

THE EXERCISE VARIATIONS EFFECT TO PASSING ABILITY OF FEMALE STUDENTS' PASSING ON VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR AT SMAN 1 ROKAN IV KOTO ROKAN HULU DISTRICT

Jihatun Fitrah¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Kristi agust, S.Pd, M.Pd³
jihatunfitrah13@gmail.com/085355292041, slametkepelatihan@ymail.com, kristi.agust@yahoo.com

Sports Coaching Education
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau

Abstract: *Based on my observations that have been made against the female students who take part in extracurricular volleyball at SMAN 1 RokanIV Koto Rokan Hulu District seem that passing volleyball of female students were still not good yet, it was due to the absence of the provision of special training under the female students' passing. Female students' did not understand the technique of passing down the right well, due to lack of exercise technique because it has not been given by the teacher as a builder. When receiving the ball arm is too high, the body is too low because the waist is bent so that the pass was too low and fast is supposed bent knee. Separate arm shortly after receiving the ball. The ball landed at the local arm of the elbow. The purpose of this study was to look at the exercise variations effect to passing ability of female students' passing on volleyball extracurricular at sman 1 rokan iv koto rokan hulu district. As the population used in this study is female students' who joined extracurricular volleyball at SMAN 1 Rokan IV Koto Rokan Hulu District that consist of 18 people. The sampling technique is total sampling, where all the population sampled (Sugiyono, 2010: 96) in this study were 18 female students who participated in extracurricular female volleyball at SMAN 1 Rokan IV Koto Rokan Hulu District. The instrument used to collect data that pre-test and post test in this study used a test passing below. Data were analyzed using t test. Based on the analysis of pre-test and post-test, it appears that there is an average increase of 3.58% with a t test that $t = 11.068 > t_{table} = 1.740$.*

Keywords: *Exercise Variation, Passing Down Capabilities*

Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Siswi puteri Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

*Jihatun Fitrah*¹, *Drs. Slamet, M.Kes, AIFO*², *Kristi agust, S.Pd, M.Pd*³
jihatunfitrah13@gmail.com/085355292041, slametkepelatihan@ymail.com, kristi.agust@yahoo.com

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak: Dari hasil observasi yang telah dilakukan terhadap siswi puteri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu terlihat bahwa *passing* bawah bolavoli siswi puteri masih kurang baik, hal itu disebabkan belum adanya pemberian latihan khusus *passing* bawah terhadap siswi puteri. Siswi puteri belum memahami teknik *passing* bawah yang benar dengan baik, ini karena kurangnya latihan teknik karena belum pernah diberikan oleh guru sebagai pembina. Ketika menerima bola lengan terlalu tinggi, tubuh terlalu rendah karena pinggang ditekuk sehingga operan terlalu rendah dan kencang seharusnya yang ditekuk adalah lutut. Lengan terpisah sesaat, sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola. Bola mendarat di lengan daerah siku. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswi puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Adapun yang dijadikan Populasi dalam penelitian ini adalah siswi puteri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 18 orang. Adapun teknik sampling yang dipergunakan adalah sampel jenuh, dimana semua populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2010:96). Dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 18 orang siswi puteri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu tes *pree test* dan *post test* dalam penelitian ini digunakan *test passing* bawah. Data yang di peroleh di analisis dengan menggunakan uji t. Berdasarkan hasil analisis data *pree test* dan *post test*, terlihat bahwa ada peningkatan rata-rata sebesar 3.58% dengan uji t bahwa $t_{hitung} = 11.068 > \text{dari } t_{tabel} = 1.740$.

Kata Kunci: Latihan Variasi, Kemampuan *Passing* Bawah

PENDAHULUAN

Untuk meningkatkan prestasi olahraga dapat dilakukan disetiap jenjang pendidikan formal maupun yang informal sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai dengan mengikuti kompetisi-kompetisi olahraga yang diselenggarakan. Salah satu bentuk kegiatan kompetisi olahraga di sekolah adalah olahraga bolavoli. Dimana olahraga bolavoli merupakan olahraga beregu yang memerlukan kerja sama tim yang solid, disiplin, dan bertanggung jawab serta dapat mendidik siswi puteri untuk bahu-membahu dalam mencapai prestasi.

