

## LAMPIRAN

P-ISSN 2355-0X0X

E-ISSN 2502-0X0X

Jurnal Ilmiah Mahasiswa

Volume 2, Nomor 2, Juli 2021



### PENGARUH LATIHAN VARIASI PASSING TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI DI SMAN 1 DARUL IMARAH

Putra Pamungkas<sup>\*1</sup>, Zikrur Rahmat<sup>\*2</sup> Irfandi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Bina Bangsa Getsempena

[putrapamungkastj@gmail.com](mailto:putrapamungkastj@gmail.com)

#### ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “**Pengaruh Latihan Variasi *Passing* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli di SMA Negeri I Darul Imarah**”. Adapun yang menjadi tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan variasi passing terhadap peningkatan kemampuan passing bawah permainan bola voli di SMAN 1 Darul Imarah. sampel disini adalah siswa siswa kelas XI berjumlah 21 orang dimana kelas XI.1 berjumlah 11 orang dan kelas XI.2 berjumlah 10 orang. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes. Teknik analisis data dengan menggunakan Uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tes kemampuan *Passing* bawah sebelum diberikan latihan variasi *passing* yang dilakukan oleh siswa di SMA Negeri 1 Darul Imarah yaitu dengan jumlah 347 dan rata-rata 16,52. Tes kemampuan *Passing* bawah setelah diberikan latihan variasi *Passing* yang dilakukan oleh siswa di SMA Negeri I Darul Imarah yaitu dengan jumlah 423 dan rata-rata 20,14. Hasil penelitian diperoleh harga  $t_{hitung} = 1,77$  dengan taraf signifikan nyata  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n - 2 = 20 - 2 = 18$ . Selanjutnya  $H_a$  Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh  $\alpha = 0,05$  dan berdasarkan hasil penelitian diperoleh  $t_{hitung} = 1,77$  dan  $t_{tabel} = 1,73$ . Hal ini menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan variasi *passing* memberikan pengaruh terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli di SMA Negeri I Darul Imarah Aceh Besar.

Kata Kunci: **Variasi *Passing*, Kemampuan *Passing* Bawah, Bola Voli**

## ABSTRACT

*This research is entitled "The Effect of Passing Variation Exercise on Improving Lower Passing Ability in Volleyball Game at SMA Negeri I Darul Imarah". The purpose of this paper is to find out how much influence passing practice has on improving the ability to pass down the ball game at SMAN 1 Darul Imarah. The sample here is that class XI students open 21 people, where class XI.1 opens 11 people and class XI.2 opens 10 people. Data collection techniques using tests. Data analysis technique using t-test. The results showed that the lower passing ability test before being given the variety of passing exercises carried out by students at SMA Negeri I Darul Imarah was 347 and an average of 16.52. The lower Passing ability test after being given the Passing variation exercise conducted by students at SMA Negeri I Darul Imarah is 423 and an average of 20.14. The results obtained that the value of t count = 1.77 with a significant level of significance  $\alpha = 0.05$  and  $dk = n - 2 = 20 - 2 = 18$ . Furthermore, based on the above calculations obtained  $diperoleh = 0.05$  and based on the results obtained  $t \text{ count} = 1.77$  and  $t \text{ table} = 1.73$ . This shows that the value of  $t \text{ count} > t \text{ table}$ , it can be said that  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected. So it can be said that the practice of passing variations has an influence on the ability of passing down the ball game at SMA Negeri I Darul Imarah Aceh Besar.*

*Keywords: Passing Variation, Down Passing Ability, Volleyball*

## PENDAHULUAN

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pembentukan watak, disiplin dan sportivitas serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Dalam GBHN 1998 telah ditegaskan kembali tentang tujuan keolahragaan, yaitu meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Secara khusus keolahragaan tercermin sebagai ciri-ciri kualitas manusia Indonesia yang berwatak baik, mempunyai tiga aspek, yakni aspek jasmani yang sehat kuat, segar, bugar, berprestasi (trampil), aspek rohani yang berdisiplin, sportivitas, cerdas, berkeTuhanan, dan aspek-aspek sosial yang bersatu dan bersahabat, selaras, serasi, dan seimbang (Rozzaq & Hidayat, 2019: 252).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang mengacu pada keseimbangan gerak, penanaman sikap, watak, emosi, dan intelektual dalam setiap pengajarannya. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau yang biasa disingkat dengan penjasorkes dilaksanakan guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, serta dimulai sejak usia dini melalui

pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat. Segala usaha yang ditempuh untuk mewujudkan tujuan tersebut harus mampu diterapkan dalam setiap pengajaran penjasorkes. Pengajaran penjasorkes bukan hanya sebagai kesempatan siswa untuk memperoleh kegiatan penyela diantara kesibukan belajar sekedar untuk mengamankan siswa supaya tertib, tetapi juga merupakan suatu bagian dalam pendidikan yang membina siswa menjadi lebih disiplin dan terampil. Penjasorkes merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh mencakup aspek fisik, intelektual, sosial dan moral. Tujuan pendidikan dapat dicapai salah satunya dengan mengajarkan penjasorkes di sekolah mencakup berbagai macam cabang olahraga seperti atletik, permainan, olahraga air dan olahraga bela diri (Mahardika dkk, 2015: 2).

Olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga itu. Manusia adalah titik sentral dari olahraga, artinya tidak ada olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang secara ragawi berperan melakukan olahraga itu. Oleh karena itu olahraga menuntut persyaratan-persyaratan yang harus dipenuhi oleh manusia, baik secara jasmani, rohani, maupun sosial". Dari berbagai alasan tersebut dapat dipahami bahwa olahraga merupakan budaya gerak manusia yang dilakukan secara ragawi atau pribadi yang melakukan aktivitas kegiatan olahraga dan sesuai dengan syarat yang ditentukan oleh manusia itu sendiri, baik secara jasmani, rohani, maupun kehidupan sosial (Griwijoyo dan Sidik, 2013: 37).

Pada dasarnya olahraga adalah tentang partisipasi. Olahraga menyatukan individu dan komunitas, menyoroti kesamaan dan menjembatani perbedaan budaya atau etnis. Olahraga menyediakan forum untuk belajar keterampilan seperti disiplin, kepercayaan diri, dan kepemimpinan dan mengajarkan prinsip-prinsip inti seperti toleransi, kerja sama, dan rasa hormat. Olahraga mengajarkan nilai usaha dan bagaimana mengatur kemenangan dan juga kekalahan. Saat ini aspek positif dari olahraga ditekankan, olahraga menjadi kendaraan yang kuat yang melaluinya (Hartmann dan Kwauk, 2011: 285).

Semua kegiatan non akademik di lingkungan sekolah seperti olahraga maupun seni dituangkan dalam kegiatan mata pelajaran bola voli, kegiatan mata pelajaran bola voli adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga

kependidikan yang berketerampilan dan berkewenangan di sekolah. Di dalam pengamatan peneliti, mata pelajaran bola voli yang sudah berjalan SMAN 1 Darul Imarah, minat siswa akan olahraga sangat tinggi. Kalau ditinjau dari ilmu keolahragaan maka fungsi keolahragaan mengarah kepada pengembangan organ- organ tubuh yang dikaitkan dengan pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani. Pengembangan saraf otot tulang dikaitkan dengan pengembangan keterampilan gerak. Pengembangan daya berfikir/penalaran yang menunjang peningkatan kemampuan intelektual dan apresiasi, serta pengembangan rasa sosial dan kepribadian.

Permainan bola voli adalah merupakan suatu permainan yang menggunakan alat berupa bola besar yang memiliki keunikan tersendiri dari permainan-permainan yang lain. Karena di sini pemain harus memiliki keterampilan gerak khusus, terlebih dalam melakukan passing bawah dengan dua tangan, yang mana gerakan ini tidak didukung gerakan kita sehari - hari. Lain halnya dengan permainan dan gerakan yang lain, sehari - hari dengan tidak sengaja kita melakukan gerakan yang mendukung permainan tersebut.

Dalam permainan bola voli dikenal berbagai teknik dasar untuk dapat bermain bola voli harus benar-benar menguasai dahulu teknik dasar-teknik dasar ini. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan disamping kondisi fisik dan mental. Setiap cabang olahraga memiliki taktik dan teknik dasar tersendiri, demikian pula cabang olahraga bola voli. Salah satu teknik dasar permainan bola voli itu adalah *passing* (Khafidoh, 2018: 4).

