



## Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 5 Kabupaten Seluma



Septian Aji Saputra <sup>1</sup>, Ajis Sumantri <sup>2</sup>, Feby Elra Perdima <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>) Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author: [ajisap2143@gmail.com](mailto:ajisap2143@gmail.com)

### Abstract

*This study aims to determine the extent of the effect of variation training on improving underhand passing skills among volleyball extracurricular students at SMPN 5 Seluma. This research is an experimental study, using a pre-experimental design, which is a development method of the one-group pretest-posttest design. The population in this study consisted of 22 students from SMPN 5 Seluma Regency. This can be seen from the average improvement in underhand passing skills over ten training sessions, measured through pre-test and post-test data. The pre-test results showed the highest score of 13, the lowest score of 7, and an average of 9.81. The post-test results showed the highest score of 18, the lowest score of 12, and an average of 14.95. The initial test average of 9.81 increased to 14.95 in the final test. The t-test results indicate a significant difference between the pre-test and post-test scores, where the  $t_{value}$  (28.90) is greater than the  $t_{table}$  value (2.195), confirming that the research hypothesis is accepted. This is further supported by a correlation value of 0.729, indicating a fairly strong and positive relationship between pre-test and post-test results. It can be concluded that the variation training method positively contributes to improving underhand passing skills in volleyball among students at SMPN 5 Seluma Regency.*

**Keyword:** Underhand Passing Skills, Volleyball.

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan variasi terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 5 seluma. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, penelitian ini design penelitian pre eksperimen design yang merupakan metode pengembangan dari one grup pretest-posttent design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SMPN 5 kabupaten seluma sebanyak 22 orang. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan keterampilan dalam 10 kali passing bawah taiap pelaksanaan melalui data tes awal (pre test) dan data akhir (post test). Tes awal (pre test) dengan nilai tertinggi 13, nilai terendah 7 dan dengan rata-rata 9,81. Tes akhir (pre test) dengan nilai tertinggi 18 nilai, terendah 12 dan dengan rata-rata 14,95. Tes awal 9,81 meningkat menjadi tes akhir 14,95. Hasil uji t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test, dimana nilai  $t_{hitung}$  (28.90) lebih besar dari  $t_{tabel}$  (2.195), yang mengindikasikan bahwa hipotesis penelitian diterima. Hal ini diperkuat dengan nilai korelasi sebesar 0.729, yang menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat dan positif antara hasil pre-test dan post test. Dapat disimpulkan bahwa perlakuan berupa metode latihan variasi berkontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli pada siswa SMPN 5 kabupaten seluma.

**Kata Kunci:** Keterampilan Passing Bawah, Bola Voli.

### Pendahuluan

Passing bawah merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli. Teknik ini digunakan untuk mengontrol dan mengoper bola dari pemain belakang ke pemain depan atau ke pengumpan dengan akurasi tinggi. Keterampilan passing bawah yang baik akan

---

memungkinkan tim mengatur serangan yang efektif. Di tingkat sekolah menengah, pembelajaran teknik dasar seperti passing bawah menjadi fokus utama, terutama bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, karena keterampilan ini merupakan fondasi bagi performa permainan.

Latihan menjadi kunci utama dalam meningkatkan keterampilan olahraga. Namun, jenis dan metode latihan yang diterapkan memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil pembelajaran. Latihan yang monoton dan repetitif dapat membuat siswa merasa bosan dan kurang termotivasi untuk berkembang. Sebaliknya, latihan yang bervariasi akan memberikan stimulus baru bagi siswa, memotivasi mereka, dan membuat proses pembelajaran menjadi lebih dinamis. Latihan variasi juga membantu siswa beradaptasi dengan berbagai situasi permainan yang berbeda, sehingga keterampilan mereka menjadi lebih fleksibel dan terasah.

Di SMP Negeri 5 Kabupaten Seluma, kegiatan ekstrakurikuler atletik, termasuk bola voli, menjadi salah satu kegiatan favorit siswa. Namun, pelatih sering menghadapi tantangan dalam merancang program latihan yang tidak hanya efektif tetapi juga menarik bagi siswa. Siswa cenderung kehilangan minat jika program latihan terlalu monoton. Oleh karena itu, penting untuk mencari metode latihan yang tidak hanya meningkatkan keterampilan, tetapi juga menjaga antusiasme dan keterlibatan siswa dalam setiap sesi latihan. Latihan variasi dapat menjadi solusi untuk menghadapi tantangan tersebut.

Latihan variasi adalah metode yang mengkombinasikan berbagai teknik, intensitas, dan pola latihan. Pendekatan ini diyakini dapat mempercepat proses penguasaan keterampilan karena siswa akan terpapar pada berbagai situasi dan tantangan. Dalam konteks passing bawah, variasi latihan dapat melibatkan perubahan arah, kecepatan, dan posisi tubuh saat melakukan passing, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan adaptif dan ketangkasan yang lebih baik. Dengan variasi latihan, siswa diharapkan lebih terlatih untuk menghadapi dinamika permainan bola voli yang sesungguhnya.

Penelitian tentang pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan passing bawah siswa ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 5 Kabupaten Seluma memiliki manfaat besar bagi dunia pendidikan dan olahraga sekolah. Hasil penelitian ini dapat memberikan panduan kepada pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan inovatif. Selain itu, penelitian ini juga dapat membantu sekolah dalam meningkatkan kualitas pembinaan ekstrakurikuler, terutama dalam pengembangan keterampilan dasar olahraga bola voli yang lebih optimal.

Pengembangan keterampilan olahraga di sekolah merupakan bagian dari tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pendidikan olahraga bertujuan untuk mengembangkan potensi fisik dan mental siswa agar menjadi individu yang sehat dan berprestasi. Dalam konteks ekstrakurikuler, program pembinaan olahraga harus dirancang secara sistematis dan terukur, termasuk melalui latihan variasi yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Penelitian ini sejalan dengan upaya pemerintah dalam membina olahraga prestasi di tingkat sekolah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan passing bawah siswa ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 5 Kabupaten Seluma. Melalui penelitian ini, diharapkan akan ditemukan metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah siswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi sekolah dan pelatih dalam upaya meningkatkan kualitas pembinaan olahraga dan keterampilan siswa di bidang bola voli.

## **Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini penelitian eksperimen, sesuai pendapat Suharsimi Arikunto (2010: 9), eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Berdasarkan Sugiyono (2012: 72), Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Memperhatikan pendapat di atas dapat dikatakan bahwa dasar mempergunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal dan tes akhir yaitu lompat jauh gaya

---

jongkok untuk menguji kebenarannya. Metode eksperimen ini menggunakan pola Pretest- Posttest Control Group Design, sebagai berikut:

**Tabel 1 Desain Penelitian**

Kelompok	Pre Test	Tretmen	Post Test
Eksperimen	$O_1$	X	$O_2$
Kontrol			

Keterangan :

X : Latihan Variasi

$O_1$  : Tes awal kelompok eksperimen

$O_2$  : Tes akhir kelompok eksperimen

### Hasil Penelitian

#### Data Hasil Tes Awal (Pre Test) Kelompok Metode latihan variasi

Berdasarkan analisis data tes awal (pre test) kelompok latihan metode latihan variasi dengan jumlah sampel 22 diperoleh skor tertinggi 13 skor terendah 7, rata-rata (mean) 9.81, median 10. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tes Awal (Pre Test) Metode latihan variasi**

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
7-8	5	$(5/22) \times 100 = 22.72\%$
9-10	10	$(10/22) \times 100 = 45.5\%$
11-12	6	$(6/22) \times 100 = 27.3\%$
13 - 14	1	$(1/22) \times 100 = 4.5\%$
Total	22	100%

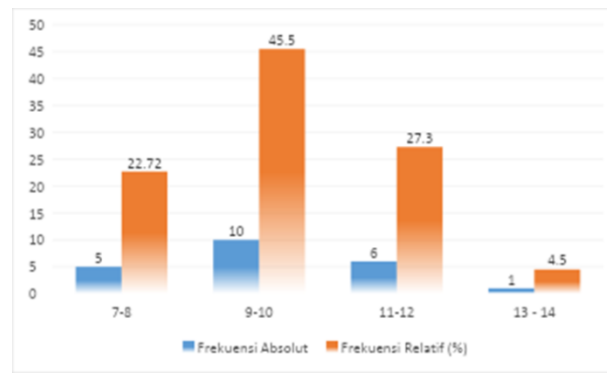
Penjelasan:

- Frekuensi Absolut: Menunjukkan jumlah data yang masuk dalam setiap kelas interval.
- Frekuensi Relatif: Menunjukkan proporsi data dalam setiap kelas interval, dihitung dengan membagi frekuensi absolut dengan jumlah total data

Data yang ditampilkan menunjukkan distribusi frekuensi dari sekelompok data yang dikelompokkan ke dalam kelas interval tertentu. Berdasarkan tabel, kelas interval 9-10 memiliki frekuensi absolut tertinggi, yakni 10, yang menyumbang 45,5% dari keseluruhan data. Ini menunjukkan bahwa mayoritas data terdistribusi dalam kisaran angka 9 hingga 10, yang menunjukkan kecenderungan nilai data lebih banyak berada dalam rentang tersebut. Hal ini bisa mengindikasikan bahwa sebagian besar subjek atau percobaan memiliki nilai di sekitar angka tersebut.

Kelas interval 7-8 dan 11-12 menunjukkan frekuensi absolut yang hampir sama, yaitu 5 dan 6, dengan persentase masing-masing sebesar 22,72% dan 27,3%. Ini menunjukkan bahwa sekitar 50% dari keseluruhan data tersebar dalam kedua kelas ini. Nilai-nilai yang termasuk dalam interval 7-8 dan 11-12 menunjukkan distribusi yang lebih merata, meskipun jumlahnya sedikit lebih rendah dibandingkan dengan kelas interval 9-10. Meskipun demikian, kedua kelas ini tetap menyumbang bagian signifikan terhadap total data yang ada.

Sementara itu, kelas interval 13-14 memiliki frekuensi absolut terendah, yakni hanya 1 data yang mencakup 4,5% dari keseluruhan data. Hal ini mengindikasikan bahwa nilai di kisaran 13-14 sangat jarang muncul dalam dataset ini. Penyebaran data yang sangat terpusat di kelas interval 9-10 ini memberikan informasi penting tentang pola distribusi data yang lebih banyak terkonsentrasi di rentang tersebut, dan sangat sedikit data yang berada pada nilai-nilai lebih tinggi atau lebih rendah dari rentang tersebut.



Gambar 1

**Data Hasil Tes Akhir (Post Test) Kelompok Metode latihan variasi**

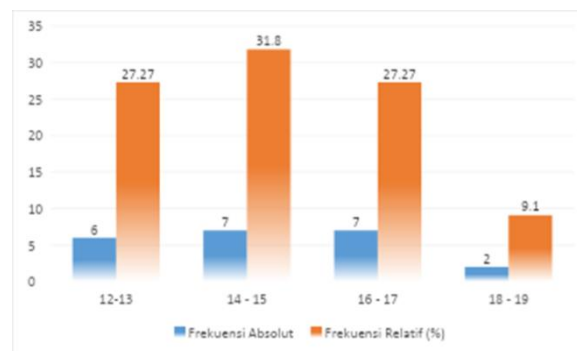
Hasil tes akhir (*post test*) passing bawah kelompok latihan variasi diperoleh skor tertinggi 18 skor terendah 12, rata-rata (*mean*) 14.95, median 15. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi di bawah ini

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Akhir (Post Test) Kelompok Latihan Metode latihan variasi**

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
12-13	6	$(6/22) \times 100 = 27.27\%$
14 - 15	7	$(7/22) \times 100 = 31.8\%$
16 - 17	7	$(7/22) \times 100 = 27.27.4\%$
18 - 19	2	$(2/22) \times 100 = 9.1\%$
Total	22	100%

Data yang disajikan menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan kelas interval yang telah ditentukan. Pada kelas interval 12-13, terdapat 6 data, yang memberikan kontribusi sebesar 27,27% terhadap keseluruhan data. Artinya, sekitar seperempat dari data yang diamati memiliki nilai dalam rentang angka 12 hingga 13. Kelas interval 14-15 dan 16-17 masing-masing memiliki frekuensi absolut 7, yang berarti masing-masing menyumbang 31,8% dan 27,27% terhadap total data. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar data terkonsentrasi dalam rentang angka 14 hingga 17, yang menandakan bahwa nilai-nilai data lebih sering muncul dalam kisaran angka tersebut.

Sedangkan untuk kelas interval 18-19, hanya terdapat 2 data yang termasuk dalam rentang ini, yang menyumbang 9,1% dari keseluruhan data. Ini mengindikasikan bahwa data yang memiliki nilai pada rentang angka 18 hingga 19 relatif jarang dibandingkan dengan rentang kelas lainnya. Secara keseluruhan, distribusi data menunjukkan kecenderungan mayoritas data berada pada kisaran angka yang lebih rendah, dengan angka 14 hingga 17 menjadi rentang yang paling banyak diisi oleh data, sementara angka yang lebih tinggi, seperti 18-19, memiliki frekuensi yang sangat rendah.



Gambar 2

---

## Pembahasan

Dalam penelitian ini, telah dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah metode latihan variasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah dalam bola voli pada SMP Negeri 5 Kabupaten Seluma Bengkulu. Hasil uji t berpasangan menunjukkan thitung (28.90) lebih besar dari ttabel (2.195), yang mengindikasikan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) setelah penerapan metode latihan variasi, yang membuktikan bahwa metode latihan tersebut berpengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan passing bawah.

