



**PENGARUH VARIASI PEMBELAJARAN *PASSING* UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PASSING* BOLA VOLI
SISWA MAN 4 KEBUMEN**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I
untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

Zikri Taruna

NPM: 17230296

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
2024**

HALAMAN PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang

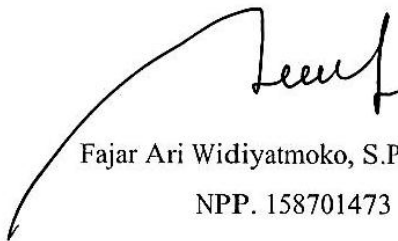
Nama : Zikri Taruna
NPM : 17230296
Fakultas/ Progdi : FPIPSKR/ PJKR
Judul Skripsi : Pengaruh Variasi Pembelajaran *Passing* untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bola Voli Siswa MAN 4 Kebumen

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan.

Semarang, Agustus 2024

Pembimbing I


Pembimbing II


Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd.
NPP. 158701473


Muh. Isna Nurdin Wibisana, S.Pd., M.Kes.
NPP. 179101532

Mengetahui,
Dekan FPIPSKR




Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.
NPP. 107801284

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Pengaruh Variasi Pembelajaran *Passing* untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bola Voli Siswa MAN 4 Kebumen”,

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang:

Pada hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua,

Sekretaris

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.

Osa Maliki, S.Pd., M.Pd.

NPP. 107801284

NIP. 148101425



Penguji

Tanda Tangan

1. Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd.
NPP. 158701473
2. Muh. Isna Nurdin Wibisana, S.Pd., M.Kes.
NPP. 179101532
3. Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Pd.
NPP. 159001478

(.....)
(.....)
(.....)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Hiduplah seolah engkau mati besok. Belajarlah seolah engkau hidup selamanya.”

– Mahatma Gandhi

Persembahan:

1. Saya persembahkan skripsi ini untuk kedua orang tua saya, yaitu Bapak Ewuh Supriyanto dan Ibu Mukhayah
2. Kepada almamater saya Universitas PGRI Semarang.
3. Kepada rekan-rekan seperjuangan saya, PJKR UPGRIS Angkatan 2017.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanggung jawab di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Zikri Taruna

NPM : 17230296

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJKR)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang,

Yang membuat pernyataan



Zikri Taruna

NPM. 17230296

ABSTRAK

Zikri Taruna. “Pengaruh Variasi Pembelajaran *Passing* untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bola Siswa Voli MAN 4 Kebumen”. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, 2024.

Sebagian besar siswa berada pada tingkat kemampuan menengah dengan nilai pretest bervariasi, menunjukkan adanya kebutuhan untuk peningkatan keterampilan melalui latihan yang lebih terfokus oleh karena itu peneliti bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Pembelajaran *Passing* untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bola Voli Siswa MAN 4 Kebumen”.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif. Desain yang digunakan adalah eksperimen dengan *one group pretest posttest design* untuk mengetahui pengaruh variasi pembelajaran *passing* untuk meningkatkan kemampuan *passing* bola voli MAN 4 Kebumen. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 siswa dengan menggunakan *simple random sampling*. Pengujian pada instrumen penelitian menggunakan uji validasi ahli. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data eksperimen kuantitatif, dan uji hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan menunjukkan angka yang signifikan antara nilai pretest dan posttest dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0.000$ atau < 0.05 atau H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh variasi pembelajaran *passing* untuk meningkatkan kemampuan *passing* bola voli MAN 4 Kebumen.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan variasi *passing* tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis pemain, tetapi juga memperkuat daya tahan fisik dan mental mereka. Saran bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam, mungkin dengan sampel yang lebih besar atau dengan metode latihan yang lebih bervariasi.

Kata Kunci: Variasi Pembelajaran, *Passing*, Bola Voli

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, dengan rahmat-Nya penulis dapat menyusun serta menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Variasi Pembelajaran *Passing* untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bola Voli Siswa MAN 4 Kebumen” disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Sri Suciati, M. Hum., Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Bapak Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil., Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
3. Bapak Osa Maliki, S.Pd., M.Pd. Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah menyetujui skripsi penulis.
4. Bapak Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd. sebagai pembimbing I yang telah memberikan arahan, masukan, waktu dan tenaga demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak Muh. Isna NurdinWibisana, S.Pd., M.Kes.sebagai pembimbing II yang tak pernah lelah membimbing penulis dengan sabar dan penuh dedikasi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi bekal Ilmu kepada penulis selama di Universitas PGRI Semarang
7. Orang tua dan teman-teman yang telah memberikan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
8. MAN 4 Kebumen yang telah membantu saya melakukan penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pendidik, dan umumnya bagi pembaca untuk menambah pengetahuan ilmu dan sebagai referensi untuk kedepannya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Semarang, Agustus 2024

Zikri Taruna

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL SKRIPSI.....	i
HALAMAN PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	6
F. Sistematika Penulisan Proposal Skripsi	6
BAB II.....	8
KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	8
B. Landasan Teori.....	11
C. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III	29
METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Desain Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel	29
C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel	30
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	31
E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	35
F. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV	38
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Umum	38
B. Hasil Penelitian dan Analisis Data.....	38
C. Pembahasan Hasil Penelitian	46
A. Simpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Nilai Psikomotor Siswa Kelas XI IPS 2	3
Tabel 2 Populasi Penelitian.....	30
Tabel 3 Instrument Penelitian (Rubrik Penilaian).....	32
Tabel 4 Pretest dan Postest Kemampuan <i>Passing</i> Siswa MAN 4 Kebumen	39
Tabel 5 Kategori Nilai Test.....	40
Tabel 6 Uji Analisis Deskriptif	41
Tabel 7 Uji Normalitas	43
Tabel 8 Uji Homogenitas	44
Tabel 9 Uji Hipotesis	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Passing</i> Berpasangan	26
Gambar 2 <i>Passing</i> Segitiga	26
Gambar 3 <i>Passing</i> Melingkar	27
Gambar 4 <i>Passing</i> Berpindah.....	27
Gambar 5 Desain Penelitian.....	29
Gambar 6 Diagram Pretest dan Postest.....	41
Gambar 7 Pemanasan	56
Gambar 8 Pengondisian Siswa.....	56
Gambar 9 Pretest	57
Gambar 10 Variasi Latihan 1	57
Gambar 11 Variasi Latihan 2	58
Gambar 12 Variasi Latihan 3	58
Gambar 13 Variasi Latihan 4	59
Gambar 14 Postest	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Proposal Skripsi.....	53
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian	54
Lampiran 3 Surat Balasan	55
Lampiran 4 Dokumentasi	56
Lampiran 5 Data Penelitian.....	60
Lampiran 6 Data SPSS.....	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak ketrampilan (kecabangan olahraga). Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari. Olahraga memiliki banyak cabang, salah satunya adalah bola voli. Bola voli merupakan salah satu olahraga yang dapat merangsang pertumbuhan fisik. Bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim atau kelompok di lapangan dengan net atau jaring sebagai pembatas. Permainan bola voli adalah permainan yang cukup rumit sehingga tidak mudah untuk dimainkan oleh setiap orang, karena untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli membutuhkan koordinasi gerak yang dapat diandalkan (Rasyono, 2019).

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing – masing regu berjumlah enam pemain (belum termasuk cadangan), bola dipantulkan sebanyak tiga kemudian jika bola menyentuh lantai maka dinyatakan masuk/poin (Firdaus & Hidayat, 2014). Untuk bisa memainkan permainan bolavoli ini minimal ada dua teknik dasar yang sangat fundamental untuk dikuasai yaitu, servis dan passing. Teknik dasar yang

lainnya dalam permainan bola voli adalah smash dan block. Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga populer di Indonesia, selain badminton dan sepakbola. Namun dalam konteks pembelajaran di SMA, seringkali dijumpai saat materi permainan diajarkan yang berpartisipasi aktif hanya peserta didik tertentu. Upaya peningkatan kualitas proses pembelajaran melalui berbagai kajian tentang proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam memahami dan melaksanakan teknik-teknik dasar bolavoli khususnya pada *passing* bawah, diperlukan suatu metode yang tepat agar siswa dapat dengan cepat menyerap materi dan mempraktekkannya secara langsung. Metode-metode yang digunakan dalam *active learning* seperti metode demonstrasi, metode *true or false* (benar atau salah), metode *listening teams* (tim pendengar), metode *modeling the way* (memberi contoh praktek), metode *peer lessons* (belajar dari teman) dan variasi pembelajaran. Variasi dan modifikasi program latihan guna memaksimalkan fungsi dan efisiensi latihan sangat diperlukan. Hal tersebut dapat digunakan untuk memfokuskan kemampuan dari salah satu atau seluruh teknik dari bola voli. Menurut Nugroho & Keliat, (2017) modifikasi mengacu pada penciptaan, perubahan dan pertunjukan instrumen/dasar, metode baru, dan menarik untuk proses pendidikan dan pembelajaran dalam pendidikan jasmani.

