



**PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN TEMBOK
SASARAN DENGAN MEMAKAI LINGKARAN DAN TALI
TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PADA
PERMAINAN BOLA VOLI KLUB IDOLA
PLAJAN KABUPATEN JEPARA
TAHUN 2013**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Khamim

6301911011

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2013

SARI

Khamim. 2013. Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Tembok Sasaran Dengan Memakai Lingkaran dan Tali terhadap Kemampuan Passing Bawah pada Permainan Bola Voli Klub Idola Plajan Kabupaten Jepara Tahun 2013. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I: Drs. Nasuka, M.Kes, Pembimbing II: Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd.

Kata kunci : latihan passing bawah, tembok sasaran memakai lingkaran dan tali.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: 1) Apakah ada pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran? 2) Apakah ada pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali? 3) Mana yang lebih baik pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran dan tali terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara tahun 2013? Tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran. 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara. 3) Untuk mengetahui mana yang lebih baik latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran dan tali terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di klub bola voli Idola Plajan Kabupaten Jepara yang berjumlah 20 pemain. Besarnya sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 pemain bola voli. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan melakukan tes passing bawah. Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan diolah dengan menggunakan t-test cara pendek.

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis pertama diketahui $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,963 > 2,228$) sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran terhadap kemampuan passing bawah. Hasil perhitungan uji hipotesis kedua diketahui $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,356 > 2,228$) sehingga disimpulkan terdapat pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali terhadap kemampuan passing bawah. Hasil perbandingan rata-rata diketahui $M_{e2} > M_{e1}$ ($52,90 > 49,00$) sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran lebih baik dibandingkan latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali terhadap kemampuan passing bawah dalam pada permainan bola voli.

Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran dan tali terhadap kemampuan passing bawah. Latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran lebih baik dibandingkan latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali terhadap kemampuan passing bawah. Saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian bawah pelatih bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara dapat menerapkan latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan passing bawah para pemainnya.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk di ajukan kepada panitia ujian skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Hari :

Tanggal :

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. Nasuka, M.Kes
NIP.19590916 198511 1 001

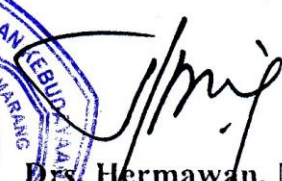


Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720815 199702 1 001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga




Drs. Hermawan, M.Pd
NIP. 19590405 198803 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Nama : Khamim
NIM : 6301911011
Judul : Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Tembok Sasaran Dengan Memakai Lingkaran Dan Tali Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli Klub Idola Plajan Kabupaten Jepara Tahun 2013
Pada Hari : Selasa
Tanggal : 13 Agustus 2013



Ketua
Drs. Herry Pramono, M.Si
NIP. 19591019 198503 1 001

Panitia Ujian

Sekretaris

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes.
NIP. 19680302 199702 1 001

Dewan Penguji

1. Drs. Djoko Hartono, M.Pd
NIP. 19561111 198403 1 002

(Ketua)

2. Drs. Nasuka, M.Kes
NIP. 19590916 198511 1 001

(Anggota)

3. Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720815 199702 1 001

(Anggota)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Juli 2013

Khamim
NIM. 6301911011

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“ Penuntut ilmu harus benar-benar rajin dan tekun penuh semangat, bersungguh-sungguh secara terus-menerus, mempunyai minat dan cita-cita yang kuat ”.

“ Barang siapa yang besungguh-sungguh dan terus berusaha mencari sesuatu dengan baik, maka pasti berhasil sukses ”.

“ Dengan kadar susah payahmu, maka cita-citamu pasti sukses dan berhasil ”

(H. Taufiqul Hakim, Mutiara Hadits).

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Ayah Ibuku tercinta yang selalu memberi dorongan dan doa untuk keberhasilanku.
2. Untuk istri dan anak-anakku yang memberi semangat kepadaku.
3. Keluarga besar serta teman-temanku semua dan almamater FIK UNNES yang kebanggakan.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Nasuka, M.Kes. Dosen pembimbing utama yang selalu semangat dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Soedjatmiko, S.Pd. M.Pd. Dosen pembimbing pendamping yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu bagi penulis.

7. Bapak Sutikto, S.Pd. selaku ketua bola voli Idola Plajan Kabupaten Jepara yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dan memberikan sampel untuk diteliti.
8. Pemain klub bola voli Idola Plajan Kabupaten Jepara yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini. Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dan penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semuanya.

