 ($\alpha = 0.05$) Hal itu menunjukkan bahwa thitung \geq ttabel, $20,68 \geq 1,76$ (signifikan). Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh metode latihan variasi terhadap hasil ketrampilan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 59 Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrasyi, R., Hernawan, H., Sujiono, B., & Dupri, D. (2018). RETRACTED: Model Latihan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal Sport Area*, 3(2), 168–178. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2135](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2135)
- Ahmadi,Nuril. 2017. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Arikunto,Suharsimi. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Edisi Revisi VI. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. (2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media. Arsil. (2015). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Asri.2016. *Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Dalam Permainan Bola* Volume 4 Nomor 1 Tahun 2022| 638

Voli Melalui Model Pembelajaran Langsung (Direct Instructions) Pada Siswa Kelas V SDN No 1 Pesaku Kecamatan Dolo Barat Kabupaten Sigi. *E-Journal Physical Education, Health And Recreation*, Volume 4 No 1 Januari-Juni 2016

- Beutelstahl, Dieter. 2008. Belajar bermain Bola voli . Bandung : Pionir Jaya.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. 2005. *Undang-Undang Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005*, Jakarta.
- Kusnadi, Nanang, Herdi Hatadji (2014). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Tasikmalaya : PJKR FKIP UNSIL.
- Kusnadi, Nanang, Herdi Hartadji (2015). *Ilmu Kepelatihan Lanjutan*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
- Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Muhaimin, A., & Yusuf, P. M. (2018). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Sasaran Tembok (Wall Bounce) Dan Passing Berpasangan Menggunakan Tali Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Klub Putra Montong Baan Lombok Timur Tahun 2019. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4), 128–132. <https://doi.org/10.36312/jupe.v4i4.898>
- Roli Mardian. (2020). Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Sustainability (Switzerland)*, 9(2252–8245), 1–11. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-20203177951%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-08879%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z%0Ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0Ahttp://sersc.org/journals/index.php/IJAST/article>
- Subroto, Toto dan Ma'mun. 2014. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : CV ALFABETA.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Wijaya, M. R. A., & Pd, M. (2019). Pasangan Terhadap pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan media dinding Dan Ber Peningkatan teknik Passing Bawah Bola voli Pada Ekstrakurikuler Smp Al-Irsyad. *Jurnal Utile*, V(November), 160–164.
- Yunus. (2015). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.