



Pengaruh Model Latihan Bervariasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli Klub Bakung Hoktong Palembang

Elshy Elizabeth Olla^{1*}, Dewi Septaliza²

^{1,2} Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma, Palembang, Indonesia

*Corresponding author: elshyelizabetholla22@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan Passing Bawah Bola Voli pada atlet Klub Bola Voli Bakung Hoktong Palembang. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimen. Desain dalam penelitian ini menggunakan "One Group Prettest Posttest Design." Populasi dalam Penelitian ini adalah Atlet Klub Bola Voli Bakung Hoktong Palembang berjumlah 30 atlet yang terdiri dari atlet putra berjumlah 18 orang dan atlet putri berjumlah 12 orang, dan Sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 atlet putri. Instrumen Penelitian yang di gunakan yaitu Tes Kemampuan Passing Bawah Bola Voli dengan Media Dinding. Hasil Penelitian Pre-test sebesar 12,57 dan hasil post-test sebesar 29,00 nilai ini lebih besar dari hasil pre-test, Ini artinya latihan menggunakan metode bervariasi dapat meningkatkan kemampuan parsing bawah atlet klub Bakung Hoktong. Pengaruh metode latihan bervariasi dalam meningkatkan kemampuan passing bawah berpengaruh sebesar 16,33%, Berdasarkan hasil hitung uji hipotesis hasil latihan post-test skor nilai paling menonjol adalah 55, kemampuan passing bawah atlet yang paling rendah memiliki skor nilai 17 dan nilai rata-rata 29,00. Sedangkan pada kelas pre-test yang tidak menggunakan model latihan bervariasi nilai yang paling menonjol adalah 26 dan nilai yang paling rendah dengan skor 6 dan nilai rata-rata 12,67. Dimana dari nilai rata-rata 12,67 meningkat menjadi 29,00. Hasil penelitian ini dapat di simpulakn bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian model latihan bervariasi terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli klub bakung hoktong.

Kata kunci: Bola Voli, Passing Bawah, Model Latihan Bervariasi

Abstract

The purpose of this study is to determine the ability of Volleyball Bottom Passing in athletes of Bakung Hoktong Volleyball Club Palembang. This study uses quantitative research with an experimental type. The design in this study uses "One Group Prettest Posttest Design." The population in this study is 30 athletes from the Bakung Hoktong Palembang Volleyball Club, consisting of 18 male athletes and 12 female athletes, and the sample in this study is 12 female athletes. The research instrument used is the Volleyball Bottom Passing Ability Test with Wall Media. The results of the Pre-test Research of 12.57 and the post-test results of 29.00 this value is greater than the results of the pre-test, This means that training using various methods can improve the parsing ability of athletes of the Bakung Hoktong club. The influence of training methods varied in improving the ability to pass down by 16.33%, Based on the results of the hypothesis test of the results of the post-test exercise, the most prominent score was 55, the athlete's lowest passing ability had a score of 17 and an average score of 29.00. Meanwhile, in the pre-test class that did not use a varied exercise model, the most prominent score was 26 and the lowest score with a score of 6 and an average score of 12.67. Where from an average score of 12.67 it increased to 29.00. The results of this study can be concluded that there is a significant influence in the provision of varied training models on the ability to pass under the volleyball game of the Bakung Hkotong Club.

Keywords: Volleyball, Bottom Passing, Varied Training Models

History:

Received : 15 May 2024

Revised : 25 Juli 2024

Accepted : 07 Agustus 2024

Published : 1 Desember 2024

Publisher: Undiksha Press

Licensed: This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 License



1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta kesehatan tubuh. Olahraga bukan hanya untuk kesehatan saja melainkan juga sebagai sarana rekreasi, pendidikan dan menghasilkan prestasi. Bola (Alpandi et al., 2024). Hal ini juga dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab VII Pasal 27 yang menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh, kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Dengan berolahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani maupun rohani dan juga dapat membentuk watak disiplin sehingga terbentuk menjadi manusia yang berkualitas. Ada banyak sekali cabang olahraga yang diminati dikalangan masyarakat maupun Pendidikan salah satunya yaitu cabang olahraga bola voli karena olahraga bola voli dapat dimainkan oleh semua kalangan.

Olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan. Pada zaman modern saat ini manusia sangat sulit dipisahkan dengan olahraga baik untuk memperoleh prestasi maupun hanya untuk menjaga kondisi fisik agar tetap sehat. (Satya Haprabu & Yulianto, 2021). Olahraga adalah kegiatan yang mampu menjadi media untuk memfasilitasi kebutuhan seseorang dalam melakukan energi (Wahyu Cirana et al., 2021). Ada banyak sekali cabang olahraga yang diminati dikalangan masyarakat maupun Pendidikan salah satunya yaitu cabang olahraga bola voli karena olahraga bola voli dapat dimainkan oleh semua kalangan.

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan dua tim, yang masing-masing tim memiliki 6 pemain”. Sebagaimana diketahui prinsip utama pada permainan beregu artinya kolaborasi satu regu dengan tujuan mencapai kemenangan, untuk mencapai tujuan yang dimaksudkan setiap pemain dituntut terlebih dahulu menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli. Teknik dasar yang dimaksud ialah servis, passing, blocking, dan smash. (Wahyu Cirana et al., 2021). Teknik passing adalah memindahkan bola dari satu teman ke teman yang lainnya dengan tepat (Suwignyo & Utomo, 2021). Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental. Menurut (Suwignyo & Utomo, 2021) penguasaan teknik dasar bola voli terdiri dari antara lain: servis, passing, smash dan blok, dari berbagai macam teknik dasar tersebut yang tidak bias diabaikan adalah passing bawah dan passing atas. Passing terdiri dari dua macam yaitu passing bawah dan passing atas. Passing atas adalah pukulan yang dilakukan pemain dengan menyentuh bola dengan kedua tangan di atas kepala pemain yang melakukan pemain kontak kedua dan mengarahkan bola kepada penyerang (Rohendi, 2020). Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling dominan digunakan dalam permainan bola voli. Passing bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk memainkan bola baik itu dengan teman dalam satu tim maupun dengan lawan dan untuk menerima pukulan dari servis (Purnomo Adi & Indarto, 2021). Untuk dapat melakukan teknik passing yang baik di perlukan model latihan bervariasi yang dapat meningkatkan passing bawah.

Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur dan terarah meningkatkan dan untuk mendapatkan hasil secara maksimal yang dilakukan

secara berulang-ulang (Arifin, 2018). Latihan fungsinya untuk menyiapkan seorang individu, baik secara fisik, tehnik, dan mental untuk mencapai prestasi yang baik dalam suatu cabang olahraga (Jalaluddin et al., 2021). Tujuan utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin latihan adalah memberikan penekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkelanjutan sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik (Prayoga et al., 2022). Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani.

Model-model latihan merupakan salah satu media pembelajaran yang dapat menunjang atlet untuk menguasai materi latihan, dengan media ini seorang pelatih dapat memberikan latihan secara baku dan rinci sesuai dengan tujuan latihan, sehingga atlet dapat mudah menguasai materi latihan, selain itu dengan model latihan memudahkan bagi pelatih maupun guru penjas untuk dapat memberikan materi ke pada atlet didiknya, secara tidak langsung tujuan pembelajaran akan tercapai. Pengembangan (Alfarobi & Anggita, 2022). Latihan variasi merupakan latihan-latihan yang dilakukan dengan gerakan lain yang mengarah ke latihan sebenarnya. Metode yang dapat diterima untuk mengembangkan teknik passing bawah permainan bola voli adalah untuk melatih elemen yang benar secara berlahan-lahan dengan cara perlahan (Muslimin, 2022). Terdapat beberapa definisi model latihan bervariasi. Menurut (Muslimin, 2022) menjelaskan definisi latihan bervariasi adalah bentuk latihan dengan penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode guna mencapai satu tujuan. Untuk mencapai satu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan.

