

THE INFLUENCE OF VARIATION EXERCISES TOWARD PASSING DOWN VOLLEYBALL SKILL ON MEN JUNIOR VOLLEYBALL TEAM PONOROGO KISARAN CITY NORTH SUMATRA

Fauzi Astaman¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes., AIFO²,
Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd., M.Pd³

Email: astaman_fauzi@yahoo.co.id, Mr.Ramadi59@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com
Phone Number; 085372511857

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

Abstract: *The aim of this research was to find out the Influence of Variation Exercises Toward Passing Down Volleyball Skill on Men Junior Volleyball Team Ponorogo Kisaran City North Sumatra. This research was experimental research and using one group pree test - post test design. The population of this research was the men junior volleyball team Ponorogo which consist of 9 people. While, the sample was total sampling, which all population become the sample (Sugiyono, 2010:96). The instrument was passing down volleyball skill test. Then, the data was analyzed by using the statistic. The normality of data was analyzed b using liliefors in significant value α (0.05). The hypothesis was there is a significant Influence of Variation Exercises Toward Passing Down Volleyball Skill Men on Men Junior Volleyball Team Ponorogo Kisaran City North Sumatra. Based on the result, the mean score of pree test was 10,00 and post test was 14,80 the enhancement of the mean score was 4,80 with t test that $t_{count} = 18,769 > t_{table} = 1,860$. It means that $t_{count} > t_{table}$. It could be conclude that there is a significant Influence of Variation Exercises Toward Passing Down Volleyball Skill on Men Junior Volleyball Team Ponorogo Kisaran City North Sumatra.*

Keyword: *Variation Exercises, Passing Down Volleyball Skill*

PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA TIM BOLA VOLI JUNIOR PUTRA PONOROGO KOTA KISARAN PROVINSI SUMATERA UTARA

Fauzi Astaman¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes., AIFO²,
Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd., M.Pd³

Email: astaman_fauzi@yahoo.co.id, Mr.Ramadi59@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com
Phone Number; 085372511857

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Tim Bola Voli Junior Putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Uara. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dan menggunakan desain penelitian *one group pre test – post test design*. Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah tim bola voli junior putra Ponorogo yang berjumlah 9 orang. Kemudian teknik sampling yang dipergunakan adalah sampling jenuh, dimana semua populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2010:96). Instrumen yang digunakan adalah Tes Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli. Setelah itu, data diolah dengan statistik. Untuk menguji normalitas dengan uji liliefors pada taraf signifikan α (0.05). Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Tim Bola Voli Junior Putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Uara. Berdasarkan hasil analisis, terdapat rata-rata *pre test* 10,00 dan *post test* 14,80 ada peningkatan rata-rata sebesar 4,80 dengan uji t bahwa $t_{hitung} = 18,769 >$ dari $t_{tabel} = 1.860$. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian terdapat Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Tim Bola Voli Junior Putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Utara.

Kata kunci: Latihan Variasi, Keterampilan *Passing* Bawah

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu olahraga bola besar dalam bentuk permainan. Menurut Munasifah (2009:3) Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas enam orang. Dalam permainan bola voli setiap pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik dan menguasai keterampilan teknik dasar seperti *passing*, *smash*, dan *block* (membendung). Hal ini menjadi sebuah kebutuhan mendasar yang wajib dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemain agar terciptanya permainan bola voli yang efektif dan efisien.

Menurut Guntur Blume (2004:22) latihan kondisi umum dalam bola voli adalah latihan kondisi yang meliputi seluruh latihan dasar dalam bidang kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelentukan. Untuk melatih dan memperoleh prestasi puncak harus melalui latihan kondisi umum semenjak usia anak-anak atau remaja. Kemudian didalam bola voli juga memiliki latihan khusus dalam mengembangkan faktor-faktor seperti kekuatan lompatan, kekuatan pukulan, koordinasi pada bola, kecepatan dan reaksi. Permainan bola voli juga terdapat teknik dasar seperti *passing* bawah, *passing* atas, *set-up* (umpan), *smash*, *service*, dan *block* (Munasifah, 2009:25).

