

**EFFECT OF EXERCISE VARIATION TO PASSING CAPABILITIES  
DOWN VOLLEY BALL FEMALE SMA NEGERI 1 SALO  
KAMPAR DISTRICT**

**Jamal Wahdi, Drs. Slamet, M.Kes.AIFO, Ardiah Juita.S.Pd,M.Pd**  
Email: Jamalwahdi94@gmail.com, slametunri@gmail.com, ardiah.juita@yahoo.com  
Phone Number:082288324023

*Sport Education Program  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstract:** *As for the problem with the female volleyball player in SMA 1 Salo, Kampar District, the lower passing ability of the female students still looks not optimal. Besides that hand eye coordination is also still low. The strength of the female student's arm muscles is also still not good, then the elasticity of the average wrist of the female student still looks stiff. This study aims to determine whether there is an effect of variation training on the ability to pass under the female volleyball in SMA 1 Salo, Kampar District. This research is an experimental research. The population in this study was the women's volleyball team senior high school of Salo Kampar district which numbered 15 female student. The technique used in this study is the total sampling technique, namely the technique of determining the sample with everything in the population sampled. In this study the authors take a sample of the total population of 15 people. The training program provided is a variety of exercises given during 16 meetings held 3 times a week. The instrument of this study The test used is Passing test under volley ball. The data were analyzed using normality test and hypothesis test. After doing research using Variation Exercise Against the Ability of Passing Under volley ball female SMA Negeri 1 Salo Kampar District obtained  $t_{count} = 6.983$  while  $t_{table} = 1.771$ . Where if thitung is larger than  $t_{table}$  then the null hypothesis is rejected. This means that there is Effect of Variation Exercise Against the Passing Skill of Lower volley ball female SMA Negeri 1 Salo district Kampar or  $H_a$  is accepted. Then the result shows there is significant influence with the improvement of ability equal to 54.20%.*

**Keywords:** *Variation Exercise, Passing Down Bolavoli*

# PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLAVOLI PUTERI SMA NEGERI 1 SALO KABUPATEN KAMPAR

**Jamal Wahdi, Drs. Slamet, M.Kes.AIFO, Ardiah Juita.S.Pd,M.Pd**  
Email: Jamalwahdi94@gmail.com, slametunri@gmail.com, ardiah juita@yahoo.com  
Nomor Handphone:082288324023

Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Adapun permasalahan pada pemain bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar, yaitu kemampuan *passing* bawah siswi puteri masih terlihat belum maksimal. Selain itu koordinasi mata tangan juga masih rendah. Kekuatan otot lengan siswi puteri juga masih kurang baik, Kemudian kelenturan pergelangan tangan rata-rata siswi puteri masih terlihat kaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *Passing* bawah bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah tim Bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang siswi puteri. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan semua yang ada di populasi dijadikan sampel. Dalam penelitian ini penulis mengambil sampel keseluruhan populasi yang berjumlah 15 orang. Program latihan yang diberikan adalah variasi latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu. Adapun instrument penelitian ini Tes yang digunakan adalah tes *Passing* bawah bolavoli. Data dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis. Setelah melakukan penelitian menggunakan Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar didapat  $t_{hitung} = 6.983$  sedangkan  $t_{tabel} = 1.771$ . Dimana jika  $t_{hitung}$  lebih besar dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  maka hipotesis nol ditolak. Hal ini berarti bahwa terdapat Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar atau  $H_0$  diterima. Kemudian hasil menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dengan peningkatan kemampuan sebesar 54.20%.

**Kata kunci :** Latihan Variasi, *Passing* Bawah Bolavoli

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan berkelanjutan. Olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi.

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam permainan bola voli yang pertama di antaranya teknik dasar. Teknik dasar merupakan kemampuan atau keahlian yang harus dimiliki bagi seseorang untuk melakukan prosedural pada permainan cabang olahraga. Menurut Theo Klienmann (1990: 23-37) mengungkapkan bahwa teknik dasar dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik atau gerakan dasar, yaitu: 1) teknik servis, 2) teknik *Passing*, 3) teknik *smash*, dan 4) teknik *blocking*. Aspek selanjutnya taktik yang merupakan skenario di lapangan, kemudian kondisi fisik yang merupakan kemampuan fisiologis seseorang, aspek selanjutnya psikologis yang menyangkut kejiwaan dan aspek latihan yang baik sangat berperan penting dalam pertandingan. Namun dalam penelitian ini menitikberatkan pada aspek teknik dasar bola voli yang memfokuskan pada teknik *Passing* bola voli.