Penerapan variasi pembelajaran ini diharapkan dapat memperbaiki hasil belajar siswa dalam mata pelajaran olahraga khususnya dalam memahami

teknik dasar *passing* bola voli. Karena berdasarkan hasil observasi penulis pada Siswa MAN 4 Kebumen dalam pembelajaran bolavoli dijumpai gejala-gejala sebagai berikut: masih banyaknya siswa yang tidak mencapai nilai KKM yang telah ditetapkan yaitu 75, masih rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti permainan bolavoli, masih kurangnya pemahaman dan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar bolavoli khususnya *passing* bawah ini terlihat ketika siswa melakukan *passing* bawah posisi kaki juga tidak benar, kaki tidak dibuka selebar bahu dan seharusnya kedua kaki ditebuk sedikit agar lebih mudah mengoperkan bola menggunakan jari-jari tangan pada saat melakukan *passing* bawah, belum adanya variasi pembelajaran yang diberikan oleh guru sebagai upaya meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli siswa khususnya teknik dasar *passing* bola voli.

Peneliti mengambil data hasil pembelajaran dari siswa kelas XI sebagai hasil penelitian observasi awal dan sebagai acuan hasil penelitian, dari hasil penelitian observasi awal diperoleh bahwa dari siswa kelas XI IPS 2 didapatkan hasil penilaian psikomotor. Berikut merupakan data yang diperoleh:

**Tabel 1 Nilai Psikomotor Siswa Kelas XI IPS 2
MAN 4 Kebumen**

No	Nama Siswa	L/P	Nilai
1	ARI	L	12
2	ABAP	L	14
3	AFA	L	10
4	ASAA	L	8
5	ARC	P	13
6	BJU	L	9
7	BUP	P	11
8	CSY	P	10

No	Nama Siswa	L/P	Nilai
9	CAV	P	7
10	CAE	P	15
11	CAA	P	13
12	DRPL	P	12
13	FAT	P	8
14	FFE	P	14
15	HMU	P	16
16	HLA	P	7
17	IUL	P	9
18	IRA	P	11
19	KAH	L	12
20	KRD	L	10
21	LAR	L	15
22	MWP	L	13
23	MNI	P	9
24	MHS	P	11
25	MDA	P	10
26	MFH	L	8
27	MRI	L	12
28	NES	P	14
29	NDU	P	7
30	PSR	P	11
31	PPD	P	9
32	RDP	P	10
33	SNU	P	13
34	TRA	L	12
35	VAP	P	14

Sumber: MAN 4 Kebumen (2023)

Masih belum maksimal penguasaan teknik *passing* bawah dilihat dari penilaian psikomotor pada materi bola voli. Hal tersebut sangat disayangkan karena akan berpengaruh dengan hasil penilaian keseluruhan aspek dari penjas. Nilai pretest yang dikumpulkan berkisar antara 7 hingga 16, menunjukkan variasi kemampuan dasar siswa dalam teknik *passing*. Sebagian besar siswa berada pada tingkat kemampuan menengah dengan nilai pretest bervariasi, menunjukkan adanya kebutuhan untuk peningkatan keterampilan melalui latihan yang lebih terfokus. Nilai-nilai ini akan digunakan sebagai

baseline untuk mengukur seberapa besar peningkatan yang terjadi setelah variasi pembelajaran dilaksanakan. Dari latar belakang yang telah dijabarkan tersebut peneliti bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Pembelajaran *Passing* untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bola Voli Siswa MAN 4 Kebumen”.

B. Identifikasi Masalah

Berikut merupakan identifikasi masalah dari penelitian yang akan dilaksanakan, antara lain:

1. Variasi pembelajaran pada siswa di MAN 4 Kebumen.
2. Kemampuan *passing* siswa di MAN 4 Kebumen.
3. Belum maksimalnya teknik *passing* siswa di MAN 4 Kebumen.

C. Rumusan Masalah

Dalam penelitian akan selalu ada rumusan masalah, yang selanjutnya permasalahan itu akan diteliti, dianalisis, dan dipecahkan. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dituliskan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh variasi pembelajaran *passing* untuk meningkatkan kemampuan *passing* bola voli siswa di MAN 4 Kebumen?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan rumusan masalah tersebut, maka dapat diketahui tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi pembelajaran *passing* untuk meningkatkan kemampuan *passing* bola voli di MAN 4 Kebumen.

E. Manfaat Penelitian

Berikut merupakan manfaat yang diharapkan peneliti dari terlaksanakannya penelitian ini, antara lain:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara rinci berupa penerapan ilmu pendidikan dalam olahraga.
2. Melalui penelitian dan pengkajian secara ilmiah maka penelitian ini dapat dijadikan tambahan referensi untuk peneliti selanjutnya.
3. Sebagai sumbangan masukan bagi siswa, guru dan peneliti selanjutnya dalam proses usaha untuk meningkatkan teknik *passing* bawah bola voli.
4. Diharapkan dapat memberikan wawasan pengetahuan bagi peneliti baik teori maupun penerapannya dalam memahami ilmu olahraga terkhusus pemasaran pada cabang olahraga bola voli.

F. Sistematika Penulisan Proposal Skripsi

Halaman Judul Proposal Skripsi

Halaman Persetujuan Proposal Skripsi

Daftar Isi

A. Latar Belakang

B. Identifikasi Masalah

C. Rumusan Masalah

D. Tujuan Penelitian

E. Manfaat Penelitian

F. Sistematika Penulisan Proposal Skripsi

G. Kajian Pustaka

1. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu
2. Kajian Teori
3. Hipotesis Penelitian

H. Metode Penelitian

1. Desain Penelitian
2. Populasi dan Sampel
3. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel
4. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data
5. Validitas dan Reliabilitas Instrument
6. Teknik Analisis Data

Daftar Pustaka

Lampiran

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Arief Nur Wahyudi, Nuralim Eka Purnama, dan Aba Sandi Prayoga (2021) dengan judul “Pengaruh Modifikasi Bola Plastik Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli”. Tujuan dari permasalahan dalam penelitian ini adalah untuk mencari apakah menggunakan media bola plastik dapat lebih meningkatkan hasil belajar *passing* bawah pada bola voli pada siswa kelas X SMA Ma’arif Ngawi. Hasil dari penelitian terhadap peningkatan hasil belajar *passing* bawah bola voli dengan menggunakan media bola plastik bahwa pada siklus I terdapat 11 siswa yang tuntas atau 55%. Sedangkan yang belum tuntas terdapat 9 siswa atau 45%. Sedangkan pada siklus II terdapat hasil siswa dengan klasifikasi tuntas sebanyak 18 siswa atau 90%, sedangkan yang tidak tuntas hanya 2 siswa atau 10%. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terbukti bahwa penggunaan media modifikasi bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar teknik *passing* bawah bola voli. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan ketercapaiannya dari siklus I sampai siklus II.
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmat Baitul Afdi, Zulman, dan Ali Asmi (2019) dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Passing* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Dan *Passing* Atas Pemain Bolavoli”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model praktik *passing*

terhadap kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas pemain bola voli SMP Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima puluh kota. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) terdapat model pengaruh latihan secara signifikan terhadap kemampuan *passing* pemain voli SMP Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Lima Puluh Kecamatan kota, dengan hasil analisis $t_{hitung} = t_{tabel} > 9.09 = 2,16$, dan diterima secara empiris, serta peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain bola voli 3,64 dari nilai rata-rata untuk menghitung tes awal dan tes akhir 8,93 menjadi 12,57. 2) terdapat pengaruh model latihan secara signifikan terhadap kemampuan *passing* pemain voli papan atas di SMP Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kelimabupaten kota, dengan hasil analisis $t_{hitung} = t_{tabel} > 16,97 = 2.16$, dan diterima secara empiris, serta terjadi peningkatan 3,43 yaitu dari nilai rata-rata untuk menghitung tes awal dan tes terlambat menjadi 8,21 menjadi 11,64.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Khotimah (2020) dengan judul “Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Atas Bola Voli Siswa SMPN 4 Tapung Hilir”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas bola voli melalui metode drill pada siswa kelas VIII A SMPN 4 Tapung Hilir. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah metode drill dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas siswa kelas VIII A di SMPN 4 Tapung Hilir. Terjadi peningkatan kemampuan *passing* atas siswa dari siklus I dan siklus II. Hasil evaluasi siklus I dari 20 siswa yang berhasil mencapai KKM yaitu sebanyak 8 siswa

(40%), dan hasil evaluasi nilai siklus II dari 20 siswa yang berhasil mencapai KKM yaitu sebanyak 16 siswa (80%).

- d. Penelitian yg dilakukan oleh Fauzan Effendy, Yudhi Kharisma, dan Riki Ramadhan (2020) dengan judul “Penggunaan Modifikasi Permainan Bolavoli Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah”. Penelitian ini bertujuan sebagai upaya meningkatkan kemampuan *passing* bawah melalui media modifikasi permainan 3 on 3 untuk permainan bolavoli. Pada prasiklus persentase tingkat ketuntasan sebesar 36% dengan nilai rata-rata kelas sebesar 68.6, pada siklus 1 tingkat ketuntasan sebesar 56% dengan nilai rata-rata kelas sebesar 76.4, serta siklus 2 menunjukkan tingkat ketuntasan sebesar 86% dengan nilai ratarata kelas sebesar 82.2. Hasil diatas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan ketuntasan belajar pada materi *passing* bawah dengan menggunakan media modifikasi permainan 3 on 3 sejak pelaksanaan prasiklus sampai pada tahap siklus 2 sebesar 50%.
- e. Penelitian yang dilaksanakan oleh Guntum Budi Prasetyo (2015), dengan judul “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli”. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini studi tkorelasi. Studi korelasi adalah jika data hasil pengamatan terdiri dari variabel-variabel, ialah berapa kuat antara variabel-variabel itu terjadi dalam kata lain, perlu ditentukan derajat hubungan antara variable-variabel. Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan, hasil kekuatan otot lengan terhadap *passing* atas yaitu sebesar

26%, keseimbangan terhadap *passing* atas 29,7%. Persentase hubungan tinggi rendahnya nilai hasil kemampuan *passing* atas bolavoli dipengaruhi oleh faktor tingginya rendahnya hasil tes kekuatan otot lengan, kekuatan otot peras tangan, kekuatan otot tungkai, keseimbangan yaitu sebesar 14%. Sedangkan sebesar 86% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diikutsertakan pada analisa perhitungan pada penelitian ini.