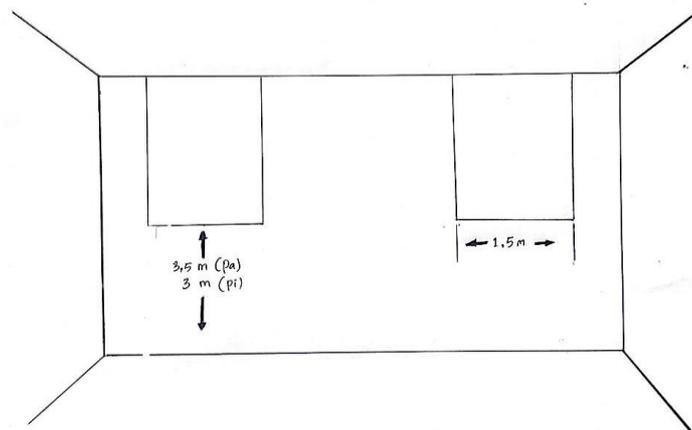
Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan penulis pada klub voli Bakung Hoktong , penulis melihat salah satu masalah yang sering kali terjadi dalam mengikuti latihan, maupun sparing terlihat beberapa kali atlet melakukan kesalahan passing bawah seperti kedua lengan tidak sejajar saat menerima bola, posisi tubuh terlalu rendah, dan pada saat melakukan passing kedua lutut tidak di tekuk sehingga atlet tidak bisa melakukan passing bawah dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya kemampuan atlet dalam melakukan passing bawah sehingga kemampuan atlet dalam melakukan passing bawah kurang maksimal serta kurangnya motivasi atlet untuk melakukan teknik passing bawah dengan baik dan benar. Untuk mengatasi hal ini, perlu dicari model yang bisa membantu dan akan diterapkan untuk meningkatkan hasil latihan serta kemampuan atlet dalam melakukan passing khususnya passing bawah. Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis melakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh penerapan Model Latihan Bervariasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Atlet Klub Bola Voli Bakung Hoktong Palembang.

2. METODE

Metode penelitian yang akan digunakan adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Eksperimen adalah suatu pendekatan dalam suatu penelitian dengan menggunakan kegiatan latihan dan percobaan (Sarwita, 2017). Rancangan penelitian ini menggunakan “one group pre-test post-test design”, yaitu penelitian eksperimen yang dilakukan pada suatu kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok pembanding (Fahrizqi et al., 2021). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, (Siamena et al., 2017). Teknik pengambilan sampel yang di gunakan yaitu Purposive sampling. Purposive sampling merupakan pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan

untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti (Salma Afifah et al., 2023). Berdasarkan penjelasan di atas, teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik purposive sampling yang berarti pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Adapun sampel yang digunakan Pada penelitian ini merupakan atlet junior bola voli Bakung Hoktong yang berjumlah 12 orang yang terdiri 12 putri yang di ambil menjadi sampel rata-rata berumur 12-15 tahun. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Perlakuan latihan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Penelitian yang akan di lakukan berlangsung selama 18 kali pertemuan sudah termasuk pretest dan posttest. Dalam hal ini (SUDARSONO, 2015) mengemukakan bahwa, “Para pelatih dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan program pelatihan 3 kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama pelatihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih”. Dengan pelatihan yang dilakukan 3 kali seminggu secara teratur selama 6 minggu kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik pada atlet bola voli bakung hoktong Palembang. Oleh karena itu penyusunan dalam suatu program pelatihan harus dilakukan minimal selama 6 minggu.

Instrument penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam melakukan kegiatannya untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya, (Purnomo, 2023). Intrumen penelitian ini mengikuti aturan Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya menurut (Nurhasan, 2001). Tes kemampuan Passing bawah bola voli dengan perlakuan model latihan passing bawah yaitu Model latihan passing bawah dengan menggunakan media dinding. Menurut pendapat M.E Winarno (2013) bahwa “mengobservasi dapat dilakukan melalui penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba, dan pengecap kemudian dicatat dengan subjektif”.



Gambar 1. Tes Passing Bawah

Langkah Pertama yang dilakukan adalah dengan memberi tes awal (Prettest) kepada sampel yang sudah terpilih yang belum mendapat perlakuan atau prettest (O1), Setelah mendapatkan hasil dari prettest, maka dilakukan treatment atau perlakuan (X) yang berupa model Latihan Passing bawah bola voli. Setelah dilakukan beberapa kali latihan, maka diberikan tes akhir atau posttest (O2) untuk memperoleh hasil penelitian yang diinginkan. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan taknik analisis statistic inferensial parametric dengan hitungan manual. Sebelum diadakan pengujian perlu dilakukan uji

persyaratan terlebih dahulu. Uji persyaratan dimaksudkan untuk data yang dianalisis memenuhi persyaratan analisis terpenuhi langkah berikutnya adalah mengorelasikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Setelah diketahui ada atau tidaknya hubungan variabel bebas dengan variabel terikat, langkah berikutnya adalah pengujian hipotesis. Dalam persyaratan data, pada penelitian ini ada 3 hal yang dilakukan yakni Uji Normalitas, Uji Homogenitas Dan Uji Hipotesis (uji-t).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sampel penelitian adalah atlet voli Bakung Hoktong jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 12 atlet yang terdiri dari 12 atlet Putri, dengan Usia rata-rata, 12-15 tahun dan tinggi badan rata-rata 130-155 cm serta memiliki bakat dan ketrampilan yang berbeda beda.