Dari penjelasan di atas permainan bola voli dapat digunakan sebagai sarana untuk mendidik, sebab dengan olahraga bola voli dapat membentuk pribadi yang sportif, jujur, kerjasama, dan bertanggung jawab. Semua itu merupakan nilai-nilai pendidikan yang dapat ditanamkan. Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Pembelajaran bolavoli mulai diajarkan di tingkat sekolah. Ekstrakurikuler bolavoli juga banyak diadakan di sekolah guna meningkatkan kemampuan siswi puteri pada bidang olahraga ini. Pertandingan-pertandingan bolavoli juga banyak diadakan antar lintas sekolah sebagai usaha untuk meningkatkan prestasi siswi puteri di bidang olahraga permainan ini. Ada banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bolavoli yang diantaranya menurut Beutelstahl (2013:116) bahwa tujuan utama dari latihan *volleyball* adalah 1) latihan fisik, 2) latihan teknik dan 3) persiapan taktik-taktik pertandingan.

Kemudian menurut Mukholid (2007:14) Dalam sebuah tim, terdapat 4 peran penting, yaitu *tosser* (atau *setter*), *spiker* (tukang *smash*), *libero*, dan *defender* (atlet bertahan). *Tosser* atau pengumpan adalah orang yang bertugas untuk mengumpankan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan. *Spiker* bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan. *Libero* adalah atlet bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh *smash* bola ke seberang net. *Defender* adalah Atlet yang bertahan untuk menerima serangan dan lawan.

Sekolah SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu adalah termasuk sekolah yang maju di bidang olahraga terutama pada olahraga bolavoli, dimana sekolah ini telah menjadikan banyak siswi yang mampu menyumbangkan piala dalam olahraga bolavoli. Prestasi ini berlanjut turun temurun sampai tahun 2011, pada tahun inilah siswi SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu terakhir mendapat piala bolavoli dalam kejuaraan bola voli antar pelajar se Kec. Rokan IV Koto.

Keberhasilan para siswa dalam berprestasi sangat didukung oleh program sekolah SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler setiap hari sabtu, dimana kegiatan ekstrakurikuler ini sangat membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan olahraga yang dia senangi dan dia tekuni. Dalam kegiatan ini setiap siswa menentukan olahraga mana yang digelutinya, agar perkembangan keterampilan gerak dan tekniknya dapat meningkat dan memenuhi apa yang dibutuhkan dalam melakukan suatu permainan olahraga tersebut. Di sekolah SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu kegiatan ekstrakurikuler diadakan satu kali dalam seminggu yaitu pada hari sabtu, jadi siswa bisa mengembangkan keterampilan olahraganya pada hari sabtu tersebut.

Lain halnya dengan olahraga bolavoli, kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di sekolah ini lebih sering dilaksanakan yaitu tiga kali dalam satu minggu, yakni jadwal tetapnya hari selasa, Rabu dan Jum'at. Karena mulai dari dahulu