B. Landasan Teori

Teori adalah alur logika atau penalaran, yang merupakan seperangkat konsep, definisi, dan proposisi yang disusun secara sistematis. Agar terhindar dari kesalahpahaman dari makna yang ada dalam judul penelitian, maka peneliti memberikan penegasan teori sebagai berikut:

1. Pengertian Bola Voli

Pengertian Bola Voli adalah sebuah olahraga beregu atau tim dan setiap tim terdiri atas 6 pemain aktif dan 6 pemain dibangku cadangan. Masing-masing tim belomba mengumpulkan angka sebanyak-banyaknya untuk memenangkan pertandingan tersebut dengan cara menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan, juga bisa mendapatkan angka dengan syarat lawan melakukan kesalahan yang diselenggarakan dibawah peraturan. Permainan bola voli dimainkan dalam 3 babak atau 5 babak. Lama waktu setiap babaknya ditentukan oleh perolehan poin. Tujuan dari permainan bola voli adalah untuk mematikan bola di area permainan lawan.

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Dia adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada organisasi

"*Young Man Christian Association*" (YMCA) di kota Massachussets, Amerika Serikat. Mula-mula permainan bola voli diberi nama "*mintonette*", dimana permainannya hampir serupa dengan permainan badminton. Jumlah pemain tidak terbatas, sesuai dengan tujuan semula, yaitu untuk mengembangkan kesegaran dan kebugaran jasmani pada buruh di samping bersenam umum.

Permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan di Yogyakarta. PBVSI disahkan oleh KOI (Komite Olahraga Indonesia) pada bulan Maret 1955 sebagai induk organisasi bola voli tertinggi di Indonesia. Sejak saat itu PBVSI aktif dalam mengembangkan kegiatan-kegiatan baik kedalam maupun keluar negeri sampai sekarang. Kongres pertama PBVSI dilaksanakan di Jakarta pada tanggal 28 sampai dengan 30 Mei 1955. Pada kongres yang pertama itu dihadiri oleh 20 persatuan kota yang menggabungkan diri kedalam PBVSI dan pada tahun itu pula PBVSI mendapatkan pengesahan pertama dari IVF di Paris. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh di musim hujan. Hingga sampai sekarang ini permainan bola voli sudah menyeluruh ke penjuru dunia tidak terkecuali juga dengan Indonesia.

Permainan bola voli terdapat empat peran penting yaitu set-upper, spieker, libero dan defender. Set-upper atau pengumpan bola adalah orang yang bertugas mengumpankan kepada rekan-rekannya dan mengatur serangan. Spieker bertugas memukul bola agar jatuh di daerah lawan. Libero adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar masuk tetapi tidak boleh melakukan smash keseberang net. Defender merupakan pemain bertahan untuk menerima serangan dari lawan. Yang sering dilupakan orang dalam permainan bola voli bahwa selain kondisi fisik yang bagus. Kemampuan membaca permainan yang penting, terutama set-upper yang harus mengatur dan mensiasati jalannya pertandingan pada saat menyerang maupun bertahan. Koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh, seseorang dikatakan mempunyai koordinasi baik bila mampu bergerak dengan mudah dan lancar dalam rangkaian gerakan, iramanya terkontrol dengan baik serta mampu melakukan gerakan yang efisien. Kemampuan smash didukung oleh koordinasi gerak tubuh dengan gerakan lengan yang didukung oleh kekuatan otot lengan dan lecutan pergelangan tangan. Untuk meraih prestasi tersebut dibutuhkan keseriusan dari atletet. Semua itu tidak mungkin tercapai apabila tidak dikombinasikan dengan latihan yang serius dan sungguh-sungguh sehingga mendapatkan skill yang diinginkan yaitu skill dalam permainan bola voli.

a. Teknik Dasar Bola Voli

1) Servis

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Kerena pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras, dan menyulitkan lawan. Menurut N Gazali (2016) cara melakukan servis pada umumnya dapat dilakukan dengan 4 cara, yaitu (1) servis tangan bawah, (2) servis mengambang, (3) servis topspin, dan (4) mengambang melingkar.

a) Servis Tangan Bawah

Servis tangan bawah merupakan jenis servis yang paling mudah dilakukan dibanding dengan jenis servis yang lain. Dengan demikian servis tangan bawah adalah mudah diterima dan lintasannya melambung tinggi sehingga mudah diantisipasi oleh lawan. Pelaksanaan servis tangan bawah adalah sebagai berikut:

- (1) Atlet berdiri di luar garis belakang lapangan (daerah servis) dengan posisi kaki yang di depan berlawanan dengan tangan yang akan memukul bola.
- (2) Bola dilambungkan rendah ke atas dan posisi tangan kanan (bagi yang tidak kidal) ditarik ke bawah belakang siap untuk memukul.

(3) Saat bola setinggi pinggang, tangan kanan diayunkan ke depan atas untuk memukul bola.

(4) Pada saat perkenaan bola, telapak tangan menghadap ke bola dan pergelangan tangan memukul

b) Servis Mengambang

Servis mengambang (*floating*) dipelajari setelah servis tangan bawah ke depan dilakukan dengan konsisten. Disebut mengambang karena gerakan bola dan hasil pukulan servis tidak mengandung putaran (bola berjalan mengapung atau mengambang). Kelebihan servis mengambang ini adalah bola sulit diterima oleh atlet lawan karena bola tidak bergerak dalam satu lintasan lurus dan kecepatan bola tidak teratur. Di samping itu gerakan bola melayang ke kiri dan ke kanan atau ke atas dan ke bawah sehingga arah datanya bola sulit diprediksi atlet lawan, sedangkan kelemahannya adalah tidak bertenaga, terkadang bola bergerak ke atas sehingga ke luar.

c) Servis Topspin

Servis topspin mempunyai kelebihan bola bergerak dan jatuh dengan cepat. Sedangkan kelemahannya adalah bola melayang dengan stabil, lebih sulit untuk dilakukan, tingkat konsistensi lebih rendah. Pelaksanaan servis topspin adalah sebagai berikut.

(1) Pada posisi awal, putar bahu sedikit ke arah garis pinggir.

Arahkan kaki depan ke arah tiang net, lempar bola ke atas sedikit di belakang bahu.

(2) Pukul bola tepat di belakang bagian tengah bola dan pada jangkauan tangan terjauh. Lanjutkan dengan menggulung pergelangan tangan secepatnya, yang menyebabkan jari-jari bergulir di atas bola.

(3) Jatuhkan lengan yang melakukan pukulan sampai ke pinggang

d) Servis Mengambang Melingkari Servis mengambang melingkar mempunyai beberapa keuntungan diantaranya adalah menggunakan kumpulan otot yang lebih besar, tidak memerlukan banyak tenaga, bola diservis pada posisi lapangan yang lebih dalam. Adapun kelemahan servis ini adalah posisi tubuh tidak menghadap ke arah daerah lawan dan gerakannya tidak bisa dijumpai dalam cabang olahraga lain

2) Smash

Smash adalah pukulan keras menukik ke sisi lapangan lawan dengan tujuan mencetak poin. Teknik smash adalah teknik paling sulit dan memiliki gerakan yang kompleks sehingga teknik smash harus dilatihkan pada atlet sejak dini karena pada usia dini merupakan tahap yang rentan dengan kesalahan gerak. Menurut Nurfalah (2019) smash merupakan sebuah usaha yang dilakukan

untuk mendapatkan point, maka dengan itu smash yang dibangun harus membuat bloker tim lawan kebingungan dan tidak mampu diprediksi oleh bloker tim lawan, baik dengan kecepatan umpan dan smasher, variasi smash yang dilakukan menggunakan pemain posisi belakang yang sangat sulit untuk di block (back attack). Tidak ada aturan yang membatasi variasi smash yang digunakan selagi itu tidak melanggar peraturan permainan bola voli yang sudah baku, artinya dalam membangun tim yang hebat dan bisa berprestasi memerlukan proses yang sangat panjang. Dimana kerja sama antar individu harus sudah terbangun sangat baik, model latihan smash yang digunakan sudah sangat variatif, maka akan meningkatkan kemampuan serangan individu dan tim sangat efektif dan mematikan.

