

## PENGARUH METODE LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 7 RAMBAH

Lolia Manurizal<sup>1</sup>, Deri Putra<sup>2</sup>, Winda Ikhwani<sup>3</sup>

[loliamanurizal@gmail.com](mailto:loliamanurizal@gmail.com)<sup>1</sup>, [deriputra@upp.ac.id](mailto:deriputra@upp.ac.id)<sup>2</sup>, [windaikhwaniikhwani@gmail.com](mailto:windaikhwaniikhwani@gmail.com)<sup>3</sup>

Universitas Pasir Pengaraian

### ABSTRACT

*The problem of this research is that the volleyball passing skills of extracurricular students at SMP Negeri 7 Rambah are still not good. This research aims to improve the volleyball bottom passing ability of extracurricular students at SMP Negeri 7 Rambah through variation excercises. Passing in a volleyball game is an attempt to pass the ball being played to a teammate. This research uses experimental research metohods by looking at the contribution of variables X and Y by providing a training program for variations of volleyball in this study was extracurricular students at SMP Negeri 7 Rambah, totaling 10 students using a sampling technique, namely using total sampling. This research was conductesd from 27 November 2023 to 15 January 2014. The research instrument was a volleyball underpass test. In this research, the data analysis used is normality test analysis using the liliefors methods, homogeneity and hypothesis testing using the t test. Based on the analysis carried out, it can be concluded that there is a significant increase in the variables measured. The average pte-test score was 8.70, increasing to 11.50 in the post-test with a value of (thitung= 8,9084 > ttabel = 1,8330) which means Ho was rejected and Ha was accepted, indicating that the intervention or treatment given had a positive impact on the research subjects. These findings support in the thesis, which assumes that yhe treatment given will improve the measurement result from the previous time. A significant between the pre-test and post-test provides an indication that the method or strategy tested in this research is effective in a achieving certain goals. However, it is important to consider the limitations of this study.*

**Keywords :** Passing Ability, Volly Ball, Extracurricular.

### ABSTRAK

Permasalahan penelitian ini yaitu masih kurang baiknya kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Rambah. Penelitian Ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Rambah melalui latihan variasi. Passing dalam permainan bola voli adalah usaha untuk mengoper bola yang di mainkan kepada teman seregunya. Penelitian ini menggunakan penelitian metode Eksperimen dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y dengan memberikan program latihan variasi passing bawah bola voli. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Rambah yang berjumlah 10 orang siswa dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan total sampling. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 November 2023 sampai dengan 15 Januari 2024. Instrumen penelitian ini berupa tes passing bawah bola voli. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode liliefors, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t. Berdasarkan analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam variabel yang diukur. Rata-rata skor pre-test sebesar 8.70 meningkat sebesar menjadi 11.50 pada post-test dengan hasil (thitung= 8,9084 > ttabel = 1,8330) yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima Menunjukkan bahwa intervensi atau perlakuan yang diberikan memiliki dampak positif pada subjek penelitian. Temuan ini mendukung hipotesis yang diajukan dalam skripsi, yang mengasumsikan bahwa perlakuan yang diberikan akan meningkatkan hasil pengukuran dari waktu sebelumnya. Peningkatan skor yang signifikan antara pre-test dan post-test memberikan indikasi bahwa metode atau strategi yang diuji

dalam penelitian ini efektif dalam mencapai tujuan tertentu. Namun, penting untuk mempertimbangkan batasan penelitian ini.

**Kata Kunci :** Passing Bawah, Bola Volly, Ektrakurikuler.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga mengambil bagian untuk kehidupan dan kepentingan masyarakat demi pembangunan tunas-tunas muda yang akan berpengaruh bagi pembangunan nasional. Di samping itu kegiatan berolahraga diharapkan membentuk watak dan kepribadian yang baik, sehingga terciptanya manusia yang seutuhnya dalam mengisi pembangunan olahraga. Dengan adanya anak muda yang memiliki pemikiran yang sehat jasmani dan rohani pasti akan menumbuhkan kejayaan bangsa Indonesia dalam bidang olahraga maupun bidang-bidang lain karena dengan olahraga dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi dan dapat membuat tubuh manusia bekerja lebih baik. Kegiatan berolahraga juga menjadikan pelakunya mempunyai satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta memengaruhi manfaat kelenjer didalam badan untuk menghasilkan system kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit stress serta olahraga tersebut menjadi tetap segar dan bersemangat.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmanin yang diajarkan disekolah. Olahraga bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan di udara dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Olahraga bola voli yang telah berkembang luas di masyarakat indonesia bertujuan sebagai olahraga rekreasi, kemudian permainan ini berkembang dan menjadi populer bagi setiap masyarakat, sangat antusias terhadap permainan bola voli seperti banyaknya lapangan bola voli selain itu banyaknya pertandingan antar kampung sampai dengan pertandingan yang profesional. Karena tujuan utama pendidikan jasmani untuk mewujudkan dan mengembangkan olahraga supaya menjadi olahraga yang sangat dominan dan melatih untuk menjadi lebih baik dalam melakukan teknik dasar permainan bola voli.