permainan bolavoli di SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu sangat disukai para siswi, terlebih juga sekolah lebih melengkapi sarana dan prasarana olahraga bolavoli.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler, siswi diberikan materi latihan-latihan teknik dasar bolavoli secara keseluruhan dan sekali-sekali diberikan latihan daya tahan fisik berupa latihan lari jogging mengelilingi sekolah. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yang sudah berjalan, belum ada pemberian latihan khusus untuk mengembangkan keterampilan tertentu dalam bermain bolavoli, sehingga keterampilan siswi dalam bermain bolavoli belum maksimal.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan terhadap siswi puteri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu terlihat bahwa *passing* bawah bolavoli siswi puteri masih kurang baik, hal itu disebabkan belum adanya pemberian latihan khusus *passing* bawah terhadap siswi puteri. Siswi puteri belum memahami teknik *passing* bawah yang benar dengan baik, ini karena kurangnya latihan teknik karena belum pernah diberikan oleh guru sebagai pembina. Ketika menerima bola lengan terlalu tinggi, tubuh terlalu rendah karena pinggang ditekuk sehingga operan terlalu rendah dan kencang seharusnya yang ditekuk adalah lutut. Lengan terpisah sesaat, sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola. Bola mendarat di lengan daerah siku. Selain kesalahan teknik tersebut, faktor lain yang mengakibatkan rendahnya kemampuan *passing* bawah siswi puteri adalah komponen kondisi fisik yang tidak maksimal. Seperti kekuatan otot lengan siswi puteri yang masih lemah, koordinasi gerak siswi puteri yang tidak dinamis serta daya ledak otot lengan siswi puteri yang tidak maksimal, sehingga perlu kiranya dipilih suatu metode latihan variasi *passing* bawah yang sesuai dengan karakteristik siswi puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu Guna meningkatkan keterampilan *passing* bawah tersebut maka salah satu cara yang tepat adalah dengan menerapkan latihan variasi.

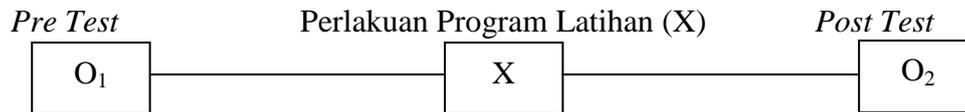
Metode latihan sangat diperlukan untuk meningkatkan teknik-teknik dasar seperti halnya *passing* bawah bolavoli. Latihan variasi merupakan salah satu metode latihan yang lazim dipergunakan dalam kemampuan teknik dasar dalam permainan bolavoli. Latihan variasi adalah suatu metode dengan isi latihan yang berbeda untuk mencegah kebosanan dalam meningkatkan kemampuan atau keterampilan. Selain latihan variasi, latihan lain yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswi puteri adalah latihan teknik *passing* bawah, latihan ini dapat diberikan untuk meningkatkan pemahaman siswi puteri terhadap teknik *passing* bawah yang benar. Kemudian latihan koordinasi gerakan siswi puteri juga perlu diberikan, karena dengan latihan koordinasi gerakan yang baik dan dinamis akan dapat meningkatkan kemampuan siswi puteri dalam melakukan *passing* bawah.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis mengajukan sebuah judul untuk diteliti yaitu **Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Siswi puteri Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.**

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Arikunto (2006:3) menyebutkan bahwa eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor

yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk melihat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswi puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu dengan menggunakan rancangan eksperimen dari arikunto (2006:85) sebagai berikut :



Populasi digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian. Oleh karenanya populasi penelitian merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:90).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi puteri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 18 orang. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Populasi penelitian

No	Populasi	Jumlah
1	Siswi puteri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu	18 orang

Sumber : Guru olahraga SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah sampel jenuh, dimana semua populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2010:96). Dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 18 orang siswi puteri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

