

PENGARUH VARIASI LATIHAN *PASSING* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA ATLET CLUB AKRAL DELI SERDANG TAHUN 2023

Markus Tri Hansen Lumbantoruan¹, Nono Hadinoto².

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pengaruh variasi latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada atlet *club* akrak deli serdang tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen mengacu pada dilakukannya *pre-test*, *treatment*, dan *post-test*. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet *Club* Akral Deli Serdang yang berjumlah 50 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel penelitian berjumlah 10 orang. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu, yaitu dalam 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Instrumen tes yang digunakan *Passing* Bawah Sampek. Analisis hipotetis yaitu, pengaruh variasi latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada atlet *club* akrak deli serdang tahun 2023, diperoleh pengujian hipotesis t_{hitung} sebesar 9,73. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan t_{tabel} dengan $dk = n-1 = 10-1$ pada tahap nyata $\alpha = 0,05 = 2,26$. Didalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $t_{hitung} > t_{tabel} = 9,73 > 2,26$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* bawah sampek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *passing* bawah bola voli atlet *club* akrak deli serdang tahun 2023.

Kata Kunci : Variasi latihan *passing* bawah dengan model huruf

Abstrak: This study aims to determine the effect of variations in passing training on volleyball underpassing abilities in Akral Deli Serdang club athletes in 2023. This research is experimental research which refers to pre-test, treatment and post-test. The population of this study was all athletes from Club Akral Deli Serdang, totaling 50 people. Sampling used purposive sampling technique, the research sample consisted of 10 people. This research was carried out for 6 weeks, namely in 18 meetings with a training frequency of 3 times a week. The test instrument used is Passing Below Sampek. Hypothetical analysis, namely, the effect of variations in passing training on the volleyball underpassing ability of Akral Deli Serdang club athletes in 2023, obtained by hypothesis testing $t_{(count)}$ of 9.73. Next, this price is compared with $t_{(table)}$ with $dk = n-1 = 10-1$ at the real level $\alpha = 0.05 = 2.26$. In the hypothesis testing criteria it is stated that at $t_{count} > t_{table} = 9.73 > 2.26$ with $\alpha = 0.05$ then H_0 is rejected and H_a is accepted. In this case, it can be concluded that the lower passing training has had a significant influence on the lower passing of volleyball athletes at Akral Deli Serdang Club in 2023.

Keywords: Variations of lower passing exercises with letter models

¹ Penulis adalah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

² Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

PENDAHULUAN

Dunia olahraga saat ini sudah semakin berkembang, bahkan olahraga juga sudah menjadi suatu kebutuhan primer di tengah-tengah masyarakat dalam tujuan untuk mewujudkan tubuh yang sehat dan bugar. Secara nyata olahraga yang berkembang di tengah-tengah masyarakat sangatlah bervariasi, mulai dari olahraga yang ringan hingga yang berat dan dengan tujuan yang beragam. Ada yang berolahraga hanya sekedar untuk kesenangan, ada juga yang bertujuan untuk kesehatan, dan ada pula yang bertujuan untuk mencapai prestasi tertentu.

Perkembangan bola voli yang semakin pesat di masyarakat membuat olahraga ini salah satu olahraga yang sering diperlombakan baik dalam tingkat daerah, nasional maupun internasional sehingga perlu ada keseriusan dan pembinaan yang baik dan terarah dari masing-masing *club* bola voli sehingga nantinya akan terlahir pemain-pemain yang memiliki kualitas bagus seperti pemain timnas voli Indonesia saat ini.

Permainan bola voli merupakan olahraga bola besar di lapangan persegi panjang dimana jumlah pemainnya berjumlah 6 orang dalam satu tim. Permainan bola voli bertujuan untuk memainkan bola dengan tangan dan melewatkan bola dari atas net untuk mematikan bola ke daerah lawan untuk memperoleh poin. Untuk bisa mematikan bola ke daerah lawan pemain harus mempunyai teknik yang baik pada saat bermain.