Dalam permainan bola voli dikenal berbagai teknik dasar untuk dapat bermain bola voli harus benar-benar menguasai dahulu teknik-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 adalah passing (Khafidoh, 2018:4).

Passing juga disebut mengoper atau mengumpan bola pada teman. Passing dalam permainan bola voli adalah usaha seorang pemain dalam menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya. Passing terdiri dari passing bawah dan passing atas. Pada penelitian ini membahas memfokuskan pada teknik dasar passing bawah bola voli. Passing bawah digunakan untuk menerima servis atau spike yang diarahkan dengan keras, bola-bola jatuh dan bola yang mengarah ke jaring. Metode latihan sangat diperlukan untuk meningkatkan teknik-teknik dasar seperti halnya passing bawah bola voli. Latihan variasi merupakan salah satu metode yang dipergunakan dalam meningkatkan kondisi fisik untuk menunjang kemampuan teknik dasar dalam permainan bola voli. Latihan variasi adalah suatu metode yang isi latihan yang berbeda untuk mencegah kebosanan dalam meningkatkan kemampuan keterampilan atau meningkatkan kondisi fisik.

Di SMP Negeri 7 Rambah hampir semua siswa yang belum memahami bagaimana cara teknik passing bawah dengan baik dan benar, karena siswa tersebut kurang dalam latihannya. Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menerapkan

beberapa program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah siswa. Salah satu kelebihan dari latihan ini adalah siswa tidak bosan saat mengikuti latihan yang diberikan, karena dengan bentuk latihan yang berbeda-beda meskipun dengan tujuan yang sama untuk meningkatkan kemampuan passing bawah siswa. Metode ini dilakukan dengan menerapkan beberapa bentuk latihan sehingga tidak timbul kebosanan.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan cabang olahraganya. latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Sumarsono, 2019). Latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pelatihan secara teratur dan terencana, sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang (Manurizal, 2019).

Tujuan latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai target yang telah ditetapkan (Sumarsono, 2019). Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi (Sumarsono, 2019). Sedangkan prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologi dan psikologi olahragawan.

## **METODOLOGI**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode yang bertujuan untuk menentukan data yang diperoleh melalui proses pengukuran untuk mendapatkan data yang objektif, kuantitatif dan hasilnya dapat diolah secara statistik dengan tujuan sejauh mana pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan passing bawah bola voli. Penelitian ini menggunakan Pre-eksperimen Desain yaitu dengan One-group Pretest-posttest design sebagai design penelitiannya. Metode yang peneliti gunakan dalam penelitian adalah metode Eksperimen. Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Pada desain ini terdapat pretest/ tes awal sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2013).

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 7 Rambah. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 November 2023 sampai 15 Januari 2024, dalam 1 minggu diberikan latihan sebanyak 3 kali latihan. Salah satu alasannya adalah sampel yang memiliki kriteria yang memenuhi untuk dijadikan sampel dan keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2013). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler berjumlah 10 orang.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2013). Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti (Sugiyono, 2013). Karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik (Sugiyono, 2013). Instrumen ini menggunakan tes awal atau pre-test dan tes akhir atau post-test dengan mengukur peningkatan terhadap passing.

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode lilliefors, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t. untuk mengetahui ada

atau tidaknya pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Rambah. Untuk melihat pengaruh metode tersebut menggunakan dari uji t-dependent dengan rumus t-test (Isparjadi dalam Astuti, 2018: 65-66).

$$t_{hitung} = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

- t : Harga uji t yang di cari
- $\bar{X}_1$  : Mean sampel pertama
- $\bar{X}_2$  : Mean sampel kedua
- D : Beda antara skor sampel 1 dan 2
- n : Pasangan
- $\sum D$  : Jumlah semua beda
- $\sum D^2$  : Jumlah semua beda dikuadratkan