Kemudian menurut Mukholid (2007:14) dalam sebuah tim, terdapat empat peran penting dalam permainan bola voli, yaitu *tosser* atau pengumpan, *spiker* (tukang smes), *libero*, dan *defender* (atlet bertahan). *Tosser* atau pengumpan adalah orang yang bertugas untuk mengumpangkan 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 masuk tetapi tidak boleh mensmash keseberang net. *Defender* adalah atlet bertahan untuk menerima serangan lawan.

Berdasarkan hasil observasi penulis yang telah dilaksanakan pada tim bola voli junior putra Ponorogo Kota Kisaran, penulis melihat bahwa *passing* bawah bola voli masih kurang baik, hal itu disebabkan karena belum adanya pemberian latihan khusus oleh pelatih. Ketika menerima bola lengan terlalu tinggi, tubuh terlalu rendah karena posisi badan terlalu bungkuk dan condong kedepan sehingga operan bola yang diberikan terlalu rendah dan kencang, lengan terpisah saat menerima bola, dan terkadang bola mendarat dilengan bagian sekitar sendi siku. Secara keseluruhan, teknik yang mereka miliki sudah cukup baik, hanya saja terdapat kekurangan pada penguasaan teknik *passing* bawah. Selain dari kesalahan teknik tersebut, faktor lain yang menyebabkan kurangnya keterampilan *passing* bawah atlet junior adalah kondisi fisik dan koordinasi gerak yang tidak dinamis dan kurang maksimal, sehingga perlu kiranya dipilih metode latihan variasi yang sesuai dengan karakteristik atlet tim bola voli junior putra Ponorogo, guna meningkatkan keterampilan teknik tersebut salah satu metode latihan yang tepat adalah dengan menerapkan latihan variasi.

Menurut Harsono (1988:121) Latihan variasi adalah latihan yang dikreasi dan diterapkan untuk menghindari kebosanan dalam setiap latihan yang diberikan. Latihan ini dapat diberikan untuk meningkatkan pemahaman atlet terhadap teknik *passing* bawah yang benar.

Alasan penulis memilih bentuk latihan variasi karena dalam bentuk latihan variasi terdapat berbagai metode latihan yang diterapkan, dalam latihan ini penulis menerapkan enam macam bentuk latihan variasi *passing* bawah bola voli, sehingga dalam penerapan proses latihan atlet tidak cenderung mengalami kebosanan dalam setiap berlatih. Menurut Harsono (2017:39), tujuan utama latihan olahraga prestasi adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya

semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu :

1. Latihan Fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan potensi faallah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ketingkat yang setinggi tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai.

2. Latihan Teknik

Latihan teknik adalah untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Kesempurnaan teknik teknik dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keterampilan secara keseluruhan.

3. Latihan Taktik

Bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih yaitu bentuk pola-pola permainan, strategi pertahanan atau penyerangan, sehingga dapat berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

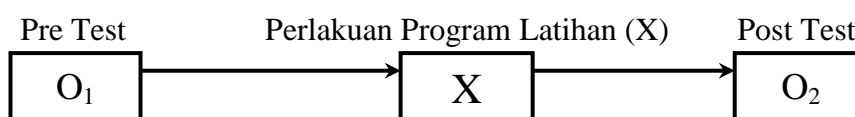
4. Latihan Mental

Latihan ini juga sangat penting dengan ketiga aspek tersebut diatas, karena betap sempurna pun kondisi fisik, teknik, serta taktik. Apabila mentalnya tidak turut berkembang, maka prestasi tinggi sulit dan tidak mungkin akan dicapai. Latihan ini untuk meningkat. Kedewasaan serta emosional atlet seperti semangat dalam bertanding, sikap pantang menyerah, serta bisa mengatur emosi pada saat berada dalam situasi stress, fair play, percaya diri, kejujuran, kerja sama serta sifat-sifat positif lainnya.

METODELOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian *One-Group Pree test - Post test Design*, dimana dalam desain ini terdapat *pree test* sebelum diberi perlakuan dan *post test* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Arikunto, 2006:85).

Berikut adalah rancangan penelitian eksperimen yang akan dilakukan oleh peneliti seperti yang dijelaskan diatas.



Keterangan :

- O_1 = Nilai *pree test* (test awal/sebelum diberi latihan)
 X = Perlakuan
 O_2 = Nilai *post test* (tes akhir/sesudah diberi latihan)
 (O_2-O_1) = Pengaruh latihan terhadap sampel

Menurut Arikunto (2006:131), populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah tim junior putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Utara yang berjumlah 9 orang. Menurut Arikunto (2006:131), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pengambilan sampel dilakukan dengan mengambil seluruh populasi yang dijadikan sampel (*total sampling*). Teknik pengambilan sampel dengan cara *sampling jenuh* yaitu teknik pengambilan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2014:85).

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) tes keterampilan passing bawah bola voli sebelum melakukan latihan Variasi *Passing Bawah* dan tes akhir (*post-test*) tes keterampilan passing bawah bola voli setelah melakukan latihan Variasi *Passing Bawah Bola Voli* selama 16 kali pertemuan, dari bulan April 2018 sampai dengan bulan Mei 2018.

HASIL PENELITIAN

Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 9 orang atlet junior putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Utara. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan Variasi *Passing Bawah Bola Voli* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan hasil Keterampilan *Passing Bawah Bola Voli* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Data Hasil *Pree-test* Keterampilan *Passing Bawah Bola Voli*

Setelah dilakukan tes keterampilan passing bawah bola voli belum dilaksanakan metode latihan Variasi *Passing Bawah Bola Voli* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis Hasil *Pree Test Passing Bawah*

STATISTIK	<i>Pree Test</i>
<i>Sampel</i>	9
<i>Mean</i>	10,00
<i>Maximum</i>	14
<i>Minimum</i>	7
<i>Variance</i>	4,36
<i>Standar Deviasion</i>	2,09

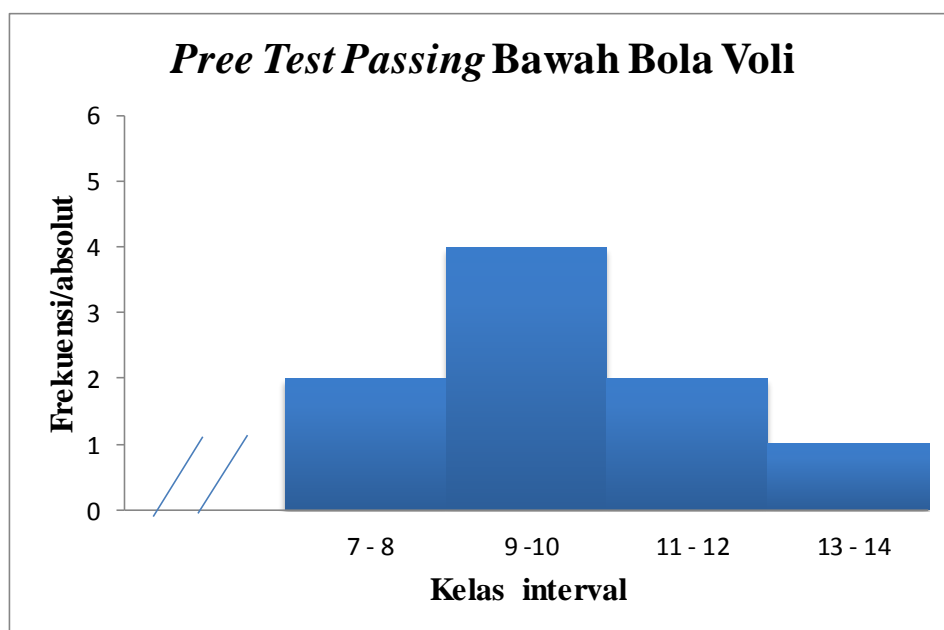
Kemudian data *pree test* keterampilan *passing bawah bola voli* tersebut didistribusikan pada 4 kelas dengan panjang interval kelasnya 2. Pada kelas interval