Upaya untuk menggapai prestasi yang baik dan maksimal tentunya banyak faktor pendukung yang berdampak pada pencapaian tersebut. Salah satunya adalah penguasaan teknik yang baik. Untuk mencapai teknik yang baik tentunya diperlukan latihan yang dilakukan secara teratur dan terprogram. Latihan-latihan yang dilakukan untuk peningkatan teknik selalu diberikan pelatih kepada atlet di saat latihan. Jika pemain memiliki teknik yang baik maka dia akan dengan mudah menampilkan permainan terbaiknya pada saat pertandingan berlangsung.

Dengan cara yang sederhana, latihan dapat dijelaskan sebagai segala usaha dan tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik secara sistematis dan berulang-ulang. Seiring berjalannya waktu, beban latihan, durasi, atau intensitasnya dapat ditingkatkan. Meskipun tujuan latihan adalah mencapai prestasi maksimal, namun pelaksanaannya tidaklah mudah dan sederhana. Pentingnya program latihan yang disusun oleh pelatih sangat mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan spesifikasinya masing-masing cabang. Selain melibatkan aspek fisik, latihan juga memerlukan pengembangan teknik, taktik, dan kesehatan mental untuk mewujudkan prestasi yang optimal.

Bermain bola voli mungkin terkesan mudah karena melibatkan tindakan sederhana seperti memantulkan bola dengan tangan. Meskipun terlihat simpel, kemampuan bermain bola voli dengan teknik yang baik dan benar tidaklah dimiliki oleh semua orang. Keahlian seorang pemain dapat tercermin dari kemampuannya untuk mengikuti teknik-teknik yang telah ditentukan sesuai peraturan permainan. Beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain meliputi: 1. *Passing* bawah, 2. *Passing* atas, 3. *Servis*, 4. *Smash*, 5. *Block*.

Pada bola voli penguasaan teknik *passing* khususnya untuk *passing* bawah ialah teknik yang utama harus di kuasai oleh pemain. Karena pada saat permainan berlangsung *passing* bisa menjadi penentu apakah tim akan bisa melakukan penyerangan. Semakin bagus *passing* pemain dalam bola voli maka kerjasama dalam tim akan semakin kompak. Karena ketika menerima bola pertama dari servis pasti pemain akan menerima. Pada saat tim lawan melakukan penyerangan tentunya tim akan bertahan dalam menerima serangan.

Dalam permainan bola voli pelatih harus meningkatkan latihan teknik *passing* bawah, karena *passing* bawah sangat lah penting dalam permainan cukup besar. Dalam peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet belum banyak pilhan metode latihan yang digunakan. Pelatih hanya memberikan latihan sesuai dengan apa yang didapatkan ketika pelatih menjadi atlet.

Pelatih belum mencapai tahap di mana ia sedang mencari informasi yang sesuai untuk menentukan metode latihan yang dibutuhkan oleh para atletnya.

Untuk menambah keterampilan passing bawah pemain bola voli, terdapat berbagai macam latihan yang dapat disajikan kepada atlet, salah satunya ialah melibatkan variasi passing bawah. Introduksi variasi dalam passing bawah ini diharapkan mampu memberikan nuansa latihan yang segar dan menarik bagi atlet, karena variasi tersebut disusun dalam format permainan, menghindarkan mereka dari kebosanan selama menjalani latihan. Rincian mengenai variasi passing bawah yang akan diterapkan dalam penelitian ini akan diuraikan secara mendalam dalam bab kajian pustaka.