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{M_D}}$$

MD = Mean of difference nilai rata-rata hitung dari beda/selisih antara skor variabel I dan skor variable II, yang dapat diperoleh rumus:

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

$\sum D$  = jumlah beda/selisih antar skor variable I (variabel X) dan skor variabel II (variabel Y), dan D dapat diperoleh dengan rumus:

$$D = X - Y$$

N = Number of cases = jumlah subjek yang kita teliti

$SE_{M_D}$  = Standar error (setandar kesesatan) dari mean of differen yang dapat diperoleh dengan rumus

$$SE_{M_D} = \frac{SD_D}{N-1}$$

$SD_D$  = Deviasi standar dari perbedaan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Rambah. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 10 orang. Sebelum di berikan perlakuan (treatment) ketepatan passing telah di ukur, kemudian setelah di berikan perlakuan (treatment) di ukur kembali untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Rambah.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 7 Rambah. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 November 2023 sampai 15 Januari 2024, dalam 1 minggu diberikan latihan sebanyak 3 kali latihan.

### Hasil Pre-Test Kemampuan Passing Bawah bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Rambah.

Untuk mengetahui kualitas kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Rambah, maka digunakan tes pengukuran dengan tes kemampuan passing, sebelum diberikan perlakuan metode variasi latihan passing bawah dengan sampel 10 (n=10) diperoleh skor maksimum sebesar 16 skor minimum 2. Rata-rata 8.70 standar deviasi

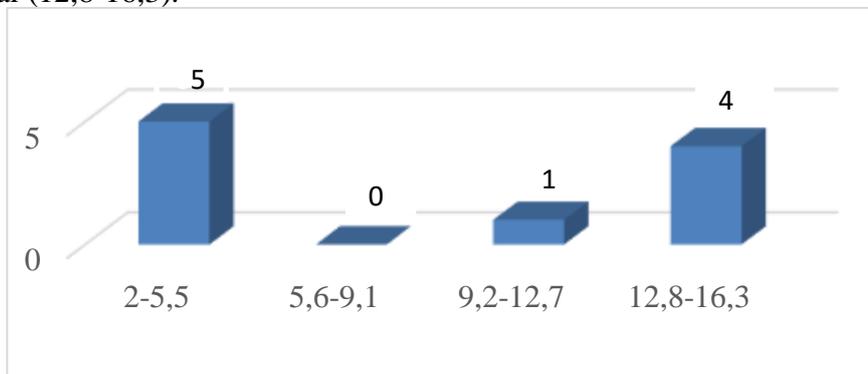
5,813. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N$ , rentang = nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas

Tabel 1.  
Frekuensi Data Pre-Test Tes Kemampuan Passing Bawah Bola Voli

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIF
1	2-5,5	5	50%
2	5,6-9,1	0	0%
3	9,2-12,7	1	10%
4	12,8-16,3	4	40%
<b>JUMLAH</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>
	<b>MEAN</b>	<b>8,7</b>	
	<b>STDEV</b>	<b>5,81</b>	
	<b>Nmax</b>	<b>16</b>	
	<b>Nmin</b>	<b>2</b>	

Sumber: Hasil Pengolahan Data Januari 2024.

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil pre-test pada tabel 1. dari 10 siswa tes passing bawah ternyata 5 orang sampel (50%) memiliki tes passing bawah dengan rentang nilai (2-5,5), sebanyak 0 orang sampel (0%) memiliki tes passing bawah dengan rentang nilai (5,6-9,1), sebanyak 1 orang sampel (10%) memiliki tes passing bawah dengan rentang nilai (9,2-12,7), sebanyak 4 orang sampel (40%) memiliki tes passing bawah dengan rentang nilai (12,8-16,3).



Gambar 1.

Diagram Hasil Pre-Test Passing Bawah

Sumber: Hasil Pengolahan Data Januari 2024

### Hasil Post-Test Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Rambah.

Untuk mengetahui kualitas kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Rambah, maka digunakan tes pengukuran dengan tes kemampuan passing, sesudah diberikan perlakuan metode variasi latihan passing bawah dengan sampel 10 (n=10) diperoleh skor maksimum sebesar 18 skor minimum 4. Rata-rata 11.50 standar deviasi 5.720. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N$ , rentang = nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

