

## PENGARUH VARIASI LATIHAN *PASSING* BAWAH UNTUK MENINGKATKAN HASIL *PASSING* BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA ATLET *CLUB* SMK MUGAKUH PUTRA TAHUN 2022

M. Agung Bamela Purba<sup>1</sup>, Irwansyah Siregar<sup>2</sup>.

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *passing* terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada atlet putra *club* SMK Mugakuh Putra Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pre-test and post-test. Populasi berjumlah 16 orang dan sampel pada penelitian ini berjumlah 14 orang atlet putra SMK Mugakuh dengan pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling. Teknik analisis data menggunakan perhitungan uji-t. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai uji  $t = 0,000 > 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan *passing* terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada atlet putra *club* SMK Mugakuh Putra Tahun 2022

**Kata Kunci:** Variasi latihan, *Passing Bawah*

**Abstract:** The purpose of this study was to determine the effect of variations in passing exercises on the results of underhand volleyball in male athletes at the Mugakuh Putra Vocational School in 2022. This study used an experimental method with a one group pre-test and post-test design. The population consisted of 16 people and the sample in this study consisted of 14 male athletes from the Mugakuh Putra Vocational School. The sample was taken using a purposive sampling technique. Data analysis techniques using t-test calculations. Based on the results of the hypothesis test, the value of the test is  $t = 0.000 > 0.05$ . So it can be concluded that there is a significant effect of variations in passing exercises for the results of underhand passing in volleyball in male athletes at the Mugakuh Putra Vocational School in 2022

**Keywords:** Variation of exercise, *Passing Down*

### PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang perkembangannya begitu pesat di masyarakat. Hal ini dikarenakan olahraga bola voli termasuk olahraga yang aktivitas pelaksanaannya relative gampang. Selain itu dalam olahraga bola voli perlengkapan yang dibutuhkan sangat mudah dijangkau oleh masyarakat. Jika diperhatikan sekilas permainan bola voli yang terlihat gampang dalam permainannya pemain harus menguasai teknik-teknik dasar yang ada dalam bola voli. Sehingga dengan demikian pemain akan bisa bermain dengan baik dan benar.

Pelaksanaan permainan bola voli terlihat sangat mudah karena hanya memantulkan bola dengan tangan. Walaupun terlihat sederhana belum tentu semua orang bisa bermain bola voli dengan teknik yang baik dan benar. Seorang pemain bisa bermain dengan baik apabila sudah melakukan sesuai dengan teknik yang sudah ditetapkan sesuai dengan peraturan yang ada.

---

<sup>1</sup> Penulis adalah Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

<sup>2</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

Adapun teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain adalah sebagai berikut: 1. *Passing* bawah, 2. *Passing* atas, 3. Servis, 4. *Smash*, 5. *Block*

Untuk meningkatkan hasil *passing* bawah pemain bola voli sangat banyak bentuk latihan yang bisa diberikan kepada atlet yaitu salah satunya adalah pemberian variasi *passing* bawah. Pemberian variasi *passing* bawah ini tentunya akan menjadikan latihan yang baru dan menarik kepada atlet karena variasi *passing* bawah yang diberikan sifatnya berbentuk permainan sehingga membuat atlet tidak cepat bosan untuk mengikuti latihan. Adapun variasi *passing* bawah yang akan diberikan dalam penelitian ini secara terperinci dijabarkan pada bab kajian pustaka.

Bompa (48:2009) mengatakan bahwsanya variasi adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Akuisisi keterampilan dan peningkatan kinerja secara cepat ketika tugas pertama kali dilakukan tetapi kecepatan dari siklus akuisisi lambat dengan pengulangan pada rencana latihan atau pradigma pembebanan dengan waktu yang berlebih. Variasi dapat membentuk kesatuan dalam rencana latihan di berbagai tingkatan.