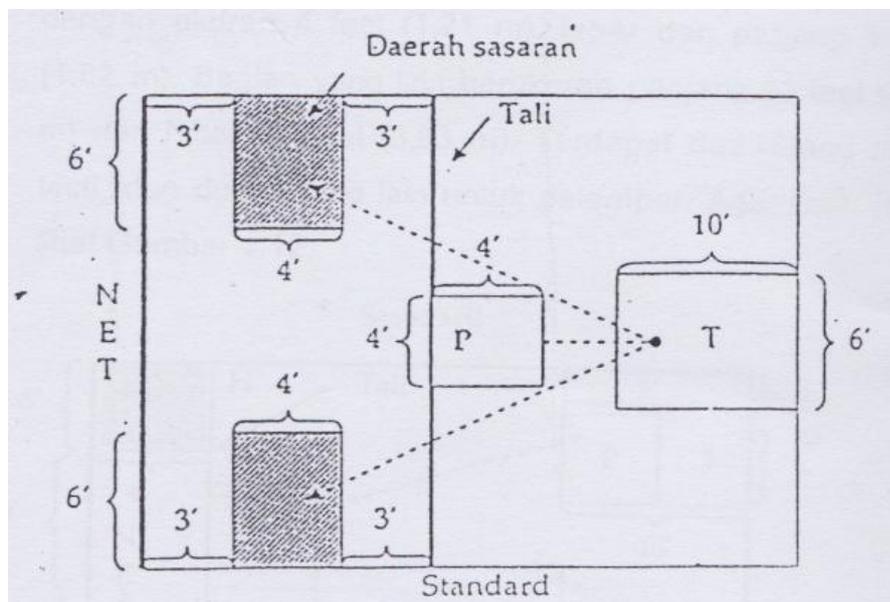
Data adalah catatan atas kumpulan fakta. Dalam penggunaan sehari-hari data berarti suatu pernyataan yang diterima secara apa adanya. Pernyataan ini adalah hasil pengukuran atau pengamatan suatu variabel yang bentuknya dapat berupa angka, kata-kata, atau citra. Sedangkan instrumen menurut Arikunto (2010:203) : “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah”. Dengan alat ukur ini akan mendapatkan data hasil pengukuran sebagai hasil dari penelitian”.

Untuk mendapatkan data *pre test* dan *post test* dalam penelitian ini digunakan *test passing* bawah (Winarno, 2006:34) sebagai berikut:

- a. Alat dan fasilitas yang diperlukan
 - 1) Lapangan bolavoli yang dibagi dalam beberapa petak sasaran
 - 2) Bolavoli
 - 3) Tali rafia atau kapur sebagai pembatas dalam petak-petak sasaran

- 4) Meteran
 - 5) Tali sepanjang lebar lapangan untuk pembatas ketinggian *passing* paling rendah
 - 6) Seperangkat alat tulis
- b. Bentuk lapangan

Lapangan yang digunakan sesuai dengan peraturan yang berlaku, (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia) PBVSI. Menggunakan separuh lapangan dengan dibagi menjadi 2 bagian, dan dibatasi oleh tali setinggi 8 feet (2,24m) sejajar dengan net. Bagian pertama dengan ukuran 10 feet (3,04 m) antara net dan tali di dalamnya terdapat dua bidang sasaran, disebelah kanan dan kiri lapangan. Masing-masing bidang ukurannya 6 feet (1,82 m) dengan lebar 4 feet (1,21 m), dalam gambar terlihat diarsir. Bagian yang lain dengan ukuran 20 feet (6,09 m) antara bidang yang digunakan berdirinya testi (T), dan pelempar (P). Lihat gambar:



Gambar 1. Lapangan Untuk Tes *Passing*
(Winarno, 2006:34)

- c. Pelaksanaan tes
- 1) Testi berdiri bebas pada tempat yang telah disediakan (ruang T).
 - 2) Testi siap menerima bola yang dilemparkan oleh pelempar, kemudian mengoper bola melewati tali setinggi 8 feet (2,24 m) diarahkan ke bidang sasaran (daerah yang diarsir).
 - 3) Testi melakukan *passing* sebanyak 20 kali ulangan, yang dilakukan secara bergantian arahnya. Diarahkan kebidang sasaran kanan 10 kali, dan bidang sebelah kiri 10 kali.
- d. Peskoran
- 1) Testi akan mendapat skor 1 apabila melakukan *passing* dengan cara yang sah, bola lewat diatas tali 8 feet (2,24 m) dengan sempurna, tanpa menyentuh tali dan jatuh pada daerah sasaran.

2) Jumlah bola yang jatuh ke sasaran dengan sah merupakan hasil tes yang dicapai testi.