Semarang,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SARI.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN	v
MUTU DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Permasalahan	6
1.3. Tujuan Penelitian	7
1.4. Penegasan Istilah	7
1.5. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	10
2.1. Landasan Teori	10
2.1.1 Permainan Bola Voli	10
2.1.2 Teknik Dasar Bola Voli	11
2.1.2.1. Teknik Passing Bawah	12
2.1.2.2. Teknik Passing Atas	22
2.1.2.3. Teknik Servis	23
2.1.2.4. Teknik Smash Atau Spike	26
2.1.2.5. Teknik Bendungan Atau Block	28
2.1.3 Prinsip Latihan	29
2.1.4 Kerangka Berfikir	31

2.2. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1. Populasi Penelitian	34
3.2. Sampel Dan Teknik Sampling	35
3.3. Variabel Penelitian	36
3.4. Rancangan Penelitian	36
3.5. Instrumen Penelitian	38
3.6. Metode Pengumpulan Data	39
3.7. Tempat Dan Waktu Penelitian	40
3.8. Pengolahan Data	40
3.9. Analisis Hasil Pengolahan Data	41
3.10. Pembahasan	42
3.11. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
4.1. Hasil Penelitian	45
4.2. Pembahasan	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	55
5.1. Simpulan	55
5.2. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
4.1 Deskripsi Kelompok Kontrol (pasing bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran).....	46
4.2 Deskripsi Kelompok Eksperimen (pasing bawah menggunakan tembok sasaran memakai tali).....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
2.1 Posisi tangan dan gerakan teknik pass bawah.....	13
2.2 Rangkaian gerakan passing bawah.....	14
2.3 Rangkaian gerakan passing bawah bola rendah.....	16
2.4 Rangkaian gerakan passing bawah bergeser diagonal 45 derajat ke depan	16
2.5 Rangkaian gerakan passing bawah pada bola jauh disamping badan	17
2.6 Rangkaian gerakan passing bawah dengan bergerak mundur.....	17
2.7 Rangkaian gerakan passing bawah dengan bergerak mundur.....	18
2.8 Rangkaian gerakan passing bawah kebelakang	18
2.9 Pssing bawah menggunakan tembok sasaran memakai tali.....	21
2.10 Passing bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran	21
2.11 Urutan gerakan passing atas ke depan	23
2.12 Urutan gerakan servis tangan bawah.....	25
2.13 Urutan gerakan servis tangan atas.....	26
2.14 Urutan gerakan servis tangan bawah.....	27
2.15 Urutan gerakan pelaksanaan bendungan	29
3.1 Peta Sasaran Tes Passing Bawah	39
4.1 Distribusi Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol.....	47
4.2 Distribusi Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Program Latihan	58
2. Data Hasil Penelitian.....	61
3. Hasil Analisis Data.....	66
4. Usul Penetapan Pembimbing	68
5. Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	69
6. Surat Ijin Penelitian.....	70
7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	71
8. Sertifikat Kalibrasi	72
9. Sertikat Kalibrasi.....	74
10. Dokumentasi Penelitian	76
11. Tabel Nilai-Nilai	84

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga adalah bagian dari peradaban manusia, sebab pada kehidupan jaman primitif juga ditemukan latihan-latihan fisik manusia untuk berjuang mencari makan guna mempertahankan kehidupannya. Oleh karena itu olahraga atau aktivitas yang mengandung unsur keolahragaan pada manusia pada hakikatnya adalah kehidupan manusia itu sendiri. Maka apabila saat ini orang melakukan aktivitas olahraga, hal itu bukan hal yang istimewa, sebab melakukan aktivitas olahraga adalah melakukan aktivitas hidup pada umumnya. Justru aneh apabila dalam hidupnya manusia tidak melakukan aktivitas olahraga. Maka orang mengatakan bahwa hidup adalah aktivitas, tanpa aktivitas berarti kehidupan akan mati.

Fungsi dan kedudukan olahraga itu sendiri selalu berubah-ubah. Hal ini disebabkan oleh kondisi-kondisi obyektif dan subyektif yang ada pada suatu masa dan di sebabkan pula oleh pandangan hidup dan moralitas yang berbeda-beda, baik yang berlaku pada suatu masa atau yang berlaku pada suatu bangsa. Tetapi hakikat dari suatu olahraga itu sendiri tidak berubah-ubah.