*Passing* adalah usaha seorang pemain bolavoli untuk mengoper bola kepada teman seregu untuk dimainkan di lapangan sendiri. Berdasar pada macam teknik dasar *Passing* dalam permainan bolavoli, maka teknik *Passing* dibedakan meliputi teknik *Passing* atas dan teknik *Passing* bawah (Suparno, 2008:115). Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pada teknik dasar *Passing* bawah. *Passing* bawah merupakan jenis *Passing* paling umum digunakan dalam bolavoli, dan semua pemain harus mempelajari cara melakukan *Passing* bahwa karena mereka akan berotasi melewati semua posisi dilapangan. Untuk menjadi pemain bola voli yang baik perlu adanya latihan yang baik. Berdasarkan hasil pengamatan pada pemain bolavoli SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar khususnya siswi puteri, peneliti menemukan adanya fenomena yaitu kemampuan *Passing* bawah siswi puteri masih terlihat masih belum maksimal. Selain itu koordinasi mata tangan juga masih rendah hal tersebut terlihat dengan jelas sebagian besar siswi puteri masih kurang baik dalam mengontrol bola bawah. Kekuatan otot lengan siswi puteri juga masih kurang baik yang mengakibatkan pantulan bola dari tangan lemah sehingga pergerakan bola dapat terbaca oleh lawan. Kemudian kelenturan pergelangan tangan rata-rata siswi puteri masih terlihat kaku hal ini dapat mempengaruhi hasil *Passing* bawah. melakukan pukulan siswa tidak dapat mengembalikan ke daerah lawan. Sarana dan prasarana yang belum optimal yang juga mengakibatkan permainan bolavoli puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar masih rendah.

Berdasarkan permasalahan di atas perlu adanya latihan yang sesuai guna meningkatkan *Passing* bawah bolavoli salah satunya adalah latihan variasi. Menurut Lutan (2003: 2) variasi latihan adalah untuk mencegah kebosanan siswa dalam berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Misalnya bentuk-bentuk permainan dengan bola, hiking, berlatih dipegunungan, cross country dan sebagainya. Dalam melaksanakan program latihan variasi bentuk-

bentuk latihan yang diberikan sangat penting untuk di perhatikan. Dalam hal ini peneliti memberikan bentuk-bentuk latihan untuk *Passing* bawah bola voli berdasarkan apa yang di kemukakan oleh Theo Kleinmann, (1990:70-77) yang pertama yaitu 1. Belajar teknik *Passing* bawah (memperbaiki gerak meluruskan tungkai), 2. Kontrol sikap lengan dan tangan, 3. Belajar teknik *Passing* bawah (memperbaiki gerak meluruskan tungkai), 4. Menyempurnakan kemampuan mengendalikan bola, 5. Menambah kepekaan perasaan terhadap bola, 6. Menambah kepekaan mengendalikan bola (antisipasi terhadap bola), 7. Melakukan *Passing* bawah tanpa melewati garis batas, dan 8. *Passing* bawah dengan perubahan arah.

Berdasarkan latar belakang di atas hal yang menjadi alasan peneliti untuk menggunakan latihan variasi selain untuk mencegah kebosanan siswa pada saat latihan, bentuk-bentuk latihan juga sangat sesuai untuk meningkatkan kemampuan *Passing* bawah bola voli siswa. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah dengan judul **“Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar”**.