Menurut pendapat Bompa (2009:48) Variasi merupakan salah satu elemen krusial yang diperlukan untuk merangsang adaptasi dalam respons terhadap latihan. Kemampuan dan peningkatan kinerja dapat terjadi dengan cepat ketika tugas diulang secara sistematis dalam pola latihan atau paradigma pembebanan yang memperhatikan waktu dengan cermat. Variasi memiliki peran dalam membentuk kekompleksan pada rancangan latihan pada beragam tingkat. Sebelum menginisiasi penelitian lebih lanjut, penulis dilakukan dulu pengamatan lapangan pada atlet klub bola voli Akral, mulai dari tanggal 6 hingga 10 Maret tahun 2023. Dari hasil observasi ini, terungkap bahwa pelaksanaan passing bawah oleh para atlet masih belum mencapai standar yang diharapkan. Kelemahan dalam keterampilan passing bawah terlihat saat atlet mengikuti sesi latihan yang diberi oleh pelatih, maupun saat mereka terlibat dalam sesi permainan. Dalam konteks permainan, masih terdapat banyak atlet yang melakukan passing bawah dengan kualitas yang rendah. Hal ini terlihat ketika pemain menerima bola servis yang jaraknya masih jauh dari rekannya. Selain itu, para pemain juga mengalami kesulitan dalam mengarahkan bola ke arah toser, sehingga memaksa toser untuk melaksanakan beberapa tahapan tambahan guna memberi umpan pada smasher. Akibatnya, kualitas umpan yang diberikan oleh toser tidak optimal karena adanya kendala dalam pelaksanaan passing bawah. Selain itu pada saat mengikuti latihan terlihat atlet tidak maksimal untuk melakukan latihan yang diberikan oleh pelatih.

Belum adanya program latihan yang disusun dengan baik untuk latihan *passing* bawah dan kurangnya variasi latihan *passing* bawah yang diberikan pelatih saat memberikan program latihan mengakibatkan timbulnya rasa jenuh atlet ketika melakukan latihan *passing* bawah bola voli sehingga ketika menjalankan latihan tidak adanya Ketidakseriusan atlet selama sesi latihan menciptakan hambatan bagi kelancaran intensitas latihan yang diatur oleh pelatih, yang pada akhirnya menjadi permasalahan yang memengaruhi kualitas passing bawah atlet. Ini bisa diamati dengan hasil uji pendahuluan yang diberi pada atlet bola voli *club* Akral masih dikategorikan kurang dan sedang (data terlampir). Dari data hasil tes pendahuluan terlihat bahwasanya masih kurangnya latihan *passing* bawah yang diberikan pelatih sangat berpengaruh pada hasil *passing* bawah atlet bola voli di *club* tersebut.

Untuk memperdalam permasalahan tersebut peneliti melaksanakan wawancara dengan ketua *club* Akral yakni Bapak AKP Joko Siswoyo, S.H tepatnya pada tanggal 6 Maret 2023 jam 16.00 WIB. Club Akral didirikan pada 23 agustus 2018, Club Akral ini dilatih dan dikembangkan oleh bapak Supri setelah diberikan wewenang dari atasannya. Club Akral ini memiliki 50 orang atlet, di mana pria berjumlah 30 orang dan wanita berjumlah 20 orang dengan sampel yang saya ambil 10 atlet. Selain itu, club akral ini juga beberapa kali telah meraih prestasi seperti Juara tropy bergilir turnamen bola vola pelajar putra tingkat SMP Sekecamatan Percut Sei Tuan, Juara 2 turnamen Bola Voli antar SMP Sekecamatan Percut Sei Tuan, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, disampaikan bahwa teknik teknik dasar dan passing bawah belum dikuasai secara baik, masih belum mencapai tingkat optimal di antara para atlet. Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya fokus dalam latihan yang secara khusus ditujukan untuk menambah keterampilan passing bawah pada bola voli. Kelemahan

dalam penguasaan passing bawah ini memiliki dampak signifikan pada performa tim saat berkompetisi. Lambatnya perkembangan teknik dasar para pemain dikarenakan latihan yang kurang maksimal. Latihan kurang bervariasi dan atlet kurang serius saat mengikuti program latihan penyebab utama yang menyebabkan lambatnya perkembangan keterampilan atlet.

Dari hasil wawancara yang sudah dilaksanakan sebelumnya, peneliti mengidentifikasi solusi untuk meningkatkan kualitas passing bawah atlet dalam klub bola voli Akral. Solusi ini melibatkan pemberian latihan variasi yang bisa meningkatkan kemampuan passing bawah para atlet, menghadirkan aspek latihan yang berbeda dan baru.