Teknik analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Setelah peneliti memperoleh data, maka data akan diolah secara deskriptif dan dilanjutkan dengan uji normalitas dengan memakai uji *liliefors*.
2. Setelah data normal maka dilanjutkan dengan menggunakan rumus uji signifikansi "t", yaitu untuk mengetahui tingkat signifikansi dari variabel X terhadap variabel Y yaitu dari variasi latihan terhadap kemampuan *passing* bawah dengan menggunakan uji t yang dikemukakan oleh Arikunto (2006:86) dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{d}}{sd/\sqrt{n}}$$

Keterangan:

- \bar{d} = rata-rata perbedaan nilai kedua variabel X dan Y
 sd = Standar deviasi
 n = Jumlah sampel

Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05\%$ apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak, H_a diterima dan bila $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan H_0 diterima H_a ditolak.

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah: Terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswi puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05\%$ apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis diterima dan bila $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan hipotesis ditolak.

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test* Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli

Pengukuran menggunakan *illinois agility run* digunakan untuk mengetahui kelincahan Pengukuran menggunakan tes *passing* bawah bolavoli digunakan untuk mengetahui kemampuan *passing* bawah bolavoli diketahui bahwa nilai *passing* bawah tertinggi adalah 14 dan nilai terendah adalah 7. Mean atau rata-rata = 10.11 serta standar deviasi atau simpangan baku = 2.49.

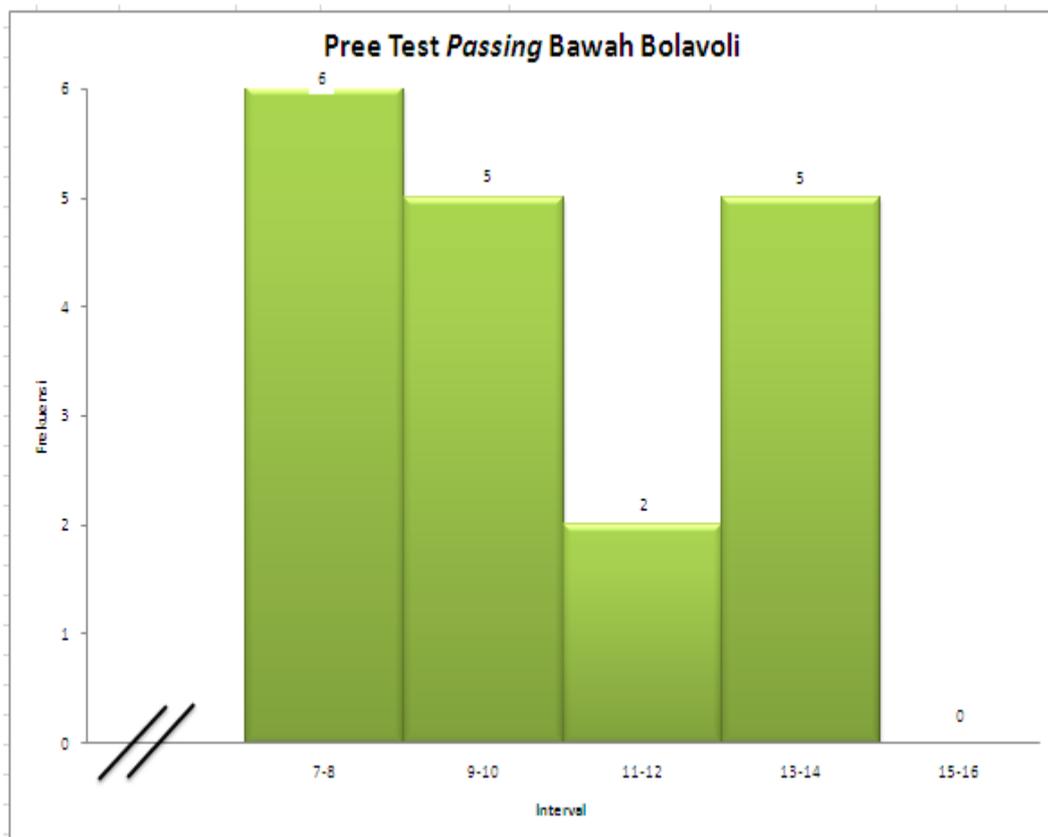
Kemudian data *pre test* kemampuan *passing* bawah bolavoli tersebut didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 2. Pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 7-8 terdapat 6 orang atau 33%, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 9-10 terdapat 5 orang atau 28%, Pada kelas interval

yang ketiga dengan rentang kelas 11-12 terdapat 2 orang atau 11%, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 13-14 terdapat 5 orang atau 28%, Pada kelas interval yang kelima dengan rentang kelas 15-16 tidak ada. Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test* Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli.