Adapun tujuan dari olahraga antara lain sebagai profesi, kerja, rekreasi, kesehatan, prestasi, bisnis, alat pemersatu, dan alat perjuangan. Permainan bola

voli sudah dikenal sejak abad pertengahan, terutama di negara-negara Eropa. Dari Itali, permainan ini diperkenalkan di Jerman dengan nama "*Faustball*" pada tahun 1893. *Faustball* menggunakan lapangan berukuran 20 m x 50 m, sedangkan sebagai pemisah lapangan dipergunakan tali yang tingginya 2 m dari lantai. Bola yang dipakai pada waktu itu mempunyai keliling 10 cm. Jumlah pemain masing-masing regu terdiri dari 5 orang. Cara memakainya adalah dengan memantulkan bola di udara melewati tali tanpa adanya batas sentuhan. Bola diperbolehkan menyentuh lantai sebanyak 2 kali (Bachtiar dkk, 2004 : 1.3).

Tahun 1895 Williyam G. Morgan, seorang guru pendidikan jasmani pada *Young Man Christian Assosiation* (YMAC) di kota Holyoko, negara bagian Massachusettes, mencoba permainan semacamnya. Permainan ini mula-mula hanya ditunjukkan sebagai olahraga rekreasi di dalam lapangan yang tertutup (*indoor*) bagi mereka yang menghendaki rekreasi setelah bekerja sehari penuh. Pada waktu itu olahraga yang sedang populer adalah basket yang diciptakan pada tahun 1891. Morgan melihat para pengusaha yang bermain basket banyak berusia lanjut, sementara basket termasuk olahraga yang memeras tenaga. Itulah yang mendorong Morgan memperkenalkan bola voli. Morgan menggunakan net tenis yang digantungkan setinggi ± 216 cm dari lantai. Selanjutnya, sebagai bola dipakai bagian dalam bola basket. Bola ini kemudian dipantul-pantulkan secara terus-menerus melewati atas net. Bola tidak boleh menyentuh lantai. Nama yang diberikan kepada permainan baru itu adalah "*Minonette*". *Minonette* ini juga belum ditentukan batas sentuhan tertentu. Rotasipun belum ada, sedangkan

mengulurkan tangan melewati atas net dengan maksud menyentuh bola di daerah lawan diperbolehkan.

Percobaan selanjutnya dirasakan bahwa bola terlalu ringan sedangkan penggunaan bola basket terlalu berat. Morgan kemudian menulis surat kepada AG Spalding dan Brothers, suatu perusahaan industri alat-alat olahraga, agar dibuatkan bola sebagai alat percobaan. Setelah bola dengan spesifikasi khusus tercipta, tidak lama kemudian permainan tersebut didemonstrasikan didepan para ahli pendidikan jasmani, pada suatu konferensi di Springfield College, Springfield, Massachusettes. Atas anjuran Dr. Alfred T. Halsted dari *International Young Man Christian Assosiation* (YMCA) College, setelah melihat bahwa dasar yang dipergunakan dalam Minonette adalah memvoli bola (yakni memukul-mukul bola hilir mudik di udara), olahraga ini kemudian diberi nama “*Volleyball*” (Nuril Ahmadi, 2007 : 2).

Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1928 pada jaman penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani di datangkan dari negeri Belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya dan bola voli khususnya. Disamping guru-guru pendidikan jasmani, tentara Belanda banyak andilnya dalam pengembangan bola voli di Indonesia, terutama dengan bermain di asrama-asrama, dim lapangan terbuka, dan mengadakan pertandingan antar kompeni Belanda sendiri.

Permainan bola voli di Indonesia berkembangnya 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 nasional yang pertama. PBVSI sejak itu aktif mengembangkan kegiatan-kegiatan baik di dalam maupun di luar negeri sampai sekarang. Perkembangan permainan bola voli sangat menonjol saat menjelang Asian Games ke IV dan Ganefo I di Jakarta baik untuk pria dan wanita Indonesia.

Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II di Jakarta dan POM ke I di Yogyakarta. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli sangat pesat, yaitu dengan banyaknya klub-klub bola voli di pelosok tanah air. Hal ini terbukti pula pada data-data peserta pertandingan dalam kejuaraan nasional, PON, POM, dan pesta-pesta olahraga lain, dimana akan menunjukkan peningkatan jumlahnya. Sampai saat ini permainan bola voli di Indonesia menduduki peringkat ke tiga setelah sepak bola dan bulu tangkis (Nuril Ahmadi ,2007 :11).