Sebelum melakukan penelitian lebih lanjut, terlebih dahulu penulis melakukan observasi di lapangan yaitu kepada atlet bola voli *club* SMK Mugakuh putra yaitu mulai dari tanggal 12 s.d 17 September tahun 2022. Dari hasil observasi tersebut didapatkan bahwa *passing* bawah yang dilakukan oleh atlet masih jauh dari yang diharapkan. Masih kurangnya hasil *passing* bawah atlet terlihat pada saat atlet mengikuti sesi latihan yang diberikan pelatih maupun pada saat atlet masuk sesi permainan. Dalam permainan tersebut terlihat masih banyak atlet yang melakukan *passing* bawah yang tidak bagus. Karena pada saat pemain menerima bola servis bolanya masih jauh dari jangkauan kawannya. Selain itu pemain masih kesulitan untuk mengarahkan bola ke arah *tosser*, sehingga menyebabkan *tosser* harus melakukan gerakan beberapa langkah dulu untuk bisa memberikan umpan kepada *smasher*. .

Untuk memperkuat permasalahan di atas selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan pelatih bola voli *club* SMK Mugakuh putra yaitu Bapak Riky Hartono tepatnya pada tanggal 12 September 2022 jam 16.00 WIB dari hasil wawancara pelatih mengatakan bahwasanya penguasaan teknik dasar khususnya untuk *passing* bawah atlet memang masih belum maksimal. Hal ini dikarenakan kurang terfokusnya latihan yang dikhususkan untuk *passing* bawah bola voli. Masing kurangnya penguasaan *passing* bawah tentunya berpengaruh besar terhadap permainan tim pada saat mengikuti pertandingan. Selain program latihan yang kurang mendukung selama ini menyebabkan teknik dasar pemain lambat untuk berkembang. Kurangnya variasi dan keseriusan atlet dalam mengikuti latihan menjadi penyebab kemampuan atlet lambat untuk berkembang.

Dari hasil observasi dan wawancara yang sudah dilakukan di atas serta di dukung dengan teori yang sudah dikemukakan oleh para ahli yang salah satunya peneliti kutip dari Bompa, maka salah satu solusi yang dijadikan untuk untuk meningkatkan hasil *passing* bawah dan atlet mendapatkan variasi latihan yang baru maka peneliti memberikan latihan yang berpengaruh terhadap hasil *passing* bawah atlet bola voli *club* SMK Mugakuh putra yaitu dengan memberikan bentuk latihan variasi *passing* bawah bola voli.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwasanya perlu diadakannya sebuah penelitian ilmiah. Hal ini dilakukan karena peneliti menarik kesimpulan sementara bahwa kemampuan *passing* bawah atlet bola voli *club* SMK Mugakuh putra masih kurang dan belum seperti yang diharapkan. Untuk meningkatkan hasil *passing* Bawah perlu diberikan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *passing* bawah tersebut. Sehingga dalam penelitian ini peneliti ingin melakukan penelitian ilmiah dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Bawah Untuk Meningkatkan Hasil *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet *Club* SMK Mugakuh Putra Tahun 2022.

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dihadapi dalam penelitian ini, masalah-masalah yang dihadapi adalah sebagai berikut: Apakah dalam permainan bola voli perlu melakukan teknik dasar? Apakah teknik dasar tersebut harus benar-benar di kuasai oleh atlet? Apakah teknik *passing* bawah mendukung permainan atlet? Seberapa pentingkah atlet harus menguasai teknik *passing* bawah bola voli? Selain *passing* bawah teknik apalagi yang harus dikuasai oleh pemain? Apakah dengan meningkatkan *passing* bawah bisa mencapai prestasi yang maksimal? Apasajakah latihan yang dapat meningkatkan *passing* bawah bola voli? Apakah pemberian variasi latihan *passing* bawah memberikan pengaruh untuk meningkatkan hasil *passing* bawah dalam permainan bola voli pada atlet *club* SMK Mugakuh putra tahun 2022?

Muhajir (2011:5) mengemukakan bahwasanya “bola voli adalah suatu cabang olahraga dengan memvoli bola di udara hiril mudik di atas jaring atau net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Memvoli atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan bagian tubuh mana saja (asalkan sentuhan/pantulannya harus sempurna)”.