1. Bentuk-bentuk latihan yang diterapkan pada latihan variasi yaitu: 1) Belajar teknik *Passing* bawah (memperbaiki gerak meluruskan tungkai). 2) Kontrol sikap lengan dan tangan. 3) Belajar teknik *Passing* bawah (memperbaiki gerak meluruskan tungkai). 4) Menyempurnakan kemampuan mengendalikan bola. 5) Menambah kepekaan perasaan terhadap bola. 6) Menambah kepekaan mengendalikan bola (antisipasi terhadap bola). 7) Melakukan *Passing* bawah tanpa melewati garis batas. 8) *Passing* bawah dengan perubahan arah. Sedangkan latihan akan di laksanakan 3 x dalam seminggu selama 16 x pertemuan.
2. *Pre test Passing* bawah bolavoli di laksanakan awal sebelum latihan variasi dilakukan dan *post test Passing* bawah bolavoli di akhir setelah pelaksanaan latihan variasi. Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan *Passing* bawah. Bila peserta tes gagal dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *Passing* bawah kembali. Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka bola tidak dihitung.

## **METODE PENELITIAN**

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah *eksperimen*. Menurut Sugiyono (2010:7) menjelaskan bahwa penelitian dengan pendekatan eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat.

Desain dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design* dimana menurut Sugiyono (2010:85) menjelaskan bahwa dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:61). Populasi dalam

penelitian ini adalah tim Bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang siswi puteri.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan semua yang ada di populasi dijadikan sampel. Menurut Arikunto (2006 : 134) mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Sampel dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 15 orang.

## **HASIL PENELITIAN**

### **A. Deskripsi Data Penelitian**

#### **1. Data Hasil *Pree-test***

Pengukuran dilakukan setelah *pree test* terhadap *Passing Bawah Bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar* sebelum diterapkannya program modifikasi latihan variasi didapatkan data *pree testnya* yaitu jumlah keseluruhan sebesar 393. Selanjutnya nilai tertinggi (*maximal*) sebesar 35, nilai terendah (*minimal*) sebesar 19. kemudian rata-rata (*mean*) *Passing Bawah Bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar* sebesar 26.20 dengan nilai tengah (*median*) sebesar 27. Simpangan baku/ standar deviasi (*stdev*) sebesar 5.19 dan nilai yang sering muncul (*modus*) adalah 27.

#### **2. Data Hasil *Post-test***

Pengukuran dilakukan setelah *post test* terhadap *Passing Bawah Bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar* sebelum diterapkannya program latihan variasi didapatkan data *post testnya* yaitu jumlah keseluruhan sebesar 606. Selanjutnya nilai tertinggi (*maximal*) sebesar 52, nilai terendah (*minimal*) sebesar 20. kemudian rata-rata (*mean*) *Passing Bawah Bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar* sebesar 40.40 dengan nilai tengah (*median*) sebesar 42. Simpangan baku/ standar deviasi (*stdev*) sebesar 8.14 dan nilai yang sering muncul (*modus*) adalah 45.

## B. Distribusi Frekuensi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pree Test *Passing* Bawah Bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar.

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	19.00 - 22.27	5	33.33%
2	22.28 - 25.55	1	6.67%
3	25.56 - 28.83	5	33.33%
4	28.84 - 32.11	2	13.33%
5	32.12 - 35.39	2	13.33%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 orang siswa terdapat 5 jumlah kelas dengan panjang kelas interval 3.27, pada tabel distribusi frekuensi dengan kelas interval 19-22.27 terdapat 5 orang dengan nilai presentase sebesar 33.33% dari siswa, kemudian kelas interval 22.28-25.55 terdapat 1 orang dengan nilai presentase sebesar 6.67% dari siswa, kemudian kelas interval 25.56-28.83 terdapat 5 orang dengan nilai presentase sebesar 33.33% dari siswa, kelas interval 28.84-32.11 terdapat 2 orang dengan nilai presentase sebesar 13.33% dari siswa, kelas interval 32.12-35.39 terdapat 2 orang dengan 13.33% dari siswa.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Post Test *Passing* Bawah Bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar.