Passing bawah adalah penerimaan bola dengan gaya menggali, bola diterima dan dikembalikan dengan cara dipantulkan menggunakan dua belah lengan. (Setiadi, 2011:16). Teknik dasar *passing* merupakan teknik dasar yang paling dasar dari sekian teknik dasar-dasar yang ada, oleh karena itu sangat penting diberikan sebab merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam permainan bola voli. Menurut Setiadi (2011: 7-9). Teknik dasar adalah :Merupakan suatu proses gerakan yang dibutuhkan dalam praktik dengan cara yang paling efektif dan efisien, dengan kata lain bahwa penguasaan teknik yang lebih baik mempunyai pengaruh pada peningkatan prestasi bola voli.

*Passing* sangat penting dipelajari di dalam permainan bola voli, karena *passing* sebagai penunjang sukses tidaknya permainan bola voli baik pada saat melakukan serangan atau bertahan. *Passing* pada dasarnya merupakan kunci dasar dalam suatu permainan bola voli

maka *passing* mutlak untuk dikuasai oleh semua pemain/siswa. Pada tahap awal seorang pemain bola voli dianggap memadai apabila pemain/siswa tersebut menguasai satu unsure dasar yaitu *passing*, kemudian baru ditambahkan dengan *service*. Hal ini berarti bahwa pada latihan teknik dasar *passing* atas dan bawah perlu dikuasai lebih dahulu sebelum teknik dasar-teknik dasar yang lain. Pada permainan bola voli presentase penggunaan *passing* sangat tinggi yaitu kurang lebih 80% ketika permainan berlangsung. Pada saat permainan berlangsung terdapat tiga kali sentuhan, dua kali sentuhan diantaranya pasti menggunakan *passing* dan satu kali pukulan/*smash* untuk melakukan serangan kelawan. Agar penguasaan teknik dasar dasar bisa dikuasai secara sempurna maka sangat diperlukan latihan-latihan kontinyu yaitu dengan memperdalam pelatihan *passing* itu sendiri dengan lebih memvariasikan model latihan yang nantinya akan berpengaruh pada peningkatan kecakapan *passing* atas dalam permainan bola voli.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *experiment*. Adapun menurut Sugiyono (2017: 72) “Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali

### **Sampel Penelitian**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2014:174). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *total sampling*. Jadi *total sampling* adalah pengambilan sampel berdasarkan sifatnya. Yang menjadi sampel disini adalah siswa siswa kelas XI berjumlah 21 orang dimana kelas XI.1 berjumlah 11 orang dan kelas XI.2 berjumlah 10 orang.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam hal ini adalah dengan menggunakan tes yaitu Instrumen tes yang digunakan untuk mengetahui tes *passing* bawah pada siswa SMAN 1 Darul Imarah yang dilakukan sebanyak 6 kali

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil rangkaian penelitian lapangan yang dilakukan tentang Pengaruh Latihan Variasi Passing Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli di SMA I Darul Imarah, diperoleh data mengenai passing pada siswa di SMA Negeri I Darul Imarah kemudian tes yang diberikan untuk mengetahui pengaruh antara kedua variabel tersebut. Data-data tersebut ditabulasi kedalam tabel. Untuk lebih jelasnya dapat diuraikan sebagai berikut:

### Hasil Awal Tes *Passing* Bawah

Penelitian dilakukan selama dua tahap, penelitian pertama peneliti melakukan tes kemampuan passing sebelum melakukan latihan variasi Passing bawah. Sedangkan pada tahap kedua peneliti melakukan tes sesudah mengikuti latihan variasi passing bawah. Peneliti melakukan tes terhadap 21 orang siswa di SMA Negeri Darul Imarah. Tes pertama dilakukan saat permainan bola Voli sebelum diberikan latihan *Variasi Pasing*, Adapun hasil tes dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4. 1 Hasil Tes Awal *Passing* Bawah**