Berdasarkan uraian dan penjelasan sebelumnya, peneliti mencapai kesimpulan bahwa diperlukan penyelenggaraan penelitian ilmiah. Kesimpulan sementara yang ditarik oleh peneliti adalah bahwa kemampuan passing bawah para atlet dalam klub bola voli Akral masih belum mencapai tingkat yang diinginkan. Untuk menambah kualitas passing bawah, dibutuhkan latihan yang secara khusus dengan tujuan mengembangkan kemampuan tersebut.

Variasi latihan merupakan untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Variasi latihan yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah latihan *Passing Bawah* jumlah variasi latihan sebanyak 5 latihan yang terdiri dari Variasi Latihan *Passing Dengan Bentuk Huruf T Terbalik*, Variasi Latihan *Passing Dengan Bentuk Huruf L*, Variasi Latihan *Passing Dengan Bentuk Segiempat*, Variasi Latihan *Passing Dengan Bentuk Huruf J*, Variasi Latihan *Passing Dengan Bentuk Huruf Z*.

METODE

Tujuan penelitian untuk mengevaluasi apakah pemberian variasi latihan *passing* bawah memiliki dampak yang positif dalam menambah hasil *passing* bawah pada pertandingan bola voli bagi atlet *Club Akral Deli Serdang* pada tahun 2003. Berkaitan dengan judul penelitian tersebut, maka penulis memakai metode eksperimen, yang sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, yakni untuk mengevaluasi apakah terdapat korelasi antara variabel x dan variabel y.

Perlakuan dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes. Perlakuan ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Dengan demikian, maka penulis menggunakan metode yang dianggap sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti yakni menggunakan metode eksperimen. Teknik pengambilan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu 1 variabel bebas dan satu variabel terikat. Yang menjadi variabel bebas adalah variasi *passing* bawah sedangkan hasil *passing* bawah bola voli merupakan variabel terikatnya.

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

Instrumen penelitian pada penelitian ini berupa norma tes pengukuran dalam olahraga, yang bersumber dari buku tes pengukuran. Menurut Sugiyono (2014:92), instrumen penelitian adalah suatu perangkat yang digunakan untuk mengumpulkan data dan mengukur fenomena alam atau sosial yang sedang diamati." Variabel penelitian yang merupakan sumber data dalam penelitian ini adalah hasil *passing* bawah. Untuk mendapatkan data penelitian adalah dengan cara melakukan tes dan pengukuran. Pengambilan data dilaksanakan dalam dua tahap yaitu *pre-test* merupakan pengambilan data awal sebelum melakukan program latihan, sedangkan *post-test* merupakan pengambilan data setelah melakukan program latihan.

Desain penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest – posttest design*.

<i>Pre-test</i>	Perlakuan/Latihan	<i>Post-Test</i>
T ₁	X	T ₂

Keterangan :

T1 = *Pre-tes* (tes *passing* bawah)

X = Variasi *passing* bawah

T2 = *post-test* (tes *passing* bawah)

Instrumen penelitian pada penelitian ini berupa norma tes pengukuran dalam olahraga, yang bersumber dari buku tes pengukuran. Menurut Sugiyono (2014:92), instrumen penelitian adalah suatu perangkat yang digunakan untuk mengumpulkan data dan mengukur fenomena alam atau sosial yang sedang diamati.” Variabel penelitian yang merupakan sumber data dalam penelitian ini adalah hasil *passing* bawah.

Untuk mendapatkan data penelitian adalah dengan cara melakukan tes dan pengukuran. Pengambilan data dilaksanakan dalam dua tahap yaitu *pre-test* merupakan pengambilan data awal sebelum melakukan program latihan, sedangkan *post-test* merupakan pengambilan data setelah melakukan program latihan.