Selanjutnya PP. PBVSI (2002 :7) mengatakan bahwa “bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Permainan bola voli merupakan olahraga beregu yang berjumlah enam orang yang dimainkan oleh putra atau putri dalam setiap tim yang bermain dilapangan. Tujuan dari permainan bola voli ini adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan”.

Nuril Ahmadi (2015:20) mengatakan bahwa “permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli.

Dari penjelasan ahli di atas dapat diambil sebuah kesimpulan bahwasanya permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang belum tentu semua orang dapat memainkannya. Hal ini dikarenakan ketika bermain lapangan di batasi oleh net sehingga untuk mampu mematikan bola ke daerah pertahanan lawan maka diperlukan teknik-teknik khusus agar bisa bermain dengan bagus dan mendapatkan poin.

PP. PBVSI ( 2002 : 7) mengatakan “dalam permainan bola voli, bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku *service* melewati atas net ke daerah lawan. Permainan bola voli di udara berlangsung dan berlanjut hingga bola menyentuh lantai, bola keluar atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna. Setiap tim maksimal dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola kembali ke daerah lawan dari atas net. Dalam permainan bola voli, tim yang memenangkan sebuah *rally* memperoleh satu angka (*Rally Point System*)”.

Selama bola dalam permainan semua pemain tidak boleh menyentuh net dan melewati garis tengah masuk ke daerah lawan. Penentuan kemenangan pada permainan ini dinyatakan bila salah satu regu mendapat nilai 25 pada setiap setnya dan mencari selisih dua (2) angka bila terjadi nilai 24 – 24 (*deuce*) sampai tak terbatas. Bila terjadi kedudukan yang sama (2 – 2) maka set kelima hanya sampai pada nilai 15, dan bila terjadi nilai 14 – 14 (*deuce*) maka mencari selisih angka 2 sampai tak terbatas. Sedangkan penentuan kemenangan pertandingan bila salah satu regu menang dengan 3 set, misalnya 3 – 0, 3 – 1, 3 – 2.

Faktor yang penting yang mendukung dalam permainan bola voli adalah kondisi fisik secara umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan; Teknik bermain meliputi *passing* bawah, *passing* atas, *servis*, *smash* dan *blocking*; taktik atau strategi bermain, disini pelatih memegang peranan yang penting dalam menentukan strategi bertahan dan menyerang pada saat pertandingan berlangsung.

Permainan bola voli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan oleh net dengan ketinggian 2,43 meter untuk putra dan 2,24 untuk putri, yang masing-masing regu 6 orang pemain dilapangan permainan yang berukuran 18m x 9m. Sebagaimana diketahui prinsip utama dalam permainan beregu adalah kerjasama satu regu dengan tujuan mencapai kemenangan. Untuk mencapai tujuan yang dimaksudkan kepada setiap pemain dituntut terlebih dahulu menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli, salah satu teknik dasar yang mutlak harus dikuasai adalah *passing* bawah.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwasanya dalam permainan bola voli sangat diperlukan kerjasama tim sehingga pemain harus benar-benar menguasai teknik dasar agar bisa bermain dengan bagus sesuai dengan instruksi pelatih. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain adalah *passing* bawah. Selain itu juga untuk teknik, lapangan, hitungan dalam permainan dan juga ukuran net sudah ditentukan standarnya sesuai dengan peraturan yang berlaku. Sehingga pada pertandingan yang sesungguhnya haruslah sesuai dengan peraturan yang ada.

## **METODE**

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variasi latihan *passing* bawah memberikan pengaruh untuk meningkatkan hasil *passing* bawah dalam permainan bola voli pada atlet club SMK Mugakuh putra tahun 2022.

Perlakuan dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes. Perlakuan ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Dengan demikian, maka penulis menggunakan metode yang dianggap sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti yakni menggunakan metode eksperimen. Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah variasi latihan *passing* bawah

Pada pelaksanaannya sebelum atlet diberikan perlakuan terlebih dahulu atlet melakukan tes awal dan tes akhir (*pretest* dan *posttest*) yaitu dengan tes *passing* bawah. Kemudian selama 6 minggu menjalani latihan terprogram, sampel melakukan tes akhir (*posttest*), sama seperti tes awal yang berguna untuk mengetahui apakah bentuk latihan yang diberikan dapat berpengaruh kepada atlet atau sampel.

Rancangan yang dilakukan Peneliti memberikan perlakuan yang diukur melalui tes *passing* bawah dengan menggunakan bentuk bentuk latihanEksperimen sendiri merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variable independen (treatment/perlakuan/tindakan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan (sugiyono 2015:135).

## **HASIL**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan di lapangan bola voli pada atlet club SMK Mugakuh tentang pengaruh variasi latihan *passing* terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada atlet club SMK Mugakuh Putra Tahun 2022. Untuk mengetahui secara rinci tentang data-data dalam penelitian maka dalam bab ini akan dijelaskan tentang hal-hal yang telah dilaksanakan dilapangan sesuai dengan rancangan penelitian yang sudah di susun sebelumnya.

Dalam penelitian ini menggunakan dua jenis variabel yaitu variabel bebas dan terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah variasi latihan *passing* sedangkan variabel terikatnya adalah hasil *passing* bawah bola voli. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, diperoleh data-data melalui tes dan pengukuran sesuai dengan instrument penelitian yang sudah di muat dalam metodologi penelitian.

Data-data yang diperoleh adalah hasil *pre-test* dan juga *post-test* dari tes *passing* bawah yang sudah diberikan kepada sampel yang berjumlah 14 orang. *Pre-test* dilakukan sebelum sampel diberikan perlakuan yaitu variasi latihan *passing* bawah ke dinding, *passing*

bawah berpasangan, *passing* bawah dengan bentuk huruf T, dan *passing* bawah dengan bentuk huruf L selama 18 kali pertemuan. Setelah selesai pemberian perlakuan kepada sampel maka selanjutnya adalah melakukan *post-test* untuk melihat apakah terdapat pengaruh pemberian latihan *passing* bawah ke dinding, *passing* bawah berpasangan, *passing* bawah dengan bentuk huruf T, dan *passing* bawah dengan bentuk huruf L terhadap peningkatan hasil *passing* bawah bola voli. Untuk melihat secara rinci tentang penelitian yang sudah dilakukan berikut ini dijelaskan rangkuman data hasil penelitian yang sudah dilakukan tepatnya di *club* SMK Mugakuh Putra

**Tabel Data Pre-Test Hasil Passing Bawah atlet club SMK Mugakuh Putra Tahun 2022**

No	Nama	$x_1$	$x_1^2$
1	Randy	31	961
2	Andre	30	900
3	Rowian	28	784
4	Rio	23	529
5	Alpan	40	1600
6	Imam	21	441
7	Seno	22	484
8	Habib	34	1156
9	Yusril	18	324
10	Dito	30	900
11	Randy	35	1225
12	Andre	30	900
13	Rowian	35	1225
14	Rio	45	2025
$\Sigma$		422	13454

**Tabel Data Post-Test Hasil Passing Bawah atlet club SMK Mugakuh Putra Tahun 2022**

No	Nama	$x_1$	$x_1^2$
1	Randy	45	2025
2	Andre	49	2401
3	Rowian	21	441
4	Rio	51	2601
5	Alpan	48	2304
6	Imam	18	324
7	Seno	30	900
8	Habib	47	2209
9	Yusril	30	900
10	Dito	49	2401
11	Randy	48	2304
12	Andre	30	900
13	Rowian	25	625
14	Rio	37	1369
$\Sigma$		528	21704

**Tabel Rangkuman Data Pre-Test dan Post-Test**

<i>Metode Latihan</i>	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
<i>Variasi Passing</i>	Skor tertinggi = 45	Skor tertinggi = 51
	Skor terendah = 18	Skor terendah = 18
	Jumlah keseluruhan = 422	Jumlah keseluruhan = 528
	Rata-rata = 30,14	Rata-rata = 37,71
	Simpangan baku = 7,51	Simpangan baku = 11,74

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yaitu variasi latihan *passing* bawah ke dinding, *passing* bawah berpasangan, *passing* bawah dengan bentuk huruf T, dan *passing* bawah dengan bentuk huruf L terhadap peningkatan hasil *passing* bawah bola voli pada atlet club SMK Mugakuh Putra Tahun 2022. Berdasarkan tabel daftar distribusi t dengan  $dk = n-1$  ( $14-1 = 13$ ) pada taraf nyata  $\alpha = 0.05 = 2,14$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6,08 > 2,16$ ) dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *passing* bawah ke dinding, *passing* bawah berpasangan, *passing* bawah dengan bentuk huruf T, dan *passing* bawah dengan bentuk huruf L. Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variasi latihan *passing* bawah memberikan pengaruh untuk meningkatkan hasil *passing* bawah dalam permainan bola voli pada atlet club SMK Mugakuh putra tahun 2022.

Penelitian yang dilakukan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Dengan diberikannya latihan selama 3 minggu memberikan pengetahuan baru dalam hal melatih *passing* bawah pada atlet dengan adanya kegiatan ilmiah dalam bentuk penelitian diharapkan bisa memberikan sumbangsi teoritis dalam memecahkan permasalahan *passing* bawah bola voli yang dialami oleh atlet maupun pelatih dilapangan. Selain itu penelitian ini menghasilkan pengetahuan yang bermanfaat bagi atlet dan pelatih dalam hal memecahkan permasalahan-permasalahan yang dihadapi khususnya dalam permainan bola voli.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yaitu variasi latihan *passing* bawah ke dinding, *passing* bawah berpasangan, *passing* bawah dengan bentuk huruf T, dan *passing* bawah dengan bentuk huruf L terhadap peningkatan hasil *passing* bawah bola voli pada atlet club SMK Mugakuh Putra Tahun 2022. Berdasarkan tabel daftar distribusi t dengan  $dk = n-1$  ( $14-1 = 13$ ) pada taraf nyata  $\alpha = 0.05 = 2,14$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6,08 > 2,16$ ) dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Tabel Hasil Normalitas Pre-Test Passing Bawah Bola Voli**

N	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Kesimpulan
15	0,116	0,227	Normal

a. Uji normalitas data *post-tes Passing Bawah*

Dari hasil perhitungan diperoleh  $L_0 = 0.1731$ . Pada taraf  $\alpha = 0.05$  diperoleh  $L_{tabel} = 0,227$ . Dengan demikian  $L_0 = 0.1731 < L_{tabel} = 0.227$ , berarti  $H_0$  diterima. Kesimpulannya adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi Normal.

**Tabel Hasil Normalitas Post-Test Passing Bawah Bola Voli**

N	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Kesimpulan
14	0,1731	0,227	Normal

Berdasarkan dari pengujian hipotesis dapat dijelaskan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan dari kelima bentuk variasi latihan yang sudah diberikan terhadap peningkatan hasil *passing* bola voli pada atlet club SMK Mugakuh Putra Tahun 2022. Dari hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwasanya variasi latihan *passing* bawah ke dinding, *passing* bawah berpasangan, *passing* bawah dengan bentuk huruf T, dan *passing* bawah dengan bentuk

huruf L yang diberikan kepada atlet besar pengaruhnya terhadap kemampuan *passing* bola voli atlet. Hal ini dikarenakan latihan variasi latihan *passing* bawah ke dinding, *passing* bawah berpasangan, *passing* bawah dengan bentuk huruf T, dan *passing* bawah dengan bentuk huruf L yang telah dilakukan selama enam minggu atau 18 kali pertemuan dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam bola voli.

Dalam permainan bola voli *passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. Dimana *passing* bawah dalam bola voli merupakan suatu kemampuan seseorang agar dapat mengendalikan atau mengarahkan bola dengan mengumpan agar teman yang menerima umpan untuk melakukan *smash* dapat memberi bola yang baik dan sesuai keinginan *smasher* sebagai sasaran atau target kedaerah lawan dengan mendapatkan point.

## PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini diawali dengan menjelaskan maksud dan tujuan dari pemberian bentuk latihan dalam penelitian. Selanjutnya menjelaskan program latihan yang diberikan selama penelitian berlangsung serta penjelasan dari variasi *passing* bawah ke dinding, *passing* bawah berpasangan, *passing* bawah dengan bentuk huruf T, dan *passing* bawah dengan bentuk huruf L yang dilaksanakan selama penelitian. Pelaksanaan penelitian dilakukan sesuai dengan desain sesuai dengan yang sudah tercantum dalam metodologi penelitian yaitu dengan memberikan *pre-test* terlebih dahulu kepada sampel sebelum diberikan perlakuan.

Pemberian *pre-test* bertujuan untuk mengetahui kondisi awal dari sampel yang akan di teliti. Berdasarkan hasil *pre-test* yang sudah dilakukan kondisi awal sampel dalam melakukan tes *passing* bawah bola voli adalah enam kategori sedang dan delapan kategori kurang. Setelah *pre-test* selesai dilaksanakan keseluruhan sampel diberikan perlakuan yang sama tanpa ada pemisahan kelompok. Semua sampel sama-sama melakukan variasi latihan *passing* bawah sesuai dengan yang terdapat dalam program latihan. Pemberian perlakuan dilakukan selama 6 minggu (lampiran 2). Adapun perlakuan yang diberikan adalah dengan memberikan variasi-variasi latihan *passing* bawah ke dinding, *passing* bawah berpasangan, *passing* bawah dengan bentuk huruf T, dan *passing* bawah dengan bentuk huruf L sesuai dengan yang sudah di muat dalam kajian pustaka.

Setelah program latihan selesai dilaksanakan selanjutnya keseluruhan sampel di berikan *post-test* untuk melihat apakah ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian program latihan variasi *passing* bawah kepada atlet club SMK Mugakuh Putra Tahun 2022. Dari hasil *post-test* yang sudah dilakukan diperoleh data bahwasanya dua kategori sedang, enam kategori kurang dan enam kategori baik.

Dalam data *post-test* diatas kenapa masih ada beberapa atlet yang masuk dalam kategori kurang karena atlet tersebut sering tidak ikut dalam latihan, kelemahan atlet tersebut menerima program latihan yang diberikan serta kurang serius pada saat latihan dengan adanya kendala tersebut maka masih ada yang termasuk dalam kategori kurang, mungkin ini akan menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dan atlet agar program yang diberikan mampu mencapai hasil yang ditargetkan. Walaupun demikian hasil dari program yang diberikan sudah memiliki perubahan terutama atlet yang diberikan program latihan.

Jika melihat antara hasil *pre-test* dan *post-test* terlihat bahwasanya kondisi sampel mengalami perubahan setelah diberikan perlakuan. Dimana hasil tes dari sampel tidak ada lagi yang masuk kedalam kategori sangat kurang. Peningkatan yang dialami oleh sampel tentunya tidak terlepas dari kesungguhan dan kedisiplinan sampel dalam mengikuti program latihan yang diberikan.

Setelah dilakukan perhitungan untuk hasil *pre-test* dan *post-test* di dapatkan hasil bahwasanya adanya pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dimana dengan adanya variasi-variasi latihan *passing* bawah bola voli yang diberikan kepada atlet berbanding

lurus terhadap kemampuan atlet bola voli dalam melakukan *passing* bawah. Adanya pengaruh variasi latihan *passing* bawah yang sudah diberikan sejalan dengan penelitian-penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya seperti yang sudah dilakukan oleh Roli Mardian, (2020) dengan judul “Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding dan Berpasangan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *pre-test and post-test one group design* (Tabel 3.1). Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan mengumpan kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Rezma Annisa Fitri, 2021) dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Bawah dengan Model Huruf Terhadap Hasil *Passing* Bawah Bola Voli Putri club TVRI Medan Tahun 2021”. Penelitian ini dilatar belakangi masih rendahnya *passing* bawah bola voli dan masih pada kategori cukup dan variasi latihan club. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah variasi *passing* bawah dengan model huruf dapat meningkatkan hasil *passing* bawah pada atlet bola voli club TVRI Medan Tahun 2021. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan *passing* dengan model huruf terhadap peningkatan hasil *passing* bawah bola voli.