No	Inisial	Repetisi						Rata-rata	
		1	2	3	4	5	6		Total
1	YND	4	2	2	3	4	2	17	2,83
2	BN	3	3	2	3	2	3	16	2,66
3	DR	3	3	2	3	2	4	17	2,83
4	ING	2	4	2	2	4	4	18	3
5	VHI	3	3	3	4	2	3	18	3
6	KLI	2	3	4	3	2	3	17	2,83
7	GHU	2	4	4	4	2	3	19	3,16
8	NHI	3	3	3	4	2	2	17	2,83
9	KSA	3	2	3	2	4	2	16	2,66
10	NJI	4	3	3	3	2	2	17	2,83
11	KLN	2	3	2	4	3	3	17	2,83

12	GFN	4	2	3	2	2	2	15	2,5
13	FNH	3	3	4	2	2	3	17	2,83
14	CDF	2	3	4	2	2	2	15	2,5
15	JKN	2	2	3	2	4	2	15	2,5
16	SDF	3	3	3	2	4	2	17	2,83
17	HKL	4	3	3	3	2	2	17	2,83
18	HLK	2	2	2	3	3	3	15	2,5
19	JNV	4	2	3	2	2	2	15	2,5
20	RFT	3	3	4	2	2	3	17	2,83
21	BKL	2	3	4	2	2	2	15	2,5
Jumlah								347	
Rata-rata								16,52	

Berdasarkan hasil penelitian tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa tes kemampuan *Passing* bawah sebelum diberikan latihan variasi *passing* yang dilakukan oleh siswa di SMA Negeri 1 Darul Imarah yaitu dengan jumlah 347 dan rata-rata 16,52.

#### Hasil Tes Akhir *Passing* Bawah

Data tes *Passing* Bawah diberikan setelah melakukan latihan variasi *passing*. Adapun hasil dari data post tes Variasi *Passing* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.2 Hasil Tes Akhir Variasi *Pasing***

No	Inisial	Repetisi						Total	Rata-rata
		1	2	3	4	5	6		
1	YND	4	4	3	3	4	4	22	3,66
2	BN	3	3	4	3	4	3	20	3,33
3	DR	4	3	4	3	3	4	21	3,5
4	ING	4	4	4	3	4	4	23	3,83
5	VHI	3	3	3	4	4	3	20	3,33
6	KLI	4	3	4	3	2	3	19	3,16
7	GHU	3	4	4	4	3	3	21	3,5
8	NHI	3	3	3	4	2	2	17	2,83
9	KSA	3	4	3	3	4	2	19	3,16
10	NJI	4	3	3	3	2	3	18	3
11	KLN	4	3	2	4	3	3	19	3,16
12	GFN	4	2	3	3	4	2	18	3
13	FNH	3	3	4	4	3	3	20	3,33

14	CDF	4	3	4	4	4	3	22	3,66
15	JKN	4	4	3	4	4	2	21	3,5
16	SDF	3	3	3	4	4	4	21	3,5
17	HKL	4	3	3	3	3	4	20	3,33
18	HLK	4	4	3	4	3	3	21	3,5
19	JNV	4	2	3	4	4	2	19	3,16
20	RFT	3	3	4	3	3	3	19	3,16
21	BKL	4	3	4	4	4	4	23	3,83
Jumlah								423	
Rata-rata								20,14	

Berdasarkan hasil penelitian tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa tes kemampuan *Passing* bawah setelah diberikan latihan variasi *Passing* yang dilakukan oleh siswa di SMA Negeri I Darul Imarah yaitu dengan jumlah 423 dan rata-rata 20,14.

### Perhitungan Nilai Rata-rata

Mencari nilai rata-rata tes awal pada *Passing* Bawah menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\sum X}{n} \\ &= \frac{347}{21} \\ &= 16,52\end{aligned}$$

Mencari nilai rata-rata tes akhir *Passing* Bawah menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\sum X}{n} \\ &= \frac{423}{21} \\ &= 20,14\end{aligned}$$

## Perhitungan Nilai Standar Deviasi

Selanjutnya untuk mencari standar deviasi berdasarkan hasil tes nilai pretes dan postes sebagaimana terdapat pada tabel di bawah ini, selanjutnya dapat ditentukan standar deviasi sebagai berikut:

**Tabel 4.4 Perhitungan Standar Deviasi Pretes dan Postes**

No	Inisial	X (Pretes)	Y (Postes)	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	X.Y
1	YND	17	22	289	484	374
2	BN	16	20	256	400	320
3	DR	17	21	289	441	357
4	ING	18	23	324	529	414
5	VHI	18	20	324	400	360
6	KLI	17	19	289	361	323
7	GHU	19	21	361	441	399
8	NHI	17	17	289	289	289
9	KSA	16	19	256	361	304
10	NJI	17	18	289	324	306
11	KLN	17	19	289	361	323
12	GFN	15	18	225	324	270
13	FNH	17	20	289	400	340
14	CDF	15	22	225	484	330
15	JKN	15	21	225	441	315
16	SDF	17	21	289	441	357
17	HKL	17	20	289	400	340
18	HLK	15	21	225	441	315
19	JNV	15	19	225	361	285
20	RFT	17	19	289	361	323
21	BKL	15	23	225	529	345
	Jumlah	347	423	5761	8573	6989

### 1. Mencari Standar Deviasi Nilai Pretes Kemampuan *Passing* Bawah

Berdasarkan hasil tes nilai pretes sebagaimana terdapat pada tabel 4.4 di atas, selanjutnya dapat ditentukan standar deviasi dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SDX1 = \sqrt{\frac{N(\sum x^2) - (\sum x)^2}{N(N-1)}}$$

$$\begin{aligned}
&= \sqrt{\frac{21(5761) - (347)^2}{21(21-1)}} \\
&= \sqrt{\frac{120.981 - 120.409}{21(20)}} \\
&= \sqrt{\frac{571}{420}} \\
&= \sqrt{1,35} \\
&= 11,61
\end{aligned}$$

Dari perhitungan di atas diperoleh standar deviasi pretes kemampuan *Passing Bawah* pada siswa di SMA Negeri I Darul Imarah adalah 11,61.

## 2. Mencari Standar Deviasi Nilai Postes Kemampuan *Passing Bawah*

Berdasarkan hasil tes nilai postes sebagaimana terdapat pada tabel 4.4 di atas, selanjutnya dapat ditentukan standar deviasi dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
SDY &= \sqrt{\frac{N(\Sigma y^2) - (\Sigma y)^2}{N(N-1)}} \\
&= \sqrt{\frac{21(8573) - (423)^2}{21(21-1)}} \\
&= \sqrt{\frac{180.033 - 178.929}{21(20)}} \\
&= \sqrt{\frac{1.104}{420}} \\
&= \sqrt{2,62} \\
&= 1,61
\end{aligned}$$

Dari perhitungan di atas diperoleh standar deviasi postes kemampuan *Passing Bawah* pada siswa di SMA Negeri I Darul Imarah Aceh Besar adalah 1,61.

### Pengujian Hipotesis

Untuk membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan diterima atau ditolak kebenarannya, penulis menggunakan rumus uji signifikansi sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s^2 (N+1) + s^2 (N-1)}{N+N-2} \times \frac{N+N}{N.N}}}$$

$$t = \frac{20,14 - 16,52}{\sqrt{\frac{11,61^2 (21+1) + 1,61^2 (21-1)}{21+21-2} \times \frac{21+21}{21.21}}}$$

$$t = \frac{3,62}{\sqrt{\frac{134,79 (20) + 2,59(20)}{21+21-2} \times \frac{42}{441}}}$$

$$t = \frac{3,62}{\sqrt{\frac{2.695 + 51,8}{40} \times \frac{42}{441}}}$$

$$t = \frac{3,62}{\sqrt{54,49 \times 0,09}}$$

$$t = \frac{3,62}{\sqrt{4,20}}$$

$$t = \frac{3,62}{2,04}$$

$$t = 1,77$$

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh harga  $t_{hitung} = 1,77$  dengan taraf signifikan nyata  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n - 2 = 20 - 2 = 18$ . Selanjutnya  $H_a$  Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh  $\alpha = 0,05$  dan berdasarkan hasil penelitian diperoleh  $t_{hitung} = 1,77$  dan  $t_{tabel} = 1,73$ . Hal ini menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan variasi *passing* memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli di SMA Negeri I Darul Imarah Aceh Besar.

## **Pembahasan**

*Passing* bawah adalah penerimaan bola dengan gaya menggali, bola diterima dan dikembalikan dengan cara dipantulkan menggunakan dua belah lengan. (Setiadi, 2011:16). Teknik dasar *passing* merupakan teknik dasar yang paling dasar dari sekian teknik dasar-dasar yang ada, oleh karena itu sangat penting diberikan sebab merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam permainan bola voli.

Teknik *passing* bawah adalah teknik yang pertama kali diajarkan di sekolah-sekolah maupun klub. Kegunaan *passing* bawah antara lain: untuk menerima bola servis, untuk menerima bola dari lawan berupa serangan/smash, untuk mengambil bola setelah terjadi block atau bola pantulan dari net.

Hasil penelitian diperoleh harga  $t_{hitung} = 1,77$  dengan taraf signifikan nyata  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n - 2 = 20 - 2 = 18$ . Selanjutnya  $H_a$  Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh  $\alpha = 0,05$  dan berdasarkan hasil penelitian diperoleh  $t_{hitung} = 1,77$  dan  $t_{tabel} = 1,73$ . Hal ini menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan variasi *passing* memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli di SMA Negeri I Darul Imarah Aceh Besar.

Penelitian ini sama dengan Penelitian yang dilakukan oleh Hutabarat dan Henrikus Sabungan (2018) Pengaruh Variasi Latihan Passing Bawah Bola Voli Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Di Yayasan Perguruan Kristen Hosana Tahun 2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi latihan ini sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan passing bawah seorang atlet bola voli. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi sehingga hipotesis dapat tercapai, antara lain: variasi yang digunakan mudah dipahami, adanya minat yang tinggi untuk berlatih dari siswa, program yang dirancang peneliti berjalan dengan baik. Pernyataan ini dipertegas melalui analisis data yang menggunakan t-test taraf signifikan 5%. Hasil penelitian ini adalah T-hitung sebesar (9,57) dan T- tabel (1,895) karena T hitung > T tabel sehingga dapat disimpulkan latihan variasi ini sangat berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah bola voli di yayasan perguruan kristen hosana tahun 2018.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data serta pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tes kemampuan *Passing* bawah sebelum diberikan latihan variasi *passing* yang dilakukan oleh siswa di SMA Negeri 1 Darul Imarah yaitu dengan jumlah skor 347 dan rata-rata 16,52. Tes kemampuan *Passing* bawah setelah diberikan latihan variasi *Passing* yang dilakukan oleh siswa di SMA Negeri I Darul Imarah yaitu dengan jumlah 423 dan rata-rata 20,14.
2. Hasil penelitian diperoleh harga  $t_{hitung} = 1,77$  dengan taraf signifikan nyata  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n - 2 = 20 - 2 = 18$ . Selanjutnya  $H_a$  Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh  $\alpha = 0,05$  dan berdasarkan hasil penelitian diperoleh  $t_{hitung} = 1,77$  dan  $t_{tabel} = 1,73$ . Hal ini

menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan variasi *passing* memberikan pengaruh terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli di SMA Negeri I Darul Imarah Aceh Besar.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, maka telah diperoleh kesimpulan sebagaimana yang terdapat pada kesimpulan di atas, oleh karena itu maka penulis memberikan beberapa saran-saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada siswa untuk melakukan latihan variasi *passing* agar dapat meningkatkan kemampuan Passing Bawah permainan Bola Voli
2. Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan *Passing* Bawah pada Bola Voli diharapkan kepada atlit untuk melakukan latihan yang maksimal.
3. Penelitian ini tentunya memberikan manfaat kepadapihak-pihak terkait, oleh sebab itu diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti judul yang sama dengan tempat yang berbeda sebagai bahan perbandingan demi kemajuan sistem pendidikan khususnya dibidang penjas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Hartmann., Douglas, Christina, Kwauk. 2011. Sport and development: Anoverview, critique, and reconstruction. *Journal of Sport and Social Issues* 35(3) 284 –305.
- Mahardika I M G Arta, AAIN Marhaeni, dan K Widiartini. 2015, .Pengaruh Variasi Pelatihan Passing Terhadap Kemampuan Melakukan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Pada Siswa Smalb Slb B Negeri Sidakarya Tahun Ajaran 2014/2015, *e-Journal Nasional Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan* (Volume 5, No 1 Tahun 2015)
- Setiadi, B. 2011. *Permainan bola voli*. Bandung: Gotong Royong.
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.