3) Blocking

Teknik dasar block merupakan salah kunci utama untuk mendapatkan poin dari lawan. Menurut Wijaya (2021) block merupakan upaya bagi pemain depan untuk menahan bola didekat net setelah bola dipukul oleh lawan agar bola tidak dapat menyebrangi net. Bendungan atau block berfungsi untuk menghadang serangan lawan dari dekat net sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan. Melakukan block adalah tindakan para pemain di dekat net untuk menghalangi bola yang datang dari lawan dengan melakukan jangkauan lebih tinggi dari ketinggian

net. Hanya pemain baris depan yang diperbolehkan untuk melakukan block yang sempurna. Faktor lain yang mempengaruhi kesulitan melakukan teknik block antara lain tinggi badan kemampuan melompat, dan tahapan tahapan melakukan block yang belum dipahami oleh siswa. Tujuan dilakukanya teknik dasar block pada permainan bola voli adalah untuk menghadang laju bola serangan dari lawan di dekat net, untuk mengembalikan bola serangan supaya bola bergulir kembali ke arah lawan, untuk mengontrol bola agar mudah di kuasai pada bidang permainan sendiri, untuk melakukan serangan balik dengan menahan smash bola agar jatuh di daerah lawan.

4) *Passing*

Passing adalah suatu teknik memainkan bola dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat agar bola tersebut dapat dimainkan atau diumpankan oleh pemain lainnya kepada smasher (Supriyoko, 2013: 22). *Passing* merupakan salah satu teknik gerak dasar dalam permainan bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain, karena *passing* merupakan salah satu bentuk permainan dan sekaligus merupakan serangan.

Seperti dikemukakan di atas bahwa keterampilan adalah kemampuan atau kecakapan seseorang melakukan tugas yang diembankan, sedangkan pengertian pengertian *passing* adalah suatu tindakan mengumpan bola dengan dua tangan atau lengan

oleh seorang pemain yang dilakukan dari daerah lapang. Dengan demikian, pengertian keterampilan *Passing* dalam permainan bola voli adalah kecakapan atau kemampuan seseorang mengumpan atau menyebrangkan bola ke daerah lawan secara akurat dan menuju sasaran yang mematikan gerak / langkah atau sulit untuk diantisipasi lawan.

Passing secara garis besar dibagi menjadi dua, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* atas adalah *passing* yang dilakukan dengan dorongan lengan dari atas kepala. Maksudnya, bola dilambungkan diatas depan kepala kemudian posisi tangan menyiku berada di atas kepala, dari bola di arahkan pada sasaran di seberang jaring. *Passing* bawah pada dasarnya adalah teknik *passing* yang dilakukan dengan ayunan lengan dari bawah badan. Maksudnya, bola dilambungkan sejajar dengan ayunan tangan dengan posisi tangan tegak lurus ke bawah kemudian mengayun dari belakang kearah depan dan bola di arahkan pada sasaran diseborang net.

b. Sarana dan prasarana

Berikut merupakan sarana prasarana yang harus ada dalam bermain bola voli, antara lain:

a) Lapangan bola voli

Lapangan permainan bola voli memiliki standar-standar sarana prasarana seperti berikut (Damar Pamungkas, dkk. 2021):

- (1) Lapangan permainan bola voli memiliki bentuk persegi Panjang
- (2) Lapangan memiliki panjang total 18 meter, dan lebar 9 meter
- (3) Garis depan atau garis serang memiliki jarak 3 meter dari net atau garis tengah
- (4) Panjang area servis berukuran 3 meter di belakang garis lapangan
- (5) Area lapangan dibatasi dengan net setinggi 2,43 meter untuk putra, dan 2,24 untuk putri
- (6) Net berukuran panjang 9 meter dengan lebar 1 meter
- (7) Jarak tiang net dari garis garis tepi lapangan berukuran 0,5-1 meter
- (8) Lebar pita tepian net berukuran 5 cm
- (9) Tinggi antena net berukuran 80 cm di atas net

Bentuk dan ukuran lapangan permainan bola voli lengkap dengan aturan netnya tersebut merupakan standar yang ditetapkan berdasarkan aturan internasional FIVB (*Federation Internationale de Volleyball*)

b) Bola Voli

Ukuran bola yang digunakan dalam permainan bola voli menurut regulasi resmi dari Federasi Bola Voli Internasional

(FIVB), adalah memiliki lingkaran 65-67 cm. Untuk berat bolanya sendiri mencapai 260 sampai 280 gram.

c) Net atau Jaring

Net dalam bola voli berfungsi sebagai pembatas, di mana pembatas tersebut diletakkan di bagian tengah dengan membagi wilayah antara kedua tim yang sedang melakukan pertandingan. Berikut adalah ukuran tinggi net bola voli yang telah diatur oleh FIVB dan diadopsi oleh PBVSI:

- (1) Lebar: 1 meter.
- (2) Panjang: 9 meter.
- (3) Tinggi net voli putra: 2,43 meter
- (4) Tinggi net voli putri: 2,24 meter
- (5) Jarak tiang net dengan garis samping lapangan voli: 0,5 – 1 meter.
- (6) Pita tepian samping net: 5 cm sepanjang 1 meter.
- (7) Pita tepian atas net: 5 cm.
- (8) Tinggi antena : 0,8 meter di atas net.
- (9) Mata jala net: 10 cm.

2. Variasi Passing dalam Pembelajaran

Jika dilihat dari tujuan melakukan olahraga adalah untuk mengembangkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Bagi siswa, tujuan suatu pembelajaran adalah untuk mempersiapkan diri mencapai puncak prestasi yang terbaik. Pembelajaran itu merupakan proses yang

direncanakan secara teratur untuk meraih prestasi yang terbaik. salah satu upaya untuk meningkatkan prestasi tersebut adalah dengan menerapkan variasi pembelajaran. Variasi yang diberikan dapat dilakukan dengan banyak cara, dapat dengan mengubah formasi, mengubah suasana tempat belajar sehingga siswa lebih tertarik dan tidak merasa bosan sehingga diharapkan siswa mampu menerima materi pembelajaran dengan baik sehingga tujuan dari pembelajaran yang telah ditetapkan dapat dicapai.

Menurut Irwanto (2017:11) Model pembelajaran yang bervariasi akan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan bagi siswa, serta hasil belajar dapat memberi makna yang berguna bagi siswa tersebut serta dapat memotivasi guru untuk meningkatkan profesionalisme dalam hal pembelajaran. Bahwa tidak ada satu model pembelajaran yang lebih baik dibandingkan model pembelajaran yang lain. Model pembelajaran yang terbaik adalah yang paling sesuai dengan karakteristik peserta didik, tujuan, materi ajar, alat/media, waktu yang tersedia, situasi, dan kondisi.

Adapun menurut Mylsidayu (2015:62) berpendapat bahwa cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana, dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah. Variasi pembelajaran lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis siswa agar tetap mengacu pada karakteristik cabang olahraga dan mengandung komponen-komponen pembentukan yang memang dibutuhkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa variasi pembelajaran yang baik akan

melahirkan interaksi yang baik dan tujuan pembelajaran dapat tercapai tanpa menemukan kendala yang berarti, sehingga proses belajar mengajar di sekolah dapat dijalani dengan suasana yang menyenangkan.

3. Langkah-langkah Perumusan Variasi dalam Pembelajaran

Sifat jenuh dan bosan merupakan salah satu bagian dari watak dasar yang menyangkut kebutuhan hidupnya. Belajar juga merupakan pengejawantahan rasa ingin tahu manusia dalam rangka meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sikap dan kepribadiaannya. Oleh karena itu variasi dalam kegiatan pembelajaran mutlak diperlukan dan penting dilakukan oleh guru sebagai penggerak utama terjadinya kegiatan pembelajaran. Lebih lanjut Husdarta (2014:88) menyimpulkan bahwa mengenai keterampilan mengajar maka menggunakan variasi pembelajaran sebagai berikut:

- 1) Guru pendidikan jasmani dan kesehatan membuka kegiatan mengajar dengan menyiapkan seperangkat kegiatan belajar mengajar yang pada umumnya berkenaan dengan bentuk, tempo, urutan, frekuensi, intensitas, penilaian, dan tujuan pengajaran,
- 2) Guru menjelaskan materi secara jelas, tegas, terarah dan logis,
- 3) Supaya materi yang disajikan itu tidak menimbulkan kebosanan kepada siswa, maka guru harus dapat memvariasikan dalam hal gaya mengajar, media dan bahan ajar serta interaksi antara guru dengan

siswa selama proses belajar mengajar itu berlangsung. Seperti menetapkan bentuk variasi.

- 4) Guru mengukur tingkat kemampuan dan keterampilan siswa dengan bertanya di kelas atau di lapangan. Pada saatnya guru memvariasikan kegiatan belajarnya baik berupa gerakannya maupun aba-abanya. Variasi ini dapat dilakukan oleh guru sendiri atau model yang diambil dari siswa yang pandai atau orang lain,
- 5) Pemberian penguatan dalam pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan harus banyak dilakukan, sehingga siswa diharapkan lebih bergairah lagi untuk berolahraga. Seperti guru menyiapkan siswanya untuk menerima aba-aba untuk melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan variasi guru. Gerakan dilakukan berulang-ulang. kemudian guru menghentikan pengajaran bila ia menganggap siswa telah menguasai gerakan yang dimaksud.

Berdasarkan keterangan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa variasi pembelajaran adalah suatu kegiatan guru untuk memberikan bermacam variasi dengan tujuan yang sama untuk mencapai suatu maksud tertentu. Dalam hal ini maksud yang ingin dicapai adalah kemampuan *passing* bola voli siswa MAN 4 Kebumen.