yang pertama dengan rentang kelas 7-8 terdapat 2 orang atau 22,2%, pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 9-10 terdapat 4 orang atau 44,4%, pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 11-12 terdapat 2 orang 22,2%, pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 13-14 terdapat 1 orang atau 11,1%. Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test* Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	7 - 8	2	22,2%
2	9 - 10	4	44,4%
3	11 - 12	2	22,2%
4	13 - 14	1	11,1%
Jumlah		9	100%

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



Grafik 1. Histogram Data *Pre Test* Keterampilan *Passing* Bawah Bola voli

1. Distribusi Frekuensi Data *Post Test* Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli

Dari tes *passing* bawah bola voli diketahui bahwa nilai tertinggi keterampilan *passing* bawah bola voli adalah 18, keterampilan *passing* bawah bola voli terendah adalah 12, mean atau nilai rata-rata keterampilan *passing* bawah bola voli adalah 14,8, serta standar deviasi atau simpangan baku datanya adalah 2,25.

Tabel 3. Analisis Hasil *Post Test Passing Bawah*

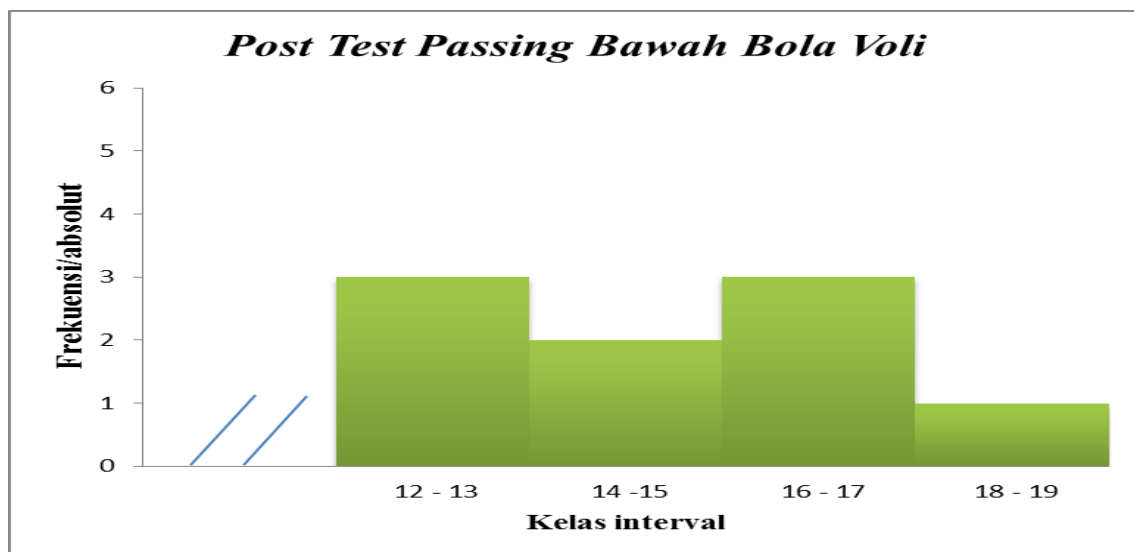
STATISTIK	<i>Post Test</i>
<i>Sampel</i>	9
<i>Mean</i>	14,80
<i>Maximum</i>	18
<i>Minimum</i>	12
<i>Variance</i>	5,06
<i>Standar Deviasion</i>	2,25

Kemudian hasil penelitian tersebut juga didistribusikan pada 4 kelas dengan panjang interval kelasnya 2. Pada kelas interval pertama dengan rentang kelas 12-13 terdapat 3 orang atau 33,3%, pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 14-15 terdapat 2 orang atau 22,2%, pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 16-17 terdapat 3 orang atau 33,3%, pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 18-19 terdapat 1 orang atau 11,1%. Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test Keterampilan Passing Bawah Bola voli*

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12 - 13	3	33,3%
2	14 - 15	2	22,2%
3	16 - 17	3	33,3%
4	18 - 19	1	11,1%
Jumlah		9	100%

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



Grafik 2. Histogram Hasil *Post Test Keterampilan Passing Bawah Bola voli*

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk mengetahui 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.