Atlet kelas kontrol terlebih dahulu diberikan *pre-test* untuk mengetahui kemampuan awal atlet. Di dapatkan nilai *pre-test* dan *post-test* berdasarkan skor 0-100. Hasil penelitian data *pre-test* dan *post-test* atlet voli pada kemampuan passing bawah bola voli. Kelas rata-rata nilai *pre-test* sebesar 12,67 dan diperoleh nilai rata-rata *post-test* sebesar 29.00.

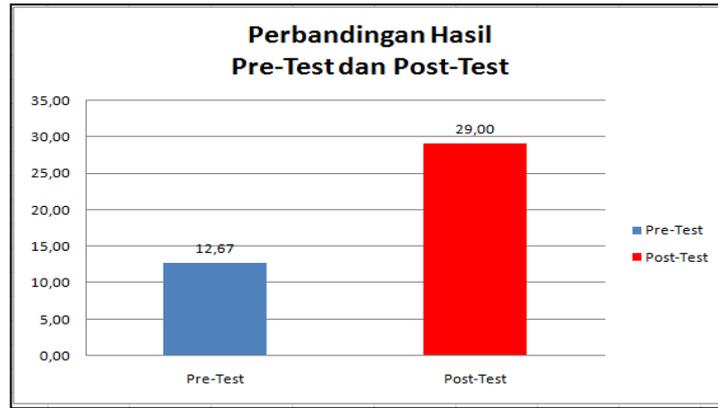
Tabel 1. Data Hasil Nilai Pre-test Post-test

No	Atlet	Pre-test	Post-test
1	GH	17	40
2	AL	25	45
3	OK	12	32
4	DHI	10	17
5	TKL	10	32
6	OKH	8	22
7	II	13	27
8	TS	7	18
9	WL	26	55
10	RV	7	19
11	SU	11	20
12	BD	6	21
Jumlah		152	348
Rata-rata		12,67	29,00
Nilai Maksimum		26	55
Nilai Minimum		6	17

Nilai rata-rata yaitu 12.67 pada *pre-test*, kemudian pada *Post-test* sebesar 29.00. Dari Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa terjadi perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* yang terjadi pada kelas eksperimen.

Tabel 2. Rata-Rata Pret-test dan Post-test

Eksperiment	Atlet	Rata-rata
<i>Pre test</i>	12	12.67
<i>Post-test</i>	12	29.00



Gambar 2. Histogram Perbandingan Rata-Rata *Pre-test* dan *Post-test*

terjadi perubahan meningkat mulai dari *pre-test* pada *post-test* kelas eksperimen. Dari ini menunjukkan kesimpulan awal bahwa metode latihan bervariasi dapat memberikan pengaruh pada hasil kemampuan passing bawah atlet voli klub Bakung Hoktong Palembang.

Selanjutnya dilakukan uji normalitas. Hasil uji normalitas pre-test di peroleh hasil pre-test yaitu koefisien kemiringan dari pearson didapatkan adalah 0,30. Berdasarkan hasil ini maka diasumsikan bahwa $(-1 < 0,30 < +1)$, maka data dapat dikatakan berdistribusi normal hasil uji normalitas post-test di peroleh hasil post-test yaitu koefisien kemiringan dari pearson didapatkan adalah 0,26. Berdasarkan hasil ini maka diasumsikan bahwa $(-1 < 0,26 < +1)$, maka data dapat dikatakan berdistribusi normal.