HASIL

Dalam penelitian ini untuk melihat kemampuan *passing* bawah sampek maka tes yang dipergunakan adalah tes keterampilan *passing* bola voli yang merujuk pada pendapat (Nurhasan 2016 : 169).

Alat/fasilitas: lapangan dengan ukuran 1 x 1 meter, bola voli 3 buah, *stopwatch*, alat tulis. Pelaksanaan: berdiri di dalam kotak atau lapangan yang berukuran 1 x 1 meter, begitu ada aba-aba dimulainya tes, *stopwatch* dijalankan, bola dilemparkan ke atas kemudian melakukan *passing* bawah selama 1 menit. Skor: bola yang di-pas dan memenuhi ketentuan aturan permainan bola voli selama satu menit. jumlah sentuhan yang valid terhadap bola dengan menggunakan tangan dan tidak boleh keluar dari kotak atau lapangan yang berdiameter 1 x 1 meter. Bola dari hasil *passing* tidak dihitung apabila: bola yang diterima atau tidak terkendali, bola jatuh ke lantai atau tanah, dan permainan dimulai kembali dengan melempar bola, lemparan-lemparan tidak dihitung..

Tabel Norma Penilaian *Passing* Bawah (Nurhasan 2016 : 169).

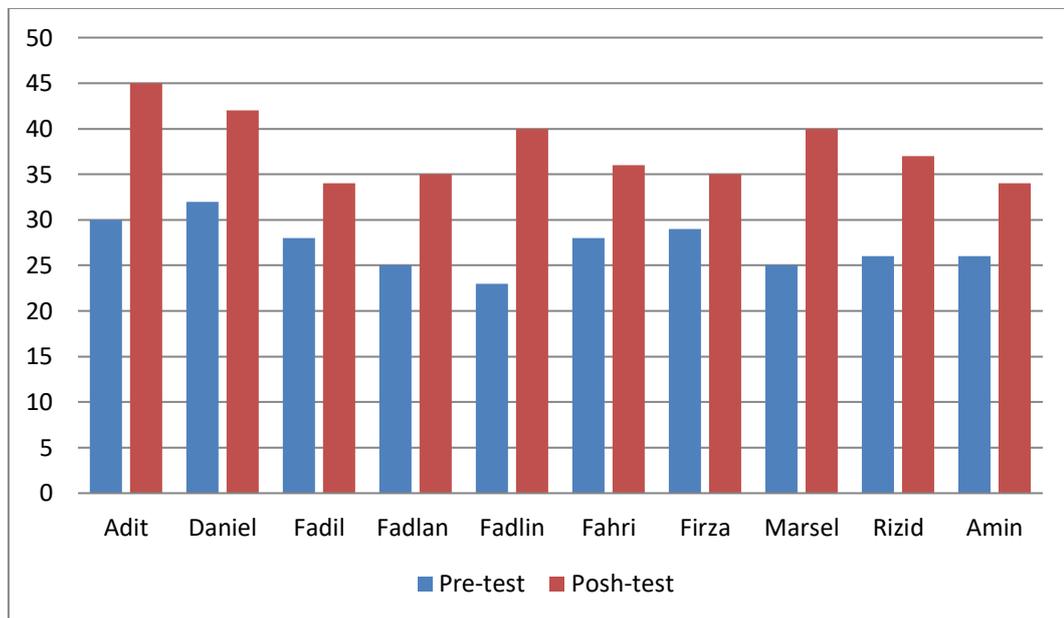
Klasifikasi Norma	Perolehan <i>Passing</i>
Baik Sekali (BS)	>47
Baik (B)	40-46
Cukup (C)	27-39
Kurang (K)	17-26
Kurang Sekali (KS)	<16

Data yang diperoleh dari hasil tes diolah dengan menggunakan prosedur statistik : uji normalitas, mencari *mean* skor *pre-test* dan *post-test* ,mencari perbedaan *mean pre-test* dan *post-test* ,mencari simpangan baku data *pre-test* dan *post-test*, uji homogenitas, uji hipotesis cari nilai t_{hitung} antara *pre-test* dan *post-test*

PEMBAHASAN

Berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* pada kemampuan *Passing* Bawah Sendiri, terdapat peningkatan nilai rata-rata dari 27,2 menjadi 38,2. Perbedaan rata-rata mencapai 11,

dengan deviasi standar masing-masing sebesar 2,69 dan 3,52. Serta, deviasi standar perbedaan mencapai 3,56 sehingga di dapat t_{hitung} 9,73 dan t_{tabel} 2,26.



Grafik Data Pre-test-post-tset Passing Bawah Sendiri

Berdasarkan grafik 1 dapat dilihat hasil pre-test untuk meningkatkan Passing Bawah dengan instrumen test Passing Bawah Sendiri diperoleh data dengan rentang score 25-32 , dengan nilai rata-rata 27,2 dan simpangan baku 2,69. Kemudian untuk hasil post-test untuk meningkatkan Passing Bawah dengan instrumen test Passing Bawah Sendiri diperoleh data dengan rentang score 34-45 , dengan nilai rata-rata 38,2 dan simpangan baku 3,52.

Tabel Uji Hipotesis

Deskripsi Data	Hasil	
	Pre-test	Post-test
t-hitung	9,73	
t-tabel	2,26	

Pengujian normalitas data dengan uji Lilliefors pada kolom daftar pre-test latihan passing bawah sendiri menunjukkan hasil L_0 sebesar 0,17 dan L_t sebesar 0,258, dengan ukuran sampel (n) sebanyak 10 dan tingkat signifikansi (α) 0,05. Dikarenakan $L_0 < L_t$ bisa disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi distribusi normal.

Pengujian normalitas data dengan uji Lilliefors pada kolom daftar pre-test latihan passing bawah sendiri menghasilkan nilai L_0 sebesar 0,1331 dan L_t sebesar 0,258, dengan ukuran sampel (n) sebanyak 10 dan tingkat signifikansi (α) 0,05. Oleh karena $L_0 < L_t$, bisa ditarik simpulan bahwa sampel berasal dari populasi distribusi normal.

Uji homofenitas data *pre-test* dan *post-test* pada *passing* bawah sendiri didapat hasil perhitungan ditas harga F_{tabel} dengan taraf $\alpha = 0,05$ dan dk pembilang = $10-1 = 9$ dan dk penyebut = $10-1 = 9$, dimana diperoleh $F_{tabel}(9,9) = 3,18$ dengan demikian $F_{hitung} = 1,30 < F_{tabel} = 3,18$ berarti H_0 diterima. Kesimpulan adalah data berasal dari varians yang homogen.

Berdasarkan perhitungan yang sudah dilaksanakan, didapat nilai uji hipotesis t_{hitung} sebesar 9,73. Selanjutnya, nilai ini akan dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan (dk) sebesar $n-1 = 10-1$ pada taraf signifikansi tertentu $\alpha = 0,05 = 2,26$. Didalam

kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $t_{hitung} > t_{tabel} = 9,73 > 2,26$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi disimpulkan bahwa latihan passing bawah individu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan passing bawah bola voli atlet dalam klub akril deli serdang tahun 2023.

Dalam penelitian ini memberikan variasi latihan passing kepada atlet dimaksudkan untuk meningkatkan passing bawah bola voli pada atlet *club* akril tahun 2023. Dengan diberikannya latihan selama 3 minggu memberikan pengetahuan baru dalam hal melatih pada atlet.

Selama penelitian berlangsung atlet terlihat antusias untuk menjalankan program latihan yang diberikan. Kedisiplinan dan keseriusan atlet dalam latihan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam penelitian ini. Ini terlihat dari kemampuan atlet saat sebelum diberikan latihan (*Pre-Test*) dengan setelah diberikan latihan (*Post-Test*).