Permainan bola voli adalah olah raga yang dapat dimainkan anak-anak sampai orang dewasa. Permainan bola voli pada dasarnya berpegang pada dua prinsip yaitu teknis dan psikis. Prinsip teknis dimaksudkan pemain memvoli bola dengan bagian pinggang ke atas, melambung di udara melewati net agar dapat menjatuhkan bola di atas lapangan lawan untuk mencari kemenangan secara sportif. Secara psikis adalah pemain bermain dengan senang dan kerjasama yang baik (Suharno HP, 1981 : 1).

Setiap cabang olahraga memiliki teknik tersendiri, demikian pula cabang olahraga bola voli. Menurut Bachtiar dkk (2004 : 2.10). Dalam permainan bola voli terdapat lima macam cara bersentuhan dengan bola sehingga timbul juga lima teknik dasar, yaitu :

1) teknik passing atas, 2) teknik passing bawah, 3) teknik servis, 4) teknik smash atau spike, 5) teknik bendungan atau block.

Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang penting. Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (M. Yunus, 1992 : 79). Dalam permainan bola voli passing terdiri dari dua macam, yaitu : passing atas dan passing bawah.

Perkembangan bola voli di Kabupaten Jepara sudah mulai berkembang namun banyak atlet yang belum menguasai tentang materi permainanh bola voli. Karena kurang adanya pembinaan secara terprogram yang baik. Sarana dan prasarananya masih belum mencukupi sehingga perlu adanya pembenahan secara bertahap.

Teknik dasar passing bawah adalah teknik yang pertama kali di ajarkan di sekolah-sekolah maupun di klub-klub yang ada di masyarakat. Karena passing bawah merupakan teknik bermain bola voli yang sangat penting. Kegunaan passing bawah antara lain, untuk menerima bola servis, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk pengambilan bola setelah terjadi block atau bola pantulan dari net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan, atau untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya atau bahkan bola yang di passing tidak dapat melewati net sehingga permainan tidak dapat di mainkan dengan baik. Dalam melatih bola voli ada beberapa yang digunakan untuk melatih passing bawah yang efektif, baik menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat. Diantaranya

adalah latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran dan tali sebagai media pembantu dalam latihan.

Oleh karena itu penulis tertarik melakukan penelitian yang berhubungan dengan latihan teknik dasar passing, khususnya passing bawah dalam permainan bola voli dengan judul “Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Tembok Sasaran Dengan Memakai Lingkaran dan Tali Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli Klub Idola Plajan Kabupaten Jepara Tahun 2013”.

1.2 Permasalahan

Setelah memperhatikan permainan bola voli yang ada di klub Idola Plajan Kabupaten Jepara penulis ingin melakukan penelitian dengan permasalahan sebagai berikut

- 1.2.1 Apakah ada pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara tahun 2013?
- 1.2.2 Apakah ada pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara tahun 2013?
- 1.2.3 Mana yang lebih baik pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran dan tali terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara tahun 2013?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan tujuan dari penelitian ini adalah :

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan menggunakan lingkaran terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara tahun 2013.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara tahun 2013.
- 1.3.3 Untuk mengetahui mana yang lebih baik pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran atau dengan memakai tali terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara tahun 2013.

1.4 Penegasan Istilah

Agar permasalahan tidak meluas dan tidak menyimpang dari tujuan penelitian, serta agar tidak salah pengartian istilah yang digunakan, maka penulis memberikan penegasan yang meliputi :

1.4.1 Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu misalnya orang atau benda yang ikut membentuk watak, perbuatan seseorang (KBBI Offline

V1.3). Dalam penelitian ini yang dimaksudkan dengan pengaruh adalah daya yang timbul terhadap hasil kemampuan passing bawah.

1.4.2 Latihan

Latihan adalah suatu proses menyiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah dan meningkat waktunya (Suharno HP, 1981 : 1).

1.4.3 Passing Bawah

Passing bawah adalah memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah (Nuril Ahmadi, 2007 : 23). Sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Latihan passing bawah yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah cara memperoleh kecakapan dalam melakukan teknik passing bawah.