Kemudian dilakukan uji hipotesis. Untuk melihat signifikan dari penggunaan metode variasi dalam latihan passing bawah, peneliti menggunakan persamaan uji “t”. Pengujian hipotesis dilakukan pada data post test dengan menggunakan uji t. Adapun hasil pengujian data *post-test* kedua kelas disajikan dalam bentuk tabel berikut :

Diketahui :

$$df = (12-1) = 11$$

$$D = 196$$

$$n = 12$$

$$T_{tabel} = 3.10581$$

$$\begin{aligned} \text{Maka :} &= \frac{196}{\sqrt{\frac{12 \cdot 196^2 - (196)^2}{12-1}}} \\ &= \frac{650,05}{(12-1)} \\ &= 59,09 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas didapatkan nilai $T_{hitung}=59,09$, ini menunjukkan bahwa hasil pengujian hipotesis pada data *post-test* diperoleh nilai $T_{hitung}=59,09 > T_{tabel}=3,10581$, sekaligus menyatakan terima ha dan tolak ho yang berarti “terdapat pengaruh metode bervariasi dalam latihan kemampuan passing bawah permainan bola voli pada atlet voli Bakung Hoktong”.

Pembahasan

Pembahasan pada penelitian ini berupa Metode Latihan Bervariasi Pada Kemampuan Passing Bawah ini adalah untuk mengetahui pengaruhnya metode bervariasi terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli. Dari hasil penelitian ini didapatn bahwa pengaruh latihan bervariasi akan meningkatkan kemampuan passing bawah pada atlet bola voli Bakung Hoktong Palembang.

Penelitian ini dilakukan di klub voli Bakung Hoktong yang melibatkan satu kelas yaitu kelas eksperimen. Pada kelas eksperimen diberikan perlakuan penggunaan metode

bervariasi dengan diberikan prê-test untuk mengetahui kemampuan awal atlet untuk kemudian dilanjutkan post-test untuk mengetahui kemampuan akhir atlet. Adapun nilai rata-rata untuk prê-test adalah 12.67 dan untuk post-test adalah 29.00. Berdasarkan varians yang sama atau homogen. (Muslimin, 2022)

Berdasarkan rata-rata nilai pre-test dan post test, terlihat bahwa rata-rata nilai post-test lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata nilai pre-test dengan menggunakan uji t. Diperoleh bahwa H_0 ditolak Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian diperoleh $T_{\text{(hitung)}} = 59,09 > T_{\text{(tabel)}} = 3,10581$. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti metode latihan bervariasi dapat meningkatkan kemampuan parsing bawah pada atlet voli klub Bakung Hoktong.

Dalam melaksanakan penelitian ini peneliti sangat membutuhkan sebuah penelitian yang relevan atau penelitian terdahulu atau dengan kata lain penelitian yang sudah pernah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya yang di akan di gunakan sebagai referensi, tidak hanya sebagai referensi tetapi dengan adanya bentuk penelitian terdahulu atau yang sudah ada dapat juga digunakan untuk mengetahui perbandingan mengenai penelitian yang pernah di lakukan dan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Adapun penelitian yang relevan pada penelitian kali ini ialah Penelitian yang di lakukan oleh (Muslimin, 2022) yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Negeri 59 Palembang”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan test ketrampilan passing bawah bola voli. Hasil penelitian tingkat signifikansi pre-test dan post-test latihan variasi terhadap ketrampilan passing bawah bola voli dihitung dengan Uji t dengan kriteria data dikatakan signifikan apabila $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa t_{hitung} sebesar 20,68 Hasil tersebut kemudian dikonsultasikan dengan t_{tabel} sebesar 2,05 ($\alpha = 0.05$) Hal itu menunjukkan bahwa $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}}$, $20,68 \leq 1,76$ (signifikan). Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh metode latihan variasi terhadap hasil ketrampilan passing bawah bola voli pada siswa SMP Negeri 59 Palembang.