Penelitian bertujuan untuk memudahkan pengambilan kesimpulan dari hasil penelitian. Berdasarkan perhitungan dan kriteria hipotesis, yaitu penolakan H_0 dan penerimaan H_a , serta hasil data yang diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ketika diuji dengan menggunakan uji-t. Dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* bawah dengan variasi latihan sangat berpengaruh signifikan terhadap latihan *passing* bawah bola voli. *Passing* bawah bola voli merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dan mutlak yang harus dimiliki pemain bola voli. Karena pemain bola voli harus memiliki keterampilan dalam melakukan teknik *passing* bawah supaya bola terarah dengan baik.

Latihan ini memiliki dampak yang signifikan karena dilakukan berulang-ulang sesuai dengan program latihan, sebagaimana dijelaskan oleh Bompa (1994) bahwa "latihan merupakan usaha individu untuk meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya guna mengoptimalkan performa dan penampilan olahraga." Menurut Harsono (1998:101), "latihan adalah suatu proses sistematis yang diulang-ulang dengan peningkatan bertahap dalam beban latihan".

Selama penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini selama 8x seminggu (3 tatap muka dan 5 mandiri) (18 pertemuan) pelaksanaan latihan variasi latihan *passing* bawah dengan bentuk latihan ada 5 bentuk variasi, dimana setiap variasi berbeda yang dirancang untuk meningkatkan *passing* bawah bola voli. Adapun variasi latihannya yaitu T terbalik, L, segiempat, J, Z. Dengan hal ini menunjukkan bahwa latihan variasi latihan *passing* bawah dapat menjadi salah satu pencapaian prestasi maksimal dari atlet untuk meningkatkan ilmu dan keterampilan atlet dapat tercapai dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan yaitu Terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada atlet *club* akril deli serdang tahun 2023 dengan $t_{hitung} > t_{tabel} = 9,73 > 2,26$.

Beberapa saran yang dapat peneliti berikan kepada pihak-pihak yang terkait dengan penelitian ini antara lain: Bagi pelatih : dalam upaya meningkatkan kemampuan dan pencapaian atlet hendaknya memperhatikan kesesuaian program latihan terhadap tujuan serta kebutuhan latihan atlet. Bagi pembaca : hendaknya penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan pengetahuan tentang pengaruh *varisasi* latihan terhadap kemampuan *passing* bawah. Dengan beberapa bagian diantara hasil penelitian dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Bagi peneliti selanjutnya : disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi mengenai hal-hal yang berpengaruh terhadap *variasi passing* bawah.

Markus Tri Hansen Lumbantoruan, Nono Hadinoto: Pengaruh Variasi Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Atlet Club Akral Deli Serdang Tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Ahmad, imran. (2013). *Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Astamanan, Fauzi.2018. *Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Tim Bola Voli Junior Putra Ponorogo Kota Kisaran Provinsi Sumatera Utara*. JOM FKIP UNRI. 5(2):1-11
- Beutelstahl, Dieter. 2008. *Belajar Bermain Bola voli* . Bandung : Pionir Jaya.
- Boompa, Tudor.(2007). *Theory And Methodology Of Training*. Surabaya: Jaya Cemerlang
- Boompa, Tudor O.(1983). *Theory And Methodology Of Training To Key Athletic Performance*. Canada:Kendal: Hunt Publishing Company
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*.Bandung: Remaja Rosda Karya
- Harsono.(1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Coaching*, Jakarta: CV Tombok Kesuma
- Irawadi,Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press
- James. (2006). *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Pertasi Olahraga*. Jakarta : Cerdas Jaya
- PP. PBVSI. (1995). *Jenis-jenis Permainan Bola Voli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP PBVSI.
- PP.PBVSI. (2002), *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta
- Subagyo,Joko.2011.*Metodologi Penelitian Dalam Teori Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Sudijono,Anas.2011.*Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta.PT Raja Grofindo.
- Sunardi, Jaka. DKK. *Olahraga Kegemaranku Bola Voli*. Pt Mancanan Jaya Cemerlang.
- Syafruddin.(2011). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang: Tim Editor UNP Press Padang.
- Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Deroktorat Jendral Pendidikan Tinggi.