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *liliefors* dengan taraf signifikansi 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

Uji Normalitas Data

Dari hasil uji normalitas data *pree test* dan *post test* keterampilan *passing* bawah bola voli didapat L_{hitung} *pree test* sebesar 0.100 dan L_{hitung} *post test* sebesar 0.134 dengan nilai L_{tabel} sesuai dengan jumlah sampel 9 orang adalah 0.271. Sehingga $L_{tabel} > L_{hitung}$ atau $0,271 > 0,100$ dan $> 0,134$ sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test* Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}
Hasil <i>Pree Test Passing</i> Bawah Bola Voli	0.100	0.271
Hasil <i>Post Test Passing</i> Bawah Bola Voli	0.134	0.271

Uji Hipotesis

Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan, sebagaimana yang telah dirumuskan bahwa: Apakah ada pengaruh yang signifikan dari Latihan Variasi Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Tim Bola Voli Junior Putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Utara?.

Sehingga, hipotesis yang akan diuji adalah: Terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan Variasi Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Tim Bola Voli Junior Putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Utara.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh yang signifikan dari Latihan Variasi Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Junior Putra Ponorogo, maka dilakukan uji-t. Hasil uji-t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 6. Uji-t Hasil *Pre Test* dan *Post Test Passing* Bawah Bola Voli Tim Junior Putra Ponorogo.

Passing Bawah Bola Voli	Mean / Rata-rata	t-hitung	t-tabel	Keterangan
<i>Pre Test</i>	10,00	18,769	1,860	Signifikan
<i>Post Test</i>	14,80			

Hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar $18.769 > 1.860$ (t_{tabel}) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan Variasi Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Tim Junior Putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Utara. Apabila dilihat dari perbedaan angka rata-rata keterampilan *passing* bawah antara *pre test* dan *post test* sebesar 4,80, ini menunjukkan bahwa latihan variasi memberikan perubahan yang lebih baik terhadap keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Tim Junior Putra Ponorogo sebesar 36,1% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Peningkatan keterampilan *passing* bawah terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata *pre test* dan *post test*. Hasil rata-rata *pre test* keterampilan *passing* bawah bola voli sebesar 10.00 dan hasil rata-rata *post test* keterampilan *passing* bawah bola voli sebesar 14.80 dengan selisih 4,80. Dan memberikan perubahan sebesar 36.1% lebih baik dari sebelum diberikan *treatment*, ini menunjukkan bahwa latihan variasi memberikan perubahan yang signifikan terhadap keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Tim Junior Putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Utara.

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} adalah 18,769 yang lebih besar dari nilai t_{tabel} yaitu 1,860. Sehingga hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi terhadap keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Tim Junior Putra Ponorogo. Hal ini menunjukkan bahwa, semakin baik penerapan latihan variasi maka akan semakin baik pula keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Tim Junior Putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Utara.