4. Bentuk Variasi *Passing* dalam Pembelajaran *Passing* Bola Voli

Untuk menghasilkan *passing* dalam bola voli yang lebih baik, diperlukan adanya latihan variasi agar teknik *passing* dapat dikuasai

dengan sebaik-baiknya. Berikut merupakan bentuk-bentuk variasi passing, antara lain:

1) *Passing* berpasangan

Mula-mula dua pemain saling berhadapan dalam satu garis yang lurus, kemudian pemain A melakukan *passing* bawah kearah pemain B, lalu pemain B mengembalikan bola dengan menggunakan *passing* bawah ke pemain A.

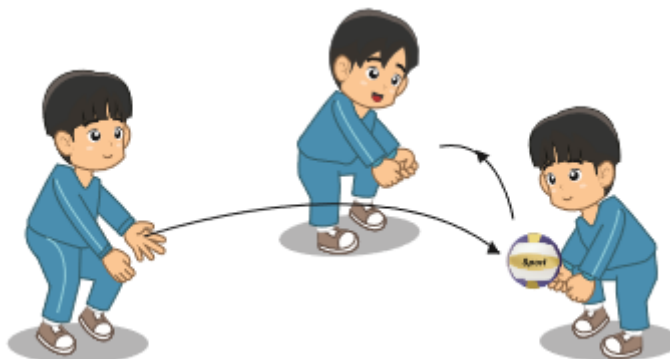


Gambar 1 *Passing Berpasangan*

(Sumber: Mardian, 2020)

2) *Passing segitiga*

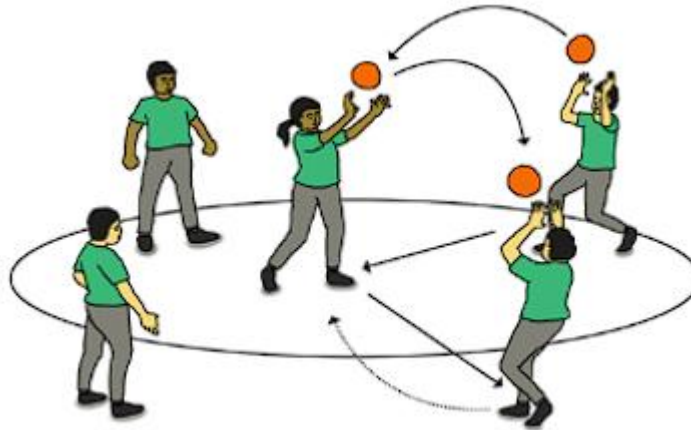
Melakukan latihan dengan variasi segitiga. Sikap tubuh selalu dihadapkan pada arah ke mana bola akan dioperkan. Variasi segitiga ini berguna untuk menyempurnakan pengoperan bola dengan akurat.



Gambar 2 *Passing Segitiga*

(Sumber: Mardian, 2020)

3) *Passing* melingkar

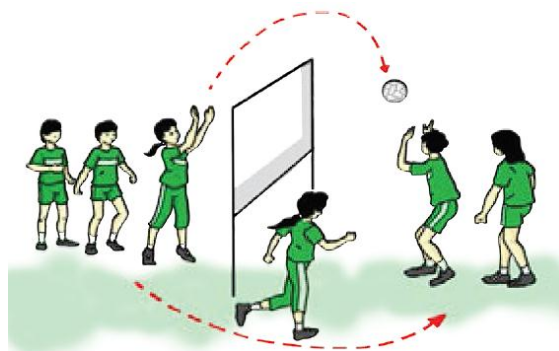


Gambar 3 *Passing* Melingkar

(Sumber: Mardian, 2020)

4) *Passing* berpindah

Formasi ini dilakukan secara beregu (kelompok berbanjar) 5 orang (kondisional) yang telah melakukan gerakan *passing* bergerak lari berpindah tempat.



Gambar 4 *Passing* Berpindah

(Sumber: Mardian, 2020)

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara terhadap masalah yang akan diuji kebenarannya, melalui analisis data yang relevan dan kebenarannya akan diketahui setelah dilakukan penelitian. Berikut merupakan hipotesis pada penelitian:

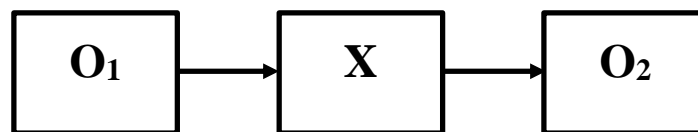
Ho : Tidak terdapat pengaruh variasi pembelajaran *passing* untuk meningkatkan kemampuan *passing* bola voli MAN 4 Kebumen.

Ha : Terdapat pengaruh variasi pembelajaran *passing* untuk meningkatkan kemampuan *passing* bola voli MAN 4 Kebumen.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, artinya penelitian yang dilakukan untuk menentukan ada tidaknya hubungan yang menyangkut antara hubungan aspek-aspek yang diteliti dengan menggunakan koefisien korelasi statistik, untuk membandingkan hasil pengukuran dua data atau lebih variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel yang menjadi aspek penelitian. Metode penelitian yang digunakan penulis adalah eksperimen atau jenis penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mencari pengaruh akan variable. Metode eksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design* atau kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*).



Gambar 5 Desain Penelitian

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2019:126) adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di MAN 4 Kebumen yang berjumlah 353, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 2 Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	XI IPA 1	35
2	XI IPA 2	36
3	XI IPA 3	36
4	XI IPA 4	36
5	XI IPA 5	36
6	XI IPS 1	34
7	XI IPS 2	35
8	XI IPS 3	35
9	XI IPS 4	35
10	XI IPS 5	35
Jumlah		353

(Sumber: MAN 4 Kebumen, 2023)

2. Sampel

Sugiyono (2019: 127) sampel penelitian adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling*, yang menurut Sugiyono (2017) *simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Berdasarkan hal yang telah disebutkan, dalam penelitian ini menggunakan kelas XI IPS 2 dengan jumlah 35 siswa.

C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel

Definisi operasional variabel penelitian menurut Sugiyono (2017:38) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Definisi variabel-variabel penelitian

harus dirumuskan untuk menghindari kesesatan dalam mengumpulkan data.

Dalam penelitian ini, definisi operasional variabelnya adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah variasi latihan.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan *passing* bawah bola voli.

Agar tidak terjadi kesalahpahaman maka didefinisikan atau digambarkan sebagai berikut:

1. Variasi latihan dapat menjadi memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana, dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah (Mylsidayu, 2015:62).
2. *Passing* bawah adalah suatu teknik mengoper bola dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat agar bola tersebut dapat dimainkan atau diumpankan oleh pemain lainnya kepada smasher (Supriyoko, 2013: 22).

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2017:193), teknik pengumpulan data adalah suatu langkah yang dinilai strategis dalam penelitian, karena mempunyai tujuan yang utama dalam memperoleh data. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan tes dan dokumentasi.

a. Tes

Data tes diperoleh dari *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* digunakan untuk mengetahui keterampilan *passing* bawah para siswa sebelum diberi perlakuan dan *post-test* digunakan untuk mengetahui hasil keterampilan *passing* bawah para siswa setelah diberi perlakuan.

b. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data kemudian ditelaah (Sugiyono, 2017: 329).

2. Instrumen Penelitian

Berdasarkan kajian yang dilakukan terhadap permasalahan yang ada serta kerangka berpikir dalam suatu penelitian maka disusunlah satu instrumen penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah menggunakan metode skala penilaian keterampilan olahraga. Penelitian ini menggunakan data yang dikumpulkan dengan penilaian pengamatan dan tes. Untuk mengetahui kualitas gerak *passing* dalam bola voli dalam pembelajaran, peneliti menggunakan rubrik penilaian dari RPP, sebagai berikut:

Tabel 3 Instrument Penelitian (Rubrik Penilaian)

No	Tahapan Gerak	Kualitas Gerak				
		1	2	3	4	
1	Persiapan	Sikap Badan				
		Sikap Kaki				

2	Kontak dengan bola	Lengan				
		Siku				
3	Gerak lanjutan	Arah				

(Sumber: RPP MAN 4 Kebumen, 2023)

Berikut merupakan kisi-kisi yang digunakan dalam penilaian atau instrument penelitian, antara lain:

a. Tahap persiapan:

1) Sikap Badan

- a) Nilai 4 apabila Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh.
- b) Nilai 3 apabila Bergerak ke arah datangnya bola dan tidak mengatur posisi tubuh.
- c) Nilai 2 apabila Tidak Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh.
- d) Nilai 1 apabila Tidak Bergerak ke arah datangnya bola dan tidak mengatur posisi tubuh.

2) Sikap Kaki

- a) Nilai 4 apabila Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar.
- b) Nilai 3 apabila Kaki tidak dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar.
- c) Nilai 2 apabila Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu tidak terbuka lebar.
- d) Nilai 1 apabila Kaki tidak dalam posisi meregang dengan santai, bahu tidak terbuka lebar.

b. Tahap kontak dengan bola:

1) Sikap lengan

- a) Nilai 4 apabila Kedua Lengan lurus ke depan digerakkan ke atas sampai batas bahu sehingga harmonis dengan gerakan lutut .
- b) Nilai 3 apabila Kedua Lengan tidak lurus ke depan digerakkan ke atas sampai batas bahu sehingga harmonis dengan gerakan lutut .
- c) Nilai 2 apabila Kedua Lengan lurus ke depan tidak digerakkan ke atas sampai batas bahu sehingga harmonis dengan gerakan lutut .
- d) Nilai 1 apabila Kedua Lengan tidak lurus ke depan tidak digerakkan ke atas sampai batas bahu sehingga harmonis dengan gerakan lutut .