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	20.00 - 26.54	1	6.67%
2	26.55 - 33.09	1	6.67%
3	33.10 - 39.64	4	26.67%
4	39.65 - 46.19	7	46.67%
5	46.20 - 52.74	2	13.33%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 orang siswa terdapat 5 jumlah kelas dengan panjang kelas interval 6.54, pada tabel distribusi frekuensi dengan kelas interval 20-26.54 terdapat 1 orang dengan nilai presentase sebesar 6.67% dari siswa, kemudian kelas interval 26.55-33.09 terdapat 1 orang dengan nilai presentase sebesar 6.67% dari siswa, kemudian kelas interval 33.10-39.64 terdapat 4 orang dengan nilai presentase sebesar 26.67% dari siswa, kelas interval 39.65-46.19 terdapat 7 orang dengan nilai presentase sebesar 46.67% dari siswa, kelas interval 46.20-52.74 terdapat 2 orang dengan 13.33% dari siswa.

Tabel 3. Klasifikasi berdasarkan norma *pre test Passing* bawah bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar.

No	Klasifikasi	Norma	Jumlah Siswa	Presentase
1	Baik Sekali	22-25	10	66.67
2	Baik	19-21	5	33.33
3	Sedang	12-18	0	0
4	Kurang	9-11	0	0
5	Kurang Sekali	5-8	0	0
	Jumlah		15	100

Pada tabel klasifikasi berdasarkan norma tes *Passing* bawah bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar. Pada kategori “Baik Sekali” pada nilai Norma 22-25 dengan jumlah siswa sebanyak 10 orang dengan nilai presentase 66.67%. Pada kategori “Baik” pada nilai Norma 19-21 dengan jumlah siswa sebanyak 5 orang dengan nilai presentase 33.33%. Kemudian Pada kategori “sedang”, “Kurang”, dan “Kurang Sekali” tidak ada pada kategori ini.

Tabel 4. Klasifikasi berdasarkan norma *post test Passing* bawah bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar.

No	Klasifikasi	Norma	Jumlah Siswa	Presentase
1	Baik Sekali	22-25	14	93.33
2	Baik	19-21	1	6.67
3	Sedang	12-18	0	0
4	Kurang	9-11	0	0
5	Kurang Sekali	5-8	0	0
	Jumlah		15	100

Pada tabel klasifikasi berdasarkan norma tes *Passing* bawah bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar. Pada kategori “Baik Sekali” pada nilai Norma 22-25 dengan jumlah siswa sebanyak 14 orang dengan nilai presentase 93.33%. Pada kategori “Baik” pada nilai Norma 19-21 dengan jumlah siswa sebanyak 1 orang dengan nilai presentase 6.67%. Kemudian Pada kategori “sedang”, “Kurang”, dan “Kurang Sekali” tidak ada pada kategori ini.

### C. Uji Persyaratan Analisis

#### 1. Data Uji Normalitas *Passing* Bawah Bolavoli

Pengujian normalitas data hasil *pre test Passing* Bawah Bolavoli dilakukan dengan menggunakan uji liliefors diperoleh  $L_0 \max = 0,124$  dan dari tabel L pada  $\alpha 0,05$  diperoleh 0,220. Maka  $L_0 \max < L_{tabel}$ ,  $0,124 < 0,220$  dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data hasil *pre test Passing* Bawah Bolavoli berdistribusi normal.

Kemudian pengujian normalitas data hasil *post test Passing* Bawah Bolavoli dilakukan dengan menggunakan uji liliefors diperoleh  $L_0 \max = 0,112$  dan dari tabel L pada  $\alpha 0,05$  diperoleh  $0,220$ . Maka  $L_0 \max < L_{\text{tabel}}$ ,  $0,112 < 0,220$  dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data hasil *post test Passing* Bawah Bolavoli berdistribusi normal.

## 2. Uji Hipotesis

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, Adapun hipotesis yang akan diuji terdiri dari dua buah yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternatif.

Ha: Terdapat Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar.

Didapat  $t_{\text{hitung}} = 6.983$  sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 1.771$  dan ini berarti bahwa terdapat Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar atau  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kemudian hasil menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dengan peningkatan kemampuan sebesar 54.20%. Berdasarkan analisis data Terhadap *Passing* Bawah Bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 5. Peningkatan Terhadap *Passing* Bawah Bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar

Tes	Nilai Rata-rata	Nilai t-hitung	Nilai t-tabel	Keterangan
Pretest <i>Passing Bawah Bolavoli</i>	26.20	6.983	1.771	Terdapat Pengaruh Yang Berarti
Posttest <i>Passing Bawah Bolavoli</i>	40.40			

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa rata-rata *Passing* bawah bolavoli siswa lebih baik setelah pemberian program Latihan *Variasi* dibandingkan dengan sebelum diterapkannya program Latihan *Variasi*.