Ahmadi (2017: 23) mengatakan “memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting”. Hal ini menegaskan bahwa teknik dasar *passing* bawah di perlukan untuk menunjang kualitas permainan dalam tim. Dari hasil penelitian dan teori-teori yang sudah dikemukakan oleh ahli dapat disimpulkan bahwasanya untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli sangat diperlukan latihan-latihan baru yang bertujuan ketepatan dan pembiasaan serta tidak membosankan. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan variasi-variasi latihan *passing* bawah kepada atlet.

Berdasarkan teori dan juga hasil penelitian yang sudah dilakukan kepada atlet club SMK Mugakuh Putra Tahun 2022 terbukti bahwasanya dengan memberikan variasi-variasi latihan *passing* bawah dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan hasil *passing* bawah bola voli pada atlet club SMK Mugakuh Putra tersebut. Untuk terus meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam bola voli dibutuhkan pembiasaan dan sering memberikan variasi-variasi latihan *passing* secara teratur dan terprogram sehingga atlet benar-benar bisa melakukan teknik *passing* dengan baik dan sempurna.

Berdasarkan dari hasil pengujian hipotesis mengenai pengaruh antara variabel bebas dan terikat terbukti bahwasanya kedua variabel memiliki pengaruh yang signifikan. Dalam penelitian ini terbukti bahwa secara simultan terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *passing* bawah terhadap peningkatan kemampuan hasil *passing* bola voli pada atlet club SMK Mugakuh Putra Tahun 2022.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan pada hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *passing* terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada atlet club SMK Mugakuh Putra Tahun 2022. Dari hasil penelitian ini adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat pengaruh variasi variasi latihan *passing* terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada atlet club SMK Mugakuh Putra Tahun 2022 diharapkan dapat memberikan pertimbangan antara lain: 1) Dalam upaya mengembangkan kemampuan atlet, kepada pelatih Club Bola Voli SMK

Mugakuh Putra agar memperhatikan variasi-variasi bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. 2) Untuk peningkatan prestasi atlet *Club Bola Voli SMK Mugakuh Putra*, agar pelatih membuat program latihan sesuai dengan kemampuan atlet. 3) Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan bentuk latihan dalam cabang olahraga bola voli khususnya untuk peningkatan teknik sekaligus fisik pemain.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi, Nuril (2017), *Panduan Olahraga Bola Voli*, Solo: Era Pustaka Utama.
- Arikunto Suharsimi. (2011). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta, Rineka
- Bompa, T.O.&Harf, G.G (2009). *Periodization Training for Sports:Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*. United State of America:Human Kinetics
- Djamara dan Zain, (2016), *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Durrwachter, G (2018) , *Bola volly (Volley ball)*, Jakarta: Alih Bahasa Setiadi,A, PT. Gramedia.
- Engkos Kosasi (2019) *Olahraga Tehnik Dan Program Latihan*, Jakarta: Melton Putra
- Harsono (2018),*Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching* , Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (P2LPTK).
- Mardian. (2020). *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan Volume 9 Nomor 1*, Tahun 2020, Halaman 1-11
- Muhajir, M. dan Jaja, M. 2011. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Nurhasan (2016), *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*, Surakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- PP.PBVSI (2002) , *Peraturan Permainan Bola Voli Internasional*, Jakarta
- Annisa Rezma dan Siregar Yan Indra (2021). *Journal Physical Health Recreation Volume 2 Nomor 1* ; November 2021
- Roji (2006), Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, Jakarat Pusat: Erlangga
- Roji (2019), Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, Jakarat Pusat Erlangga
- Subagio M, dkk. (2022). *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Vol. 3 No. 1, April 2022, pp. 74-85 Doi: 10.33369/gymnastics ISSN 2746-055X* (Online).
- Sudjana (2005), *Metode Statistika*, Bandung: Tarsito.
- Sugiyono (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta
- Susanto Alek, dkk. (2021). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha Volume 9, Number 1, Tahun Terbit 2021, pp. 61-67*
- Viera Barbara. L dan Bonnie Jill Ferguson (2014), *Bola Voli (Volly Ball)* Jakarta: Alih Bahasa Monti, PT.Raja Grafindo Persada.