PEMBAHASAN

Setelah di lakukan *pretest* dan *posttest* terdapatlah hasil yang berbeda-beda setiap testi, hal itu disebabkan oleh kegigihan dan faktor lainnya dalam berlatih. Mereka ada yang rajin dan ada pula yang jarang datang latihan dan kurang minat mengikuti latihan yang diberikan oleh peneliti. Jadwal latihan yang terganggu juga mempengaruhi hasil tes ini, ada beberapa jadwal latihan yang di batalkan di sebabkan oleh cuaca yang tidak mendukung. Sampel yang mendapatkan nilai tertinggi dari 9 orang sampel lainnya, dikarenakan ketika pada saat jadwal latihan ia selalu fokus, serius, semangat dan selalu datang ketika latihan. Sampel yang memperoleh nilai terendah dikarenakan jarang datang pada saat latihan dan tidak serius. Sedangkan sampel yang memperoleh nilai beda tertinggi dikarenakan nilai *pretest* dan *posttest*nya ia mendapatkan nilai yang tertinggi juga serta antara nilai *pretest* dan *posttest* terdapat perubahan nilai yang cukup signifikan maka hal itu sangat berpengaruh pada nilai bedanya. Sementara itu yang memperoleh nilai beda terendah dikarenakan ia terlalu sering tidak mengikuti latihan dan walaupun latihan dia pasti tidak serius melaksanakan instruksi yang peneliti berikan, juga gerakan yang dilakukannya kurang maksimal.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode latihan variasi terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada tim junior putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Utara. Permasalahan yang terdapat pada tim junior putra Ponorogo adalah kurangnya keterampilan pada teknik *passing* bawah bola voli, ini diakibatkan kurangnya pemberian metode latihan yang bervariasi dari pelatih. Ketika menerima bola lengan terlalu tinggi, tubuh terlalu rendah karena posisi badan terlalu bungkuk dan condong kedepan sehingga operan bola yang diberikan terlalu rendah dan kencang, lengan terpisah saat menerima bola, dan terkadang bola mendarat dilengan bagian sekitar sendi siku.

Berdasarkan permasalahan yang terdapat pada tim bola voli junior putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Utara, peneliti berupaya meningkatkan keterampilan *passing* bawah dengan memberikan metode latihan variasi. Jenis penelitian ini adalah eksperimen, dimana hanya menggunakan satu kelompok sampel. Desain dalam penelitian ini adalah *one-group pre test-post test design* dimana menurut Sugiyono (2014:74) menjelaskan bahwa pada desain ini terdapat *pre test* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Dari hasil rata-rata pada saat melakukan *pre test* sebesar 10.00, setelah diberikan latihan variasi sebanyak 16 kali pertemuan kepada Tim Bola Voli Junior Putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Utara yang berjumlah 9 orang mendapatkan hasil rata-rata saat melakukan *post test* sebesar 14.80. Berdasarkan hasil analisis *pre test* dan *post test*, terlihat bahwa ada peningkatan rata-rata sebesar 4,80% dengan uji-t bahwa $t_{hitung} = 18,769 >$ dari $t_{tabel} = 1,860$. Maka dengan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan Variasi terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Tim Junior Putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Utara.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, sebagai bahan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu keolahragaan.
2. Bagi pelatih, diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli.
3. Diharapkan bagi pembaca agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan khususnya bola voli yang lebih baik.
4. Bagi atlet Junior Putra Ponorogo, 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.
- Beutelstahl, Dieter. 2014. *Belajar Bermain Bola Volley*. Pionir Jaya. Bandung.
- Blume, Guntur. 2014. *Belajar Bermain Bola Voli (Training-Teknik-Taktik)*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Bompa. (2004). *Kemampuan-kemampuan Beometrik dan Metode Pengembangannya*. Padang: Departemen of Phisycal Education. New University Toronto, Ontario Canada.
- Cole, Diana. 2008. *Melatih Bola Voli Remaja*. PT. Citra Aji Parama. Yogyakarta.
- Harsono. 1998. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta.
Kleinman, Theo dkk. 1990. *Bola Volley Pembinaan Teknik, Taktik dan Kondisi, Pengantar untuk Pelatih/Pendidik*. PT. Gramedia. Jakarta.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira. Surakarta.
- Munasifah. 2009. *Bermain Bola Voli*. CV Aneka Ilmu. Semarang.
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Cendekia Insani. Pekanbaru.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Alfabeta. Bandung.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP. Padang.
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. Malang.