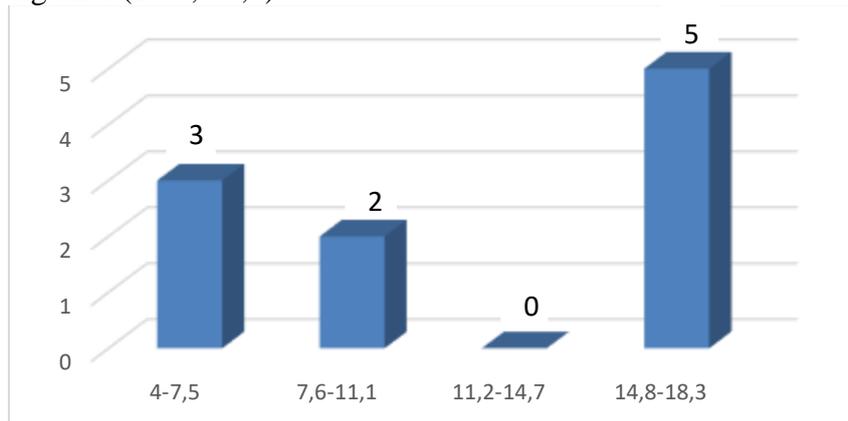
Tabel 2.

Frekuensi Data Post-Test Tes Kemampuan Passing Bawah Bola Voli

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIF
1	4-7,5	3	30%
2	7,6-11,1	2	20%
3	11,2-14,7	0	0%
4	14,8-18,3	5	50%
<b>JUMLAH</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>
	<b>MEAN</b>	<b>11,5</b>	
	<b>STDEV</b>	<b>5,72</b>	
	<b>Nmax</b>	<b>18</b>	
	<b>Nmin</b>	<b>4</b>	

Sumber: Hasil Pengolahan Data Januari 2024

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil post-test pada tabel 2. dari 10 siswa tes passing bawah ternyata 3 orang sampel (30%) memiliki tes passing bawah dengan rentang nilai (4-7,5), sebanyak 2 orang sampel (20%) memiliki tes passing bawah dengan rentang nilai 7,6-11,1, sebanyak 0 orang sampel (0%) memiliki tes passing bawah dengan rentang nilai (11,2-14,7), sebanyak 5 orang sampel (50%) memiliki tes passing bawah dengan rentang nilai (14-8,-18,3).



Gambar 2.

Diagram Hasil Post-Test Passing Bawah

Sumber: Hasil Pengolahan Data Januari 2024

Data penelitian ini di uji dengan uji normalitas taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah  $\alpha = 0,05$ . Sesuai dengan hipotesis yang dikemukakan sebelumnya, maka kriteria yang digunakan yaitu menolak hipotesis nol, jika nilai Lobservasi besar dari Ltabel berarti populasi tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, hipotesis nol diterima jika Lobservasi kecil dari Ltabel berarti populasi berdistribusi normal. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 3.

Rangkuman Analisis Uji Normalitas

No	Variabel Data	N	Tes	Lobservasi	Ltabel	Keterangan
1		10	Pre-test	0,0251	0,2580	Normal

	Tes <i>Passing</i> <i>bawah</i>		<i>Post-test</i>	-0,0049	0,2580	Normal
--	------------------------------------	--	------------------	---------	--------	--------

Sumber: Hasil Januari Data 2024

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan nilai *L*observasi pada pre-test =0,0251 dan post-test =(-0,0049) lebih kecil dari *L*tabel= 0,2580. Kita tidak memiliki cukup bukti untuk menolak hipotesis nol bahwa data berasal dari distribusi normal. Oleh karena itu, kita dapat menyimpulkan bahwa data dapat dianggap normal.

Penelitian ini menggunakan uji homogenitas varians dengan menguji data pre-test dan post-test. Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak pengujian homogenitas varians dengan uji *f* diperoleh *F*hitung lebih kecil dari *F*tabel dengan demikian kedua varians tersebut homogen.

Tabel 4.

Rangkuman Analisis Uji Homogenitas Varians

Variabel Data	Varians	N	<i>F</i> hitung	<i>F</i> tabel	Keterangan
<i>Pre-test</i>	33,75	10	1,03	5,32	Homogen
<i>Post-test</i>	32,71	10			

Sumber: Hasil Pengolahan Data Januari 2024

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel 4. di atas dengan menggunakan derajat kebebasan (*n*<sub>1</sub>-1), (*n*<sub>2</sub>-1) dan taraf signifikansi 0,05 pada tabel distribusi *F* dengan *F*tabel adalah (5,32). Mengingat *F*hitung (1,03) lebih kecil dari *F*tabel (5,32), maka dapat disimpulkan varians tersebut Homogen.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Rambah. Uji statistik yang digunakan adalah uji beda rata rata hitung (*t*test) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Tabel 5.

Rangkuman Analisis Uji Hipotesis

Metode Latihan Variasi	Rata-rata	SD	<i>t</i> hitung	$\alpha$	<i>t</i> tabel	Keterangan
<i>Pre-test</i>	8,7	5,81	8,9084	0,05	1,8330	Signifikan
<i>Post-test</i>	11,5	5,72				

Sumber: Hasil Pengolahan Data Januari 2024

Berdasarkan tabel 5, rangkuman hasil analisis pengujian hipotesis dari metode latihan variasi yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji *t*) diperoleh *t*hitung 8,9084 >*t*tabel1,8330 yang berarti *H*<sub>0</sub> ditolak dan *H*<sub>a</sub> diterima. Oleh karena itu, bisa disimpulkan bahwa variabel atau faktor yang diuji memiliki pengaruh yang signifikan.

## PEMBAHASAN

Usaha meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Rambah. Diberikan metode latihan yang tepat. Dalam hal ini metode latihan yang diberikan adalah dengan menggunakan metode latihan variasi. Dari penggunaan metode latihan ini akan dilihat apakah ada perbedaan terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Rambah. Setelah dilakukan penelitian dan dilakukan

analisis data penelitian, selanjutnya, perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar dengan demikian hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya.

Maka perlu dilakukan pembahasan hasil penelitian dimaksud sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan penelitian. Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan statistic uji beda rata hitung (ttest) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , terhadap hipotesis penelitian yang diajukan diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Rambah.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam variabel yang diukur. Rata-rata skor pre-test sebesar 8.70 dan pada post-test menjadi 11.50 dengan hasil ( $t_{hitung} = 8,9084 > t_{tabel} = 1,8330$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima Menunjukkan bahwa intervensi atau perlakuan yang diberikan memiliki dampak positif pada subjek penelitian. Temuan ini mendukung hipotesis yang diajukan dalam skripsi, yang mengasumsikan bahwa perlakuan yang diberikan akan meningkatkan hasil pengukuran dari waktu sebelumnya. Peningkatan skor yang signifikan antara pre-test dan post-test memberikan indikasi bahwa metode atau strategi yang diuji dalam penelitian ini efektif dalam mencapai tujuan tertentu. Namun, penting untuk mempertimbangkan batasan penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abrasyi, R., Hernawan, H., Sujiono, B., & Dupri, D. (2018). RETRACTED: Model Latihan Passing Bawah Bola Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal Sport Area*, 3(2), 168-178.
- Asri. 2016. Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Model Pembelajaran Langsung (Direct Instruction) Pada Siswa Kelas V SDN No 1 Pesaku Kecamatan Dolo Barat Kabupaten Sigi. *E-Journal Physical Education, Health And Recreation*, Volume 4 No 1 Januari-Juni 2016.
- Bompa, T.O. & Hart, G.G. (2016). *Periodization Training For Sport: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America : Human Kinetics
- Chan, Faisal.2012. :Strength Training(Latihan Kekuatan) “Jurnal Ilmiah Cerdas Sifa. Vol.(1): hal. 1-8.
- Ernalis 2016:55. Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Strategi Pembelajaran Sesama Teman Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri 001 Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Pirmary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5(1), 52-61.
- Harsono 2017:39. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Hasym dan Saharullah 2019. *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*, Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Irawadi, 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang:UNP Press
- Juita, 2017. Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Dan Stopping Dalam Permainan Sepak Bola Klub SMAN 1 Sabak Auh Kecamatan Sabak Auh Kabupaten Siak. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*. Volume 4 Nomor 1 Tahun 2017

- Khafidoh, 2018:4. Peningkatan Kemampuan Tenkik Dasar Permainan Bola Voli Untuk Mendukung Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Siswa Melalui Ekstrakurikuler Bola Voli di MI Negeri 4 Banjarnegara.
- Kristianto, K, T (2021). Komponen-Komponen Latihan PPKJ Diknas, 2003. Tes Keterampilan Bola Voli Usia 13-15 Tahun. Jakarta.
- Putra, M. A., & Manurizal, L. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Dengan Lari 100 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Mts Pondok Pesantren Yapita Tambusai. *Journal Of Sport Education and Training*, 95-100.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Wijaya, M. R.A., & Pd, M. (2019). Pasangan Terhadap Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding dan Berpenglatan Teknik Passing Bawah Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Smp Al-Irsyad. *Jurnal Utile*, V (November), 160-1.