No	Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	7	- 8	6	33%
2	9	- 10	5	28%
3	11	- 12	2	11%
4	13	- 14	5	28%
5	15	- 16	0	0%
Jumlah			18	100%

Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 1. Histogram Data *Pre Test* Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli

2. Distribusi Frekuensi Data *Post Test* Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli

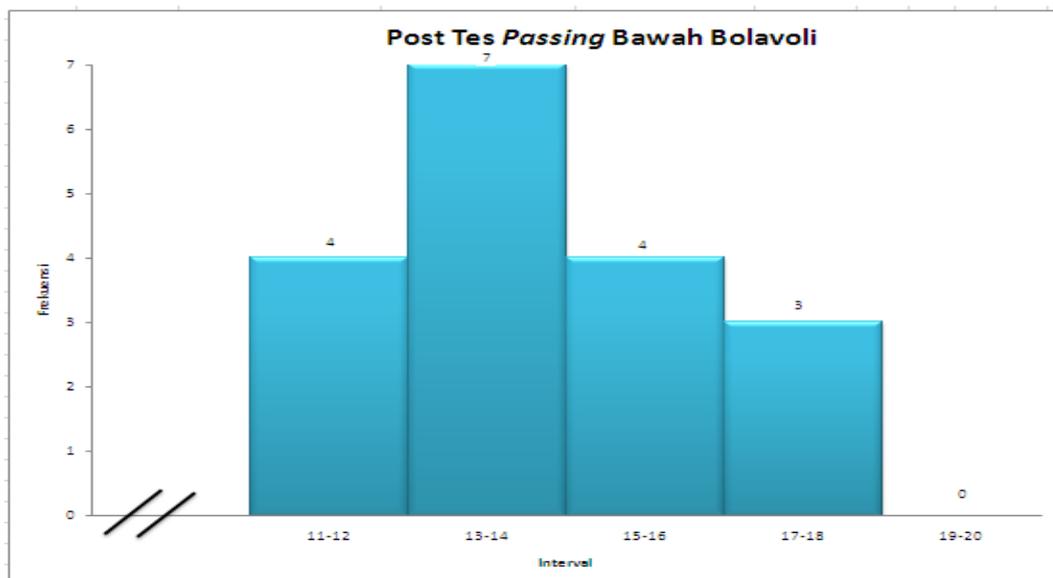
Dari tes tes *passing* bawah bolavoli diketahui bahwa nilai tertinggi kemampuan *passing* bawah bolavoli adalah 18, kemampuan *passing* bawah bolavoli terendah adalah 11, Mean atau nilai rata-rata Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli adalah 14,00, serta standard deviasi atau simpangan baku datanya adalah 1,97.

Kemudian hasil penelitian tersebut juga didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 2. Pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 11-12 terdapat 4 orang atau 22%, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 13-14 terdapat 7 orang atau 39%, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 15-16 terdapat 4 orang atau 22%, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 17-18 terdapat 3 orang atau 17%, Pada kelas interval yang kelima dengan rentang kelas 19-20 tidak ada. Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test* Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	11 - 12	4	22%
2	13 - 14	7	39%
3	15 - 16	4	22%
4	17 - 18	3	17%
5	19 - 20	0	0%
Jumlah		18	100%

Data yang tertuang pada tabel di atas juga disajikan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 2. Histogram Hasil *Post Test* Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli.

a. Uji Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan adalah uji normalitas.