Nilai thitung yang lebih besar dari ttabel menunjukkan bahwa perbedaan yang ada antara kedua kelompok data yang diuji, yaitu hasil pre-test dan post-test, tidak terjadi secara kebetulan. Perbedaan ini sangat signifikan, yang mengarah pada penerimaan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dan penolakan hipotesis nol ( $H_0$ ). Dalam hal ini, hipotesis nol menyatakan bahwa tidak ada perbedaan antara pre-test dan post-test, sedangkan hipotesis alternatif menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, penerimaan  $H_a$  menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan (metode latihan variasi) benar-benar memiliki dampak positif terhadap keterampilan passing bawah SMP Negeri 5 Kabupaten Seluma Bengkulu.

Latihan variasi dalam olahraga, khususnya dalam permainan bola voli, menjadi salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknis pemain. Salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam bola voli adalah passing bawah, yang berfungsi untuk menerima dan mengontrol bola dengan baik sebelum melakukan serangan. Di SMP Negeri 5 Kabupaten Seluma, program ekstrakurikuler bola voli telah menerapkan latihan variasi untuk meningkatkan keterampilan passing bawah siswa. Metode ini mencakup berbagai teknik latihan yang dirancang untuk meningkatkan koordinasi, ketepatan, dan kekuatan dalam melakukan passing.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan variasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan passing bawah siswa. Dari hasil pre-test dan post-test yang dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler bola voli, terdapat peningkatan skor yang signifikan setelah diberikan latihan variasi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang dilatih dengan metode variasi lebih mampu mengontrol bola, menjaga kestabilan posisi tubuh, dan meningkatkan akurasi dalam melakukan passing bawah. Dengan latihan yang bervariasi, siswa tidak hanya menghafal gerakan secara mekanis, tetapi juga memahami konsep passing bawah secara lebih mendalam dan mampu beradaptasi dengan berbagai situasi dalam permainan.

Salah satu alasan mengapa latihan variasi efektif adalah karena metode ini mencegah kejenuhan dalam latihan. Jika siswa hanya diberikan satu jenis latihan secara berulang-ulang, mereka cenderung merasa bosan dan kurang termotivasi. Dengan adanya latihan variasi, seperti passing bawah dengan target tertentu, passing berpasangan dengan pola berbeda, serta latihan kombinasi dengan servis dan smash, siswa lebih tertantang dan termotivasi untuk terus meningkatkan keterampilan mereka. Selain itu, latihan variasi membantu meningkatkan respons motorik siswa terhadap bola, sehingga mereka lebih cepat dalam mengambil keputusan saat bermain.

Selain meningkatkan keterampilan teknis, latihan variasi juga memberikan manfaat dalam hal pengembangan mental dan psikologis siswa. Dalam permainan bola voli, konsentrasi dan kepercayaan diri sangat diperlukan agar pemain dapat melakukan passing dengan baik. Latihan variasi yang diterapkan dalam ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 5 Kabupaten Seluma telah membantu siswa meningkatkan fokus dan rasa percaya diri mereka saat bermain. Dengan menghadapi berbagai tantangan dalam latihan, siswa terbiasa dengan tekanan dalam permainan yang sebenarnya, sehingga mampu mengatasi rasa gugup dan tetap konsisten dalam melakukan passing bawah. Pembahasan merupakan bagian terpenting dari keseluruhan isi artikel ilmiah.

## Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa metode latihan variasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah dalam bola voli SMP Negeri 5 Kabupaten Seluma Bengkulu. Hasil uji t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test, di mana nilai **thitung (28.90)** lebih besar dari **ttabel (2.195)**, yang mengindikasikan bahwa hipotesis penelitian diterima. Hal ini diperkuat dengan nilai korelasi sebesar 0.729, yang menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat dan positif antara

---

hasil pre-test dan post-test. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan berupa metode latihan variasi berkontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan passing bawah atlet.

### **Daftar Pustaka**

- Bailey, L., & Martin, D. (2020). Psychological Benefits of Training Variation: Enhancing Motivation and Performance in Athletes. *Journal of Sports Psychology*, 15(3), 140-150.
- Collins, T., & Blake, J. (2021). The Role of Training Variation in Athletic Performance Optimization. *European Journal of Sport Science*, 23(6), 678-686.
- Erikson, E. H. (2014). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton & Company.
- Foster, A., Matthews, J., & Williams, T. (2020). The Impact of Training Variation on Athletic Performance: A Comprehensive Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(7), 1901-1911.
- Piaget, J. (2013). *The Child's Conception of the World*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Rainer, M., & Schneebeli, M. (2021). Effect of Varied Training on Motor Skill Development in Athletes. *International Journal of Sports Science*, 8(2), 45-55.
- Rosen, L. D., & Lim, AF. (2018). *The Distracted Student: Learning in a Digital*
- Tucker, J., & Collins, S. (2019). Injury Prevention through Training Variation: Reducing Overuse Injuries in Athletes. *Sports Medicine Journal*, 21(4), 233-245.