2) Sikap siku

- a) Nilai 4 apabila Kedua siku lurus ke atas depan.
- b) Nilai 3 apabila hanya satu siku yang lurus keatas depan
- c) Nilai 2 apabila kedua siku lurus kedepan
- d) Nilai 1 apabila kedua siku tidak lurus kedepan

c. Tahap gerak lanjutan:

1) Arah

- a) Nilai 4 apabila Menempatkan badan dengan jalannya bola dan selalu siap untuk melakukan *passing* bawah.

- b) Nilai 3 apabila Tidak menempatkan badan dengan jalannya bola dan selalu siap untuk melakukan *passing* bawah.
- c) Nilai 2 apabila Menempatkan badan dengan jalannya bola dan tidak selalu siap untuk melakukan *passing* bawah.
- d) Nilai 1 apabila Tidak menempatkan badan dengan jalannya bola dan tidak selalu siap untuk melakukan *passing* bawah.

E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Menurut Janna (2021), uji validitas merupakan uji yang berfungsi untuk melihat apakah suatu alat ukur tersebut valid (sahih) atau tidak valid. Sedangkan menurut Darma (2021) validitas merupakan produk dari validasi. Validasi adalah suatu proses yang dilakukan oleh penyusun atau pengguna instrument untuk mengumpulkan data secara empiris guna mendukung kesimpulan yang dihasilkan oleh skor instrument. Sedangkan validitas adalah kemampuan suatu alat ukur untuk mengukur sasaran ukurnya.

Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud. Penelitian

ini menggunakan data yang dikumpulkan dengan penilaian pengamatan dan tes. Dalam menyusun instrumen digunakan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Menetapkan indikator pada masing-masing variabel dalam bentuk kisi-kisi menyusun instrumen.
 - b. Dari kisi-kisi dijabarkan sebagai butir pernyataan yang merupakan instrumen penelitian.
 - c. Instrumen selanjutnya dikonsultasikan kepada ahli atau dosen pembimbing guna memperoleh masukan.
 - d. Mengadakan perbaikan instrumen sesuai saran dan masukan dari ahli atau dosen pembimbing.
2. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Darma (2021), konsep dalam reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran yang digunakan bersifat tetap terpercaya serta terbebas dari galat pengukuran (*measurement error*). Sedangkan uji reliabilitas instrument untuk mengetahui apakah data yang dihasilkan dapat diandalkan atau bersifat Tangguh.

F. Teknik Analisis Data

Data penelitian yang diperoleh ini, dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan data.

1. Uji Prasyarat
 - a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada data yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Shapiro Wilk* dengan bantuan SPSS V.20 sebagai syarat untuk data.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang diuji. Homogenitas dicari dengan uji *Levene Test* dari rerata *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS V.20.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program SPSS V.20, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok satu dengan kelompok dua. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 5%. Pengambilan keputusan dapat dilihat dari nilai signifikansi (2-tailed). Apabila nilai signifikansi < 0.05 , maka menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara variabel yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Apabila nilai signifikansi > 0.05 , maka menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara variabel yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Uji t dicari menggunakan program SPSS V.27.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum

Penelitian ini berlokasi di MAN 4 Kebumen. MAN 4 Kebumen adalah Madrasah Aliyah Negeri yang terletak di Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah, Indonesia. Sebagai salah satu sekolah menengah atas berbasis agama Islam, MAN 4 Kebumen menawarkan pendidikan dengan kurikulum yang menggabungkan mata pelajaran umum dan agama. Sekolah ini menyediakan berbagai program studi, termasuk Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), serta pembinaan keagamaan yang lebih mendalam dibandingkan sekolah umum. MAN 4 Kebumen juga aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan sering terlibat dalam kompetisi akademik maupun non-akademik, baik di tingkat lokal maupun nasional. Fasilitas yang tersedia di sekolah ini meliputi ruang kelas, laboratorium, perpustakaan, dan fasilitas olahraga.

Penelitian ini dilaksanakan pada 22 – 27 Juli 2024 di lapangan MAN 4 Kebumen. Pretest dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2024, sedangkan posttest dilaksanakan pada 27 Juli 2024. Penelitian dilaksanakan selama 3 kali dalam satu minggu.

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

Hasil analisis pretest dan posttest dalam penelitian ini, yang dilakukan terhadap siswa MAN 4 Kebumen, disajikan secara rinci sebagai berikut. Data

ini menggambarkan perubahan atau peningkatan yang terjadi setelah intervensi atau perlakuan yang diberikan, sehingga memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas pendekatan yang diterapkan dalam studi ini.

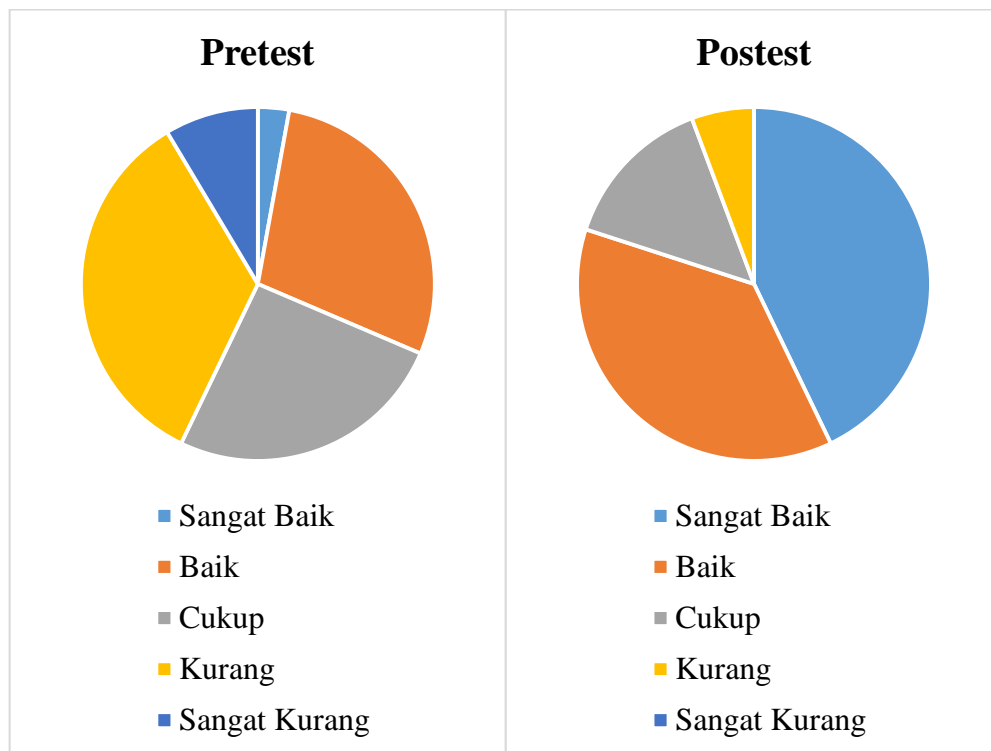
Tabel 4 Pretest dan Posttest Kemampuan *Passing* Siswa MAN 4 Kebumen

No	Nama Siswa	L/P	Pretest	Posttest
1	ARI	L	12	16
2	ABAP	L	14	18
3	AFA	L	10	14
4	ASAA	L	8	12
5	ARC	P	13	17
6	BJU	L	9	13
7	BUP	P	11	15
8	CSY	P	10	14
9	CAV	P	7	11
10	CAE	P	15	19
11	CAA	P	13	16
12	DRPL	P	12	17
13	FAT	P	8	12
14	FFE	P	14	18
15	HMU	P	16	20
16	HLA	P	7	10
17	IUL	P	9	13
18	IRA	P	11	15
19	KAH	L	12	16
20	KRD	L	10	14
21	LAR	L	15	19
22	MWP	L	13	17
23	MNI	P	9	12
24	MHS	P	11	14
25	MDA	P	10	13
26	MFH	L	8	11
27	MRI	L	12	15
28	NES	P	14	18
29	NDU	P	7	10
30	PSR	P	11	15
31	PPD	P	9	13
32	RDP	P	10	14
33	SNU	P	13	17
34	TRA	L	12	16
35	VAP	P	14	18

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Tabel 5 Kategori Nilai Test

Score	Level	Kategori	Pre Test		Post Test	
			Frequency	%	Frequency	%
15 - 20	A	Sangat Baik	1	3%	15	43%
12 - 15	B	Baik	10	29%	13	37%
10 - 12	C	Cukup	9	26%	5	14%
7 - 10	D	Kurang	12	34%	2	6%
0 - 7	E	Sangat Kurang	3	9%	0	0%
			35	100%	35	100%



Gambar 6 Diagram Pretest dan Posttest

Tabel 6 Uji Analisis Deskriptif

		Statistics	
		Pretest	Posttest
N	Valid	35	35
	Missing	0	0
Mean		11,11	14,91
Std. Error of Mean		0,420	0,452
Median		11,00	15,00
Mode		10 ^a	14

Std. Deviation	2,483	2,672
Variance	6,163	7,139
Minimum	7	10
Maximum	16	20
Sum	389	522

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Penelitian ini melibatkan 35 siswa dalam evaluasi teknik *passing* bola voli, dengan data nilai pretest dan posttest sebagai fokus utama. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest adalah 11,11 dengan deviasi standar 2,483, sementara nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 14,91 dengan deviasi standar 2,672.

Pada pretest, nilai median adalah 11,00, dengan mode 10, dan rentang nilai berkisar antara 7 hingga 16. Pada posttest, median meningkat menjadi 15,00, dengan mode 14, dan rentang nilai berkisar antara 10 hingga 20. Variansi nilai pretest adalah 6,163, sedangkan variansi nilai posttest meningkat menjadi 7,139, menunjukkan adanya variasi yang lebih besar dalam hasil posttest.

Total skor kumulatif pretest adalah 389, sementara total skor kumulatif posttest mencapai 522. Analisis ini mengindikasikan bahwa program variasi pembelajaran yang diterapkan berpotensi efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* siswa, sebagaimana dibuktikan oleh peningkatan rata-rata nilai dan perubahan dalam distribusi nilai antara pretest dan posttest.

Hasil dari analisis ini memberikan gambaran yang jelas tentang dampak program variasi pembelajaran terhadap keterampilan *passing* siswa, serta

menunjukkan area-area yang masih memerlukan perhatian lebih lanjut dalam variasi metode pembelajaran yang lebih baik.

Untuk selanjutnya akan dilaksanakan uji normalitas. Uji normalitas dalam analisis regresi bertujuan untuk mengevaluasi apakah variabel residual atau pengganggu dalam model regresi mengikuti distribusi normal. Menurut Ghozali (2018:161), uji normalitas penting untuk memastikan bahwa asumsi dasar dari analisis regresi terpenuhi, yaitu bahwa residual harus terdistribusi normal. Berikut merupakan uji normalitas pada penelitian, antara lain:

Tabel 7 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,102	35	.200*	0,964	35	0,306
Posttest	0,097	35	.200*	0,971	35	0,484

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Dalam uji normalitas, jika nilai signifikansi dari uji normalitas (seperti uji Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk) untuk kedua kelas data lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut terdistribusi normal. Lebih lanjut jika nilai signifikansi (p-value) dari uji normalitas lebih besar dari 0,05, maka tidak ada cukup bukti untuk menolak hipotesis nol bahwa data terdistribusi normal. Dengan kata lain, data tidak menunjukkan penyimpangan signifikan dari distribusi normal.

Uji yang dilaksanakan selanjutnya adalah uji homogenitas. Uji Homogenitas adalah salah satu prosedur statistik yang digunakan untuk

mengevaluasi apakah varians (keragaman) antara beberapa kelompok atau populasi adalah sama. Dalam analisis statistik, uji homogenitas penting untuk memastikan bahwa data dari berbagai kelompok yang dibandingkan memiliki varians yang seragam. Menurut Usjadi (2020), uji homogenitas adalah prasyarat penting untuk analisis lebih lanjut menggunakan independent sample t-test dan ANOVA. Ini memastikan bahwa asumsi dasar untuk uji-uji ini dipenuhi, sehingga hasil analisis dapat dianggap valid dan dapat diandalkan. Berikut hasil pengujian:

Tabel 8 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	0,177	1	68	0,675
	Based on Median	0,179	1	68	0,673
	Based on Median and with adjusted df	0,179	1	67,495	0,673
	Based on trimmed mean	0,178	1	68	0,675

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Pada tabel uji homogenitas, terdapat hasil pengujian yang menunjukkan nilai signifikansi berdasarkan rata-rata (Based on Mean). Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,675. Maka varians dari dua atau lebih kelompok populasi atau sampel data yaitu homogen.

Setelah syarat terpenuhi, dilakukanlah uji hipotesis untuk menguji hipotesis dalam penelitian. Uji hipotesis merupakan prosedur statistik yang digunakan untuk menguji validitas dari sebuah hipotesis nol (H_0) yang diajukan dalam sebuah penelitian. Tujuan utamanya adalah untuk menentukan

apakah ada cukup bukti dalam data yang dikumpulkan untuk menolak hipotesis nol atau mendukung hipotesis alternatif (H1). Dalam konteks ini, data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS, yang menyediakan berbagai alat statistik untuk menguji signifikansi hasil penelitian. Analisis ini akan memberikan nilai p dan statistik uji lainnya yang membantu dalam membuat keputusan apakah hipotesis nol dapat ditolak atau harus diterima berdasarkan tingkat signifikansi yang telah ditetapkan. Hasil dari uji hipotesis ini akan dijelaskan lebih lanjut.

Tabel 9 Uji Hipotesis

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
1	Posttest - Pretest	3,800	0,473	0,080	3,638	3,962	47,550	34	0,000

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Pengambilan keputusan terdapat atau tidaknya perbedaan dalam penelitian kali ini adalah dengan melihat nilai signifikansi (2-tailed). Terdapat pengaruh apabila nilai signifikansi (2-tailed) < 0.05 hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir, atau H0 ditolak dan Ha diterima. Tidak terdapat pengaruh apabila nilai signifikansi (2-tailed) > 0.05 hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir, atau H0 diterima dan Ha ditolak.

Hasil dari uji Paired Sample T-Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Nilai signifikansi (2-tailed) yang diperoleh adalah $p = 0,000$, yang lebih kecil dari $0,05$. Dengan nilai p yang sangat rendah ini, kita menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a). Ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan *passing* untuk meningkatkan kemampuan *passing* bola voli MAN 4 Kebumen.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan variasi pembelajaran *passing* untuk meningkatkan kemampuan *passing* bola voli siswa MAN 4 Kebumen. Variasi pembelajaran *passing* dapat meningkatkan kemampuan *passing* bola voli di MAN 4 Kebumen karena latihan ini membantu siswa menguasai berbagai teknik dan situasi permainan. Dengan variasi, siswa belajar mengadaptasi gerakan mereka sesuai dengan jenis *passing* yang berbeda, seperti *passing* bawah, *passing* atas, dan *passing* satu tangan. Ini juga meningkatkan ketepatan dan kecepatan reaksi siswa yang semuanya penting dalam permainan bola voli. Variasi ini memperkuat keterampilan dasar sambil meningkatkan fleksibilitas dalam menanggapi berbagai situasi selama pertandingan.

Variasi pembelajaran *passing* sangat penting dalam meningkatkan kemampuan *passing* bola voli di MAN 4 Kebumen karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan berbagai keterampilan teknik.

Dalam olahraga bola voli, *passing* adalah salah satu aspek fundamental yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap siswa. Melalui latihan yang berfokus pada variasi *passing*, siswa dapat memperluas pemahaman mereka tentang berbagai teknik *passing*, yang pada gilirannya membantu mereka menjadi lebih fleksibel dan adaptif dalam situasi permainan yang berbeda.

Salah satu manfaat utama dari variasi pembelajaran *passing* adalah meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatasi berbagai jenis *passing*. Misalnya, siswa akan lebih terampil dalam melakukan *passing* bawah dan *passing* atas, yang merupakan teknik dasar dalam bola voli. Variasi pembelajaran ini memungkinkan mereka untuk mengasah keterampilan dasar tersebut dalam berbagai kondisi, sehingga meningkatkan konsistensi mereka dalam permainan. Dengan pembelajaran berbagai variasi, siswa juga dapat memperbaiki kelemahan teknik yang mungkin mereka miliki.

Selain itu, variasi pembelajaran *passing* juga berkontribusi pada peningkatan koordinasi antara mata, tangan dan kaki. Koordinasi yang baik sangat penting dalam bola voli, karena permainan ini membutuhkan respons yang cepat dan akurat terhadap gerakan bola yang cepat dan tidak terduga. Dengan sering melakukan variasi *passing*, siswa akan lebih terlatih dalam menjaga fokus dan respons cepat terhadap perubahan arah bola yang sangat penting untuk penguasaan teknik *passing* yang baik.

Kecepatan reaksi juga merupakan elemen penting yang dapat ditingkatkan melalui variasi pembelajaran *passing*. Dalam situasi permainan yang sebenarnya, bola dapat datang dari berbagai arah dengan kecepatan yang

berbeda-beda. Variasi *passing* membantu siswa untuk meningkatkan kecepatan reaksi mereka dalam menangkap dan mengarahkan bola, yang sangat penting dalam situasi yang membutuhkan keputusan cepat. Ini juga membantu pemain untuk tetap tenang dan fokus di bawah tekanan, yang merupakan keterampilan penting dalam pertandingan kompetitif.

Selain aspek teknis, variasi pembelajaran *passing* juga memainkan peran penting dalam meningkatkan daya tahan fisik. Dengan variasi pembelajaran yang beragam dan intens, siswa tidak hanya meningkatkan keterampilan *passing* mereka tetapi juga membangun kekuatan dan daya tahan yang diperlukan untuk bermain di level yang lebih tinggi. Pembelajaran yang berfokus pada variasi juga menjaga motivasi pemain tetap tinggi, karena mereka terus dihadapkan pada tantangan baru yang membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan dinamis.

Secara keseluruhan, variasi pembelajaran *passing* memberikan banyak manfaat yang mendukung peningkatan kemampuan *passing* pemain bola voli di MAN 4 Kebumen. Melalui pembelajaran ini, siswa menjadi lebih terampil dalam mengatasi berbagai situasi permainan, lebih cepat dalam bereaksi terhadap bola, dan lebih akurat dalam mengoper bola. Semua elemen ini sangat penting untuk menjadi pemain bola voli yang kompeten dan berprestasi.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Variasi pembelajaran *passing* terbukti memberikan dampak positif pada peningkatan kemampuan *passing* bola voli di MAN 4 Kebumen. Dengan fokus pada berbagai teknik *passing* seperti *passing* bawah, *passing* atas, dan *passing* satu tangan, pemain dapat memperluas keterampilan teknis mereka. Latihan ini memungkinkan pemain untuk beradaptasi dengan berbagai situasi permainan, sehingga meningkatkan konsistensi dan fleksibilitas dalam permainan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa variasi pembelajaran *passing* tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis siswa, tetapi juga memperkuat koordinasi antar siswa. Dengan demikian, latihan variasi *passing* menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* bola voli siswa di MAN 4 Kebumen, sehingga mereka lebih siap dan kompetitif dalam menghadapi pertandingan.

B. Saran

1. Saran untuk pihak sekolah diharapkan dapat menyediakan fasilitas yang memadai dan mendukung program latihan bola voli, termasuk menyediakan pelatih yang kompeten dan sarana latihan yang lengkap.

2. Guru dan pelatih bola voli diharapkan untuk terus mengembangkan dan memperbarui metode latihan mereka dengan menggunakan variasi latihan *passing* yang beragam.
3. Siswa diharapkan untuk aktif dan disiplin dalam mengikuti setiap sesi latihan, terutama dalam latihan variasi *passing*.
4. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam, mungkin dengan sampel yang lebih besar atau dengan metode latihan yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdi, R. B., Zulman, Z., & Asmi, A. (2019). Pengaruh Model Latihan *Passing* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Dan *Passing* Atas Pemain Bolavoli. *Sport Science*, 19(1), 33-40.
- Candra, A. (2019). Upaya Meningkatkan *Passing* Atas Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII 1 SMP Negeri 13 Kota Dumai (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Darma, B. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R2)*. Guepedia.
- Effendy, F., Kharisma, Y., & Ramadhan, R. (2020). Penggunaan Modifikasi Permainan Bolavoli Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(1), 1-14.
- Firdaus, H., & Hidayat, T. (2014). Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian (PartMethod) dan Metode Pembelajaran Keseluruhan (Whole-Method) Terhadap Kemampuan Siswa Dalam Melakukan Smash Bolavoli (Studi Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kamal). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(02), 363–369.
- Gazali, N. (2016). Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas atlet bolavoli. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 1-6.
- Husdarta J., S. (2014). Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Irwanto, E. (2017). Pengaruh metode resiprokal dan latihan drill terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(1), 10-20.
- Janna, N. M., & Herianto, H. (2021). Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS.
- Khotimah, N. (2020). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Atas Bola Voli Siswa SMPN 4 Tapung Hilir. *Journal of Education and Teaching*, 1(1), 16-20.
- Mardian, R. (2020). Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli: Effect of wall and pair pass practice on volleyball bottom pass skills. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(1), 1-11.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu Kepelatihan Dasar: Bandung. *Alfabeta Bandung*.
- Nugroho, A., & Keliat, P. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Dengan Modifikasi Alat Pada Siswa SD. *JSBG*, 5(1), 25–35.

- Nurfalah, S., Hanif, A. S., & Satyakarnawijaya, Y. (2019). Model latihan *smash* dalam permainan bola voli untuk pemula. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 8(1), 15-26.
- Pamungkas, D., Or, S. P., & Kusnanto, B. (2021). *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA Kelas 10*. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Prasetyo, G. B. (2015). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli (Studi Ekstrakurikuler Bolavoli Smk Sultan Agung 1 Tebuireng Jombang). *BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 3(2).
- Rasyono. (2019). Pengaruh Latihan Bola Pantul Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Smp Negeri 30 Muaro Jambi. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 22–26.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung, Alfabeta
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan, Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujono, S. (2021). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Permainan Bola Voli Siswa Extrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Supriyoko, A. (2013). Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Mahasiswa Putra Semester I JPOK FKIP UTP Surakarta Tahun 2013 (Eksperimen Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Interval dan Kontinyu). *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 15(2): 1411-8319.
- Supriyoko, A. (2013). Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Mahasiswa Putra Semester I JPOK FKIP UTP Surakarta Tahun 2013 (Eksperimen Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Interval dan Kontinyu). *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 15(2): 1411-8319.
- Wahyudi, A. N., Purnama, N. E., & Prayoga, A. S. (2021). Pengaruh modifikasi bola plastik terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 243-252.
- Wijaya, A., & Kartika, S. E. (2021). Studi Literatur Latihan Vertical Jump Terhadap Teknik Block Pada Permainan Bola Voli. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 6(2), 42-51.

LAMPIRAN**Lampiran 1 Lembar Persetujuan Proposal Skripsi****PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI**

Proposal skripsi dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Passing* untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bola Voli MAN 4 Kebumen”, disusun oleh:

Nama : Zikri Taruna

NPM : 17230296

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

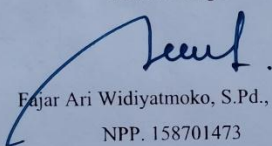
Telah disetujui dan disahkan pada:

Hari :

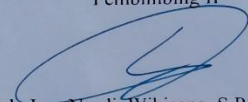
Tanggal :

Pembimbing I

Pembimbing II


Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd.

NPP. 158701473


Muh. Isna Nurdin Wibisana, S.Pd., M.Kes.

NPP. 179101532


Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR


Osa Maliki, S.Pd., M.Pd.

NPP. 148101425

Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian

 UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 266 /AM/FPIPSKR/VI/2024 Semarang, 14 Juni 2024
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Kepala MAN 4 Kebumen
di Kebumen

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : ZIKRI TARUNA
N P M : 17230296
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR


Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENGARUH VARIASI LATIHAN PASSING UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN PASSING SISWA MAN 4 KEBUMEN

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,


Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.
NPP. 107801284

Lampiran 3 Surat Balasan

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN KEBUMEN
MADRASAH ALIYAH NEGERI 4
 Jalan Karangbolong Km.01 Semondo, Gombong Po Box 135
 Telepon (0287) 473029 Faksimili (0287) 473149
 Website : man4bumen.sch.id
 email : man.gombong@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN
 Nomor : 665 /Ma.11.05.04/PP.00.6/07/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Aliyah Negeri 4 Kebumen :

Nama : Drs. H. Sugeng Warjoko, M.Ed
 NIP : 196801231995031001
 Pangkat/Golongan : Pembina (IV/a)
 Jabatan : Kepala Madrasah
 Satuan Kerja : MAN 4 Kebumen

Menerangkan bahwa :

Nama : ZIKRI TARUNA
 NIM : 17230296
 Program Studi : FPIPSKR / PJKR
 Perguruan Tinggi : Universitas PGRI Semarang

Judul Penelitian :

“PENGARUH VARIASI LATIHAN PASSING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING SISWA MAN 4 KEBUMEN”

Adalah benar-benar telah melakukan penelitian tanggal 22 Juli s.d 27 Juli 2024 di Madrasah Aliyah Negeri 4 Kebumen Kabupaten Kebumen.

Demikian surat Keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, 27 Juli 2024
 Kepala

 Drs. H. Sugeng Warjoko, M.Ed
 NIP. 196801231995031001



Lampiran 4 Dokumentasi



Gambar 7 Pemanasan



Gambar 8 Pengondisian Siswa



Gambar 9 Pretest



Gambar 10 Variasi Latihan 1



Gambar 11 Variasi Latihan 2



Gambar 12 Variasi Latihan 3



Gambar 13 Variasi Latihan 4



Gambar 14 Posttest

Lampiran 5 Data Penelitian

No	Nama Siswa	L/P	Pretest	Posttest
1	ARI	L	12	16
2	ABAP	L	14	18
3	AFA	L	10	14
4	ASAA	L	8	12
5	ARC	P	13	17
6	BJU	L	9	13
7	BUP	P	11	15
8	CSY	P	10	14
9	CAV	P	7	11
10	CAE	P	15	19
11	CAA	P	13	16
12	DRPL	P	12	17
13	FAT	P	8	12
14	FFE	P	14	18
15	HMU	P	16	20
16	HLA	P	7	10
17	IUL	P	9	13
18	IRA	P	11	15
19	KAH	L	12	16
20	KRD	L	10	14
21	LAR	L	15	19
22	MWP	L	13	17
23	MNI	P	9	12
24	MHS	P	11	14
25	MDA	P	10	13
26	MFH	L	8	11
27	MRI	L	12	15
28	NES	P	14	18
29	NDU	P	7	10
30	PSR	P	11	15
31	PPD	P	9	13
32	RDP	P	10	14
33	SNU	P	13	17
34	TRA	L	12	16
35	VAP	P	14	18

Lampiran 6 Data SPSS

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	35	35
	Missing	0	0
Mean		11,11	14,91
Std. Error of Mean		0,420	0,452
Median		11,00	15,00
Mode		10 ^a	14
Std. Deviation		2,483	2,672
Variance		6,163	7,139
Minimum		7	10
Maximum		16	20
Sum		389	522

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,102	35	.200 [*]	0,964	35	0,306
Posttest	0,097	35	.200 [*]	0,971	35	0,484

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	0,177	1	68	0,675
	Based on Median	0,179	1	68	0,673
	Based on Median and with adjusted df	0,179	1	67,495	0,673
	Based on trimmed mean	0,178	1	68	0,675

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Posttest - Pretest	3,800	0,473	0,080	3,638	3,962	47,550	34	0,000