1. Uji Normalitas Data

Dari hasil uji normalitas data *pre test* dan *post test* kemampuan *passing* bawah bolavoli didapat L_{hitung} *pre test* sebesar 0.174 dan L_{hitung} *post test* sebesar 0.143 dengan nilai L_{tabel} sesuai dengan jumlah sampel 18 orang adalah 0,200. sehingga $L_{tabel} > L_{hitung}$ atau $0,200 > 0,174$ dan > 0.143 sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test* Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli

Variabel	L hitung	L tabel
Hasil <i>Pre Test Passing</i> Bawah Bolavoli	0.174	0.200
Hasil <i>Post Test Passing</i> Bawah Bolavoli	0.143	0.200

b. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh yang signifikan dari latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswi puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 5. Uji-t Hasil *Pre test* dan *Post Test Passing* Bawah Bolavoli Siswi Puteri Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

<i>Passing Bawah Bolavoli</i>	Mean / Rata-rata	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pretest	10,11	11,068	1,740	Signifikan
Posttest	14,00			

Hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $11.068 > 1.740$ (t-tabel) dan maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswi puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Apabila dilihat dari perbedaan angka rata-rata kemampuan *passing* bawah antara *pre test* dan *post test* sebesar 3,58, ini menunjukkan bahwa latihan variasi memberikan perubahan yang lebih baik terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswi puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan

IV Koto Kabupaten Rokan Hulu sebesar 38,46% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Peningkatan kemampuan *passing* bawah terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hasil rata-rata *pretest* kemampuan *passing* bawah bolavoli sebesar 10.11 dan hasil rata-rata *posttest* kemampuan *passing* bawah bolavoli sebesar 14.00 dengan selisih 3.58. Dan memberikan perubahan sebesar 38.46% lebih baik dari sebelum diberikan *treatment*, ini menunjukkan bahwa latihan latihan variasi memberikan perubahan yang signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswi puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} adalah **11,068** yang lebih besar dari nilai t_{tabel} yaitu 1,740. sehingga hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswi puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Hal ini menunjukkan bahwa, semakin baik penerapan latihan variasi maka akan semakin baik pula kemampuan *passing* bawah bolavoli siswi puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Pembahasan

Dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli, siswi diberikan materi latihan-latihan teknik dasar bolavoli secara keseluruhan dan sekali-sekali diberikan latihan daya tahan fisik berupa latihan lari jogging mengelilingi sekolah. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yang sudah berjalan, belum ada pemberian latihan khusus untuk mengembangkan keterampilan tertentu dalam bermain bolavoli, sehingga keterampilan siswi dalam bermain bolavoli belum maksimal.

Salah satu cara mencapai prestasi dalam olahraga bolavoli adalah dengan memaksimalkan kemampuan teknik bolavoli, salah satunya adalah teknik *passing* bawah. *Passing* bawah adalah upaya pemain bolavoli dalam menerima bola dengan menggunakan gaya atau teknik tertentu. Fungsinya untuk menerima atau memainkan bola yang datang dari lawan atau teman beregu yang dipergunakan untuk menyerang dan memegang inisiatif pertandingan. Teknik dasar *passing* bawah juga dipergunakan untuk menerima servis maupun *smash* dari pihak lawan Cara meningkatkan kemampuan teknik *passing* bawah tersebut adalah dengan menerapkan variasi latihan *passing* bawah bolavoli.

Oleh karena itu suatu metode latihan sangat diperlukan untuk meningkatkan teknik-teknik dasar seperti halnya *passing* bawah bolavoli. Metode latihan tersebut seperti latihan variasi. Latihan variasi merupakan salah satu metode latihan yang lazim dipergunakan dalam kemampuan teknik dasar dalam permainan bolavoli. Latihan variasi adalah suatu metode dengan isi latihan yang berbeda untuk mencegah kebosanan dalam meningkatkan kemampuan atau keterampilan. Dalam latihan variasi, terkandung latihan-latihan teknik *passing* bawah, latihan ini dapat diberikan untuk meningkatkan pemahaman siswi puteri terhadap teknik *passing* bawah yang benar.