Berdasarkan sebuah persamaan antara penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dan penelitian relevan atau penelitian terdahulu adalah sama-sama memiliki tujuan untuk meningkatkan sebuah kemampuan Passing bawah bola voli, selain persamaan terdapat juga perbedaan yaitu terdapat sebuah perbedaan pada tempat atau Lokasi penelitian yang di lakukan oleh peneliti dengan penelitian yang relevan serta terdapat juga perbedaannya yaitu terletak pada sampel penelitian juga berbeda dikarenakan peneliti malakukan penelitiannya tidak menggunakan sampel yang sama dengan penelitian yang relevan atau yang telah dilakukan. Maka dari itu berdasarkan permasalahan yang ada maka peneliti akan melakukan penelitiannya untuk mengetahui cara meningkatkan kemampuan Pasing bawah bola voli atlet klub bakung hoktong Palembang dengan melakukan passing bawah bola voli menggunakan media dinding. Berdasarkan penelitian terdahulu diatas bahwa hasil penggunaan metode latihan bervariasi dalam kemampuan parsing bawah bagi atlet voli klub Bakung Hoktong Palembang memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan hasil yang lebih baik dibandingkan sebelum menggunakan metode latihan bervariasi. Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan parsing bawah atlet. Berdasarkan pengukuran tes parsing bawah tersebut, ternyata rata-rata nilai atlet adalah 12.67. Selanjutnya diberikan bentuk metode latihan bervariasi kemudian dilakukan tes akhir dengan menggunakan instrumen yang sama meningkat sebesar 16% dari sebelum menggunakan metode latihan bervariasi. Dari pengukuran tersebut diperoleh hasil dengan rata-rata kemampuan parsing bawah pada atlet voli Bakung Hoktong Palembang nilai rata-rata berubah menjadi 29.00.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil untuk menyimpulkan bahwa metode latihan bervariasi terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli klub Bakung Hoktong Palembang. Hasil dari analisis penelitian berdasarkan data menunjukkan bahwa model latihan bervariasi dalam permainan bola voli dapat di gunakan oleh pelatih dalam menerapkan program latihan model variasi terhadap passing bawah bola voli guna untuk meningkatkan kemampuan Passing bawah atlet voli Bakung Hoktong Palembang. Model latihan bervariasi pada permainan bola voli khususnya passing bawah memiliki pengaruh positif untuk dapat meningkatkan kemampuan dan ketrampilan dalam melakukan passing bawah dengan baik. Pemilihan model latihan bervariasi dapat mempengaruhi hasil akhir dalam ketercapaian kemampuan siswa, artinya model latihan bervariasi pada passing bawah bola voli sangat membantu pelatih dalam menyusun program latihan bola voli khususnya passing bawah bola voli.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung dalam menyelesaikan artikel ini khususnya kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kelancaran. Kepada Bapak/Ibu Dosen Pembimbing yang senantiasa telah memberikan bimbingan, kritik, maupun saran guna memaksimalkan hasil artikel ini. Dan kepada seluruh sampel yaitu para atlet Voli Klub Bakung Hoktong Palembang. Tanpa bantuan dan dukungan dari seluruh pihak yang terkait, artikel ini tidak akan terselesaikan dengan baik.

6. REFERENCES

- Abdurrochim, M. (2016). Pengembangan model permainan bolatangan untuk anak usia sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 60. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8136>
- Baitul Afdi, R., Asmi, A., & Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani, J. (11 C.E.). Sport Science: Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli. *Wonosobo*, 123(123), tidak tau-tdak tau. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jss.v19i1.26>
- Brigenta, D., Handhika, J., & Sasono, M. (2017). SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN FISIKA III 2017 Pengembangan modul berbasis discovery learning untuk meningkatkan pemahaman konsep. *Proceedings of SNPF (Seminar ...)*, 167–173. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/snpf/article/view/1671>
- Dhika, A. (2020). Survei Sarana Dan Prasarana Cabang Olahraga Bola Voli Se-Kabupaten Tegal. *Journal.Unnes*, 1(1), 188–196. <https://doi.org/10.15294/INAPES.V3I1.55469>
- Effendi, R., Susianti, E., & Aminudin, R. (2020). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Bola Voli Kelas 8 Pada SMPN 7 Karawang Barat. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 8–18. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3944>
- Ernawati, R. D., Rahayu, L. P., & Lisdiana, N. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Dan Perilaku Cyberloafing Terhadap Kinerja Pegawai SDN Di Kelurahan Kembangkuning, Cepogo, Boyolali Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Manajemen Dan Akuntansi*, 9(2), 194–203. <https://doi.org/10.36596>

- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9207>
- Jalaluddin, M., Haetami, M., & Gustian, U. (2021). Variasi Latihan Untuk Meningkatkan Hasil Pukulah Forehand Bulutangkis Pada Atlet Pemula. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(1), 1–8. <https://doi.org/10.26418/jppk.v10i1.44322>
- Jayanto, C., Karjadi, M. S., & Permono, P. S. (2015). *Unnes Journal of Sport Sciences*. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1), 50–59. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss>
- Kristian Pradana, Catur Wahyu Priyanto, & Liska Sukiyandari. (2022). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Usia 13-15 Tahun Putra Pada Klub Bola Voli Taruna Merah Putih Kota Semarang Tahun 2021. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 8(2), 59–71. <https://doi.org/10.36728/jip.v8i2.2018>
- Kurniawan, D., Pandu Kresnapati, & Muh Isna Nur Wibisana. (2021). Pengembangan Permainan Passing Bawah Melalui Permainan 2 on 2 Dalam Ekstrakurikuler. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 2(1), 38–47. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v2i1.3518>
- Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 101–106. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1114>
- Mamrasar, L. D. (2021). Pengaruh Metode Latihan Variasi Passing Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli pada Tim Putri Pulsem Kampung Meosmanggara. 19, 24–32. <https://doi.org/10.20961>
- Marzuki, G. A., & Setyawan, A. (2023). Penerapan Metode Permainan Dalam Meningkatkan Teknik Passing Bawah Bola Voli Siswa Sekolah Dasar. *PANDU : Jurnal Pendidikan Anak Dan Pendidikan Umum*, 1(2), 58–63. <https://doi.org/10.59966/pandu.v1i2.126>
- Muslimin, P. H. (2022). Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Negeri 59 Palembang. *Model Pembelajaran Bola Voli*, 4, 118–125. <https://doi.org/10.31004>
- Natas, A. M., & Author, C. (2018). *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli Pada Mahasiswa Pgsd Fkip Universitas Muhammadiyah Tangerang*. 10. <https://doi.org/10.26858/com.v10i1.8168>
- Pramudya, D., Hidayat, S., & Tuti Ariani, L. P. (2022). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli pada Siswa Junior Putri Di Akademi Bola Voli Buleleng. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 13(1), 17–25. <https://doi.org/10.23887/jjpko.v13i1.52208>
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Purnomo Adi, F. A., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95–102. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4620>

- Purnomo, M. W. (2023). Pengaruh Kualitas Produk Dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian Kendaraan Suzuki Mobil Pada Pt Persada Lampung Raya Kedaton. *Jurnal Mitra Manajemen*, 6(9), 536–548. <https://doi.org/10.52160/ejmm.v6i9.644>
- Rohendi, A. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Passing Atas Bola Voli Berbasis Permainan. *Jpoe*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v1i1.2>
- Rudi, R., & Arhesa, S. (2020). Model Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Untuk Usia Sekolah Dasar. *Journal Respects*, 2(1), 44. <https://doi.org/10.31949/jr.v2i1.2015>
- Salma Afifah, Kania Nurcholisah, & Irena Paramita Pramono. (2023). Pengaruh Tingkat Pendidikan, Ukuran Usaha dan Sosialisasi SAK EMKM terhadap Penyusunan Laporan Keuangan. *Jurnal Riset Akuntansi*, 117–122. <https://doi.org/10.29313/jra.v3i2.2800>
- Sarwita, T. (2017). Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Pervodac. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 4(1), 31–37. <https://doi.org/10.46244>
- Siamena, E., Sabijono, H., & Warongan, J. D. . (2017). Pengaruh Sanksi Perpajakan Dan Kesadaran Wajib Pajak Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Orang Pribadi Di Manado. *Going Concern: Jurnal Riset Akuntansi*, 12(2), 917–927. <https://doi.org/10.32400/gc.12.2.18367.2017>
- Sudarsono, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah SPIRIT*, 12(1), 31–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.36728/jis.v11i3.35>
- Sugianti, E., Rustiawan, H., & Risma, R. (2023). Perbandingan Latihan Passing Bawah Bergantian dengan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 129. <https://doi.org/10.25157/jkor.v8i2.9630>
- Sutranita, L. (2022). Penggunaan Supervisi Klinis dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Guru Menggunakan Model Pembelajaran Inovatif di SD Negeri 192/IX Simpang Setiti. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 3509–3517. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v6i1.3418>
- Suwignyo, H., & Utomo, A. W. B. (2021). Pendekatan model role play dalam upaya meningkatkan hasil belajar teknik passing sepak bola. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 66–77. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.14135>