## Pembahasan

Permainan bolavoli adalah memainkan bola dengan net dan menjatuhkan bola di dalam lapangan permainan lawan dengan menyeberangkan bola melewati jaring dan mempertahankan bola agar tidak jatuh dibidang permainan sendiri. Menurut Imam Soejoedi (1979) dalam Panji Amoksa (2016:12) mengemukakan bahwa Permainan bolavoli adalah suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola hilir mudik di atas net/jaring dengan maksud agar dapat menjatuhkan bola ke daerah permainan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Dalam melakukan olahraga bolavoli perlu adanya *Passing* Bawah Bolavoli yang baik.

Menurut penuturan Novi Lestari (2008:82) mengatakan bahwa Pada *Passing* bawah digunakan untuk menerima servis, spike yang diarahkan dengan keras (*hard driven*), bola-bola jatuh, dan bola yang mengarah kejarang. selain itu, ditingkat remaja (dan dalam situasi darurat disemua tingkat), *Passing* bawah bisa digunakan untuk memberi umpan kepenyerang, khususnya ketika *Passing* kepengumpulan terlalu rendah untuk diumpankan dengan menggunakan *Passing* atas.

Menurut Lutan (2003: 2) variasi latihan adalah untuk mencegah kebosanan siswa dalam berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Misalnya bentuk-bentuk permainan dengan bola, hiking, berlatih dipegunungan, cross country dan sebagainya.

Bentuk-bentuk latihan untuk *Passing* bawah bolavoli menurut Theo Kleinmann, (1990:70-77) diantaranya: 1). Belajar teknik *Passing* bawah (memperbaiki gerak meluruskan tungkai), 2). Kontrol sikap lengan dan tangan, 3). Belajar teknik *Passing* bawah (memperbaiki gerak meluruskan tungkai), 4). Menyempurnakan kemampuan mengendalikan bola, 5). Menambah kepekaan perasaan terhadap bola, 6) Menambah kepekaan mengendalikan bola (antisipasi terhadap bola), 7). Melakukan *Passing* bawah tanpa melewati garis batas, 8). *Passing* bawah dengan perubahan arah

Dari pengertian diatas telah jelas tergambar bahwa dengan adanya latihan Variasi yang baik, maka dapat meningkatkan kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Setelah melakukan penelitian menggunakan Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar didapat  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ . Dimana jika  $t_{hitung}$  lebih besar dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  maka hipotesis nol ditolak. Hal ini berarti bahwa terdapat Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Puteri SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar atau  $H_a$  diterima. Kemudian hasil menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dengan peningkatan kemampuan baik.

### **Rekomendasi**

Rekomendasi yang dapat penulis berikan adalah :

- 1) Bagi para siswa diharapkan agar terus melatih latihan variasi dalam meningkatkan *Passing* bawah bolavoli sehingga dapat menjadi lebih baik lagi.
- 2) Diharapkan kepada para siswa untuk bersungguh-sungguh untuk mengikuti semua program latihan yang telah disusun untuk oleh guru yang bertindak sebagai pelatih agar terhindar dari cedera otot.
- 3) Kepada guru yang melatih agar terus memberikan latihan *Passing* bawah bolavoli dengan terus memberikan latihan lebih bervariasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amoksa Panji. 2016. *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Purworejo Tahun Ajaran 2015/2016*. Yogyakarta: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, Jakarta. Rineka.cipta
- Lutan, Rusli & Tim pengembang instrument 2003. *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP) Pelaksanaan dan Hasil Program Olahraga*. KONI Pusat.
- Novi, Lestari. 2008. *Melatih Bolavoli Remaja*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suparno. 2008. *PENJASORKES, Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan 1 SMA /MA*. Jakarta : Bumi Aksara .
- Theo Kleinmann, 1990. *BOLA VOLLEY Pembinaan Teknik, Taktik Dan Kondisi*, Bandung: Alfabeta