Dalam penelitian ini latihan variasi *passing* bawah dilakukan dengan cara memberikan latihan variasi *passing* bawah sebanyak 4 macam latihan yang berbeda-beda, dimana dalam 1 kali sesi latihan diberikan sebanyak 3 macam latihan, kemudian latihan diterapkan sebanyak 16 kali pertemuan yang dilakukan 3 kali dalam seminggu

sesuai dengan materi latihan yang sudah disusun dan direncanakan sedemikian rupa seperti repetisi dan set serta waktu istirahat antar set.

Dari hasil penelitian ini, diketahui bahwa latihan variasi yang telah diterapkan dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli siswi puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu sebesar 38,46%. Ini membuktikan bahwa latihan variasi yang telah disusun dan disesuaikan jika diterapkan sebaik mungkin maka kemampuan siswa akan terus meningkat dan semakin baik dalam menguasai teknik dasar *passing* bawah.

Dalam menerapkan variasi latihan ini, peneliti menyesuaikan pada program latihan yang telah disusun untuk setiap pertemuan latihan, namun pada kenyataannya masih terdapat kendala-kendala sewaktu melakukan latihan, seperti:

2. Pada awal minggu latihan, siswa jarang menghadiri jadwal latihan yang telah ditetapkan, sehingga awal latihan ditunda ke minggu berikutnya.
3. Kurang tersedianya sarana dan prasarana yang lengkap seperti lapangan *indoor* membuat terkendalanya jadwal latihan karena cuaca.
4. Masih adanya siswa yang kurang serius dalam mengikuti variasi latihan *passing*.
5. Dalam menerapkan latihan, peneliti telah berusaha semaksimal mungkin untuk menjelaskan bagaimana tata cara pelaksanaan semua bentuk latihan, namun siswa masih melakukan kesalahan-kesalahan dalam melakukan variasi latihan *passing* bawah yang benar.

Walaupun peneliti mendapati adanya kendala-kendala sewaktu penerapan variasi latihan namun secara keseluruhan variasi latihan memberikan sumbangan yang positif dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Latihan ini merupakan salah satu metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan yang dimiliki untuk lebih baik dari sebelum latihan dengan tujuan untuk menghindari kebosanan siswa sewaktu mengikuti kegiatan latihan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Hasil rata-rata pada saat melakukan *pre test* sebesar 10.11, setelah diberikan latihan variasi sebanyak 16 kali pertemuan kepada siswi puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 18 orang mendapatkan hasil rata-rata saat melakukan *post test* sebesar 14.00. Berdasarkan hasil analisis data *pre test* dan *post test*, terlihat bahwa ada peningkatan rata-rata sebesar 3.58% dengan uji t bahwa $t_{hitung} = 11.068 >$ dari $t_{tabel} = 1.740$. Maka dengan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswi puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan rekomendasi kepada pembaca sebagai berikut

1. Diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan yang lebih baik.
3. Diharapkan bagi siswi puteri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, Dwi Hatmisari dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Kemenegpora RI. Jakarta
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Beuthelstahl, Dieter. 2007. *Belajar Bermain Bola Volley*. Pionir Jaya. Bandung.
- Harsono. 2015. *Periodisasi Program Pelatihan*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Kleinmann, Theo. Dkk.1990. *Bola Volley Pembinaan Teknik, Taktik Dan Kondisi, Pengantar Untuk Pelatih/Pendidik*. PT Gramedia. Jakarta.
- Lutan, Rusli & Tim pengembang instrument 2003. *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP) Pelaksanaan dan Hasil Program Olahraga*. KONI Pusat. Jakarta
- Roji, 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII*. Erlangga. Jakarta
- Sudjana*. 2005. *Metoda Statistika*. PT. Tarsito Bandung. Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Alfabeta. Bandung.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP. Padang.

Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Pasal 21 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta.

Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. Malang