1.4.4 Tembok Sasaran

Tembok adalah dinding yang terbuat dari bata atau batako yang membentuk bidang yang luas (KBBI Offline V1.3). Tembok sasaran adalah dinding sasaran yang digunakan untuk berlatih passing bawah dalam permainan bola voli.

1.4.5 Memakai Tali

Memakai adalah menggunakan atau mempergunakan (KBBI Offline V1.3). Tali adalah barang yang berutas-utas panjang (KBBI Offline V1.3).

1.4.6 Memakai Lingkaran

Lingkaran adalah garis melengkung yang kedua ujungnya bertemu pada jarak yang sama dari titik pusat bundaran (KBBI Offline V1.3). Dalam penelitian ini Memakai lingkaran yang dimaksudkan adalah lingkaran yang ditempelkan pada tembok sasaran.

1.4.7 Kemampuan

Kemampuan adalah kesanggupan atau kecakapan dalam melakukan sesuatu (KBBI Offline V1.3). Dalam penelitian ini kemampuan passing bawah yang dimaksud adalah hasil yang diperoleh setiap sampel dalam melakukan tes passing bawah ke tembok dengan sasaran yang berukuran lebar 2,54 m dan tinggi dari lantai 2,43 m dan dilakukan dalam waktu satu menit.

1.4.8 Pemain

Pemain adalah orang yang bermain. Permainan adalah sesuatu yang digunakan untuk bermain atau sesuatu yang dipertandingkan (KBBI Offline V1.3).

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Dapat memberikan usulan dan proses belajar passing bawah khususnya pada pemain klub bola voli Idola Plajan Kabupaten Jepara tahun 2013.

1.5.2 Dapat memberikan sumbangan pengetahuan terhadap perbendaharaan kajian olah raga permainan khususnya cabang bola voli.

1.5.3 Dengan dibuktikannya hasil penelitian ini, di harapkan dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan untuk penelitian lebih lanjut.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

Landasan teori perlu untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang hasil penelitian dalam penulisan skripsi ini perlu didukung dengan landasan teori sehingga hasilnya diharapkan sesuai dengan tujuan penelitian. Pandangan atau pendapat para ahli yang berkaitan dengan masalah pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran dan tali dalam permainan bola voli perlu disampaikan.

2.1.1 Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan suatu permainan kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan setiap orang. Diperlukan teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Teknik-teknik tersebut meliputi servis, passing, smash, dan block. (Drs. Nuril Ahmadi, 2007:19).

Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh 2 regu, yang masing-masing terdiri atas 6 orang, bola dimainkan di udara dengan melewati net setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan. Lapangan bola voli berukuran panjang 18 m dan lebar 9 m, yang ditandai dengan garis pinggir dan garis belakang. Ketinggian net yang tepat bagi pemain putri adalah 2,24 m dan untuk pria 2,43 m (Munasifah 2010 : 3).

2.1.2 Teknik Dasar Bola Voli

Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli (Suharno HP 1981 : 35), dalam mempertinggi kecakapan bermain bola voli, teknik ini erat sekali hubungannya dengan kemampuan gerak kondisi fisik, teknik dan mental. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan suatu prestasi permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli termasuk salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, teknik dan mental (Munasifah, 2010 : 25).

Penguasaan terhadap teknik dasar dalam permainan bola voli ini penting mengingat beberapa hal sebagai berikut : 1) hukuman terhadap pelanggaran permainan yang berhubungan dengan kesalahan dalam melakukan teknik, 2) terpisahnya tempat antara regu satu dengan regu lain, sehingga tidak terjadi sentuhan badan dari pemain lawan maka pengawasan wasit terhadap kesalahan teknik ini lebih mudah, 3) banyaknya unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik, antara lain : membawa bola, mendorong bola, mengangkat bola, dan pukulan rangkap, 4) permainan bola voli adalah permainan cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik-teknik yang kurang sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan teknik yang lebih besar, 5) penguasaan taktik yang tinggi hanya

dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar dan tinggi dalam bola voli cukup sempurna (Suharno HP, 1984 : 11).

Dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas servis, passing bawah, passing atas, block, dan smash (Nuril Ahmadi, 2007 : 20).

Teknik dasar merupakan salah satu faktor yang penting dalam pencapaian prestasi. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan olahraga menuntut adanya suatu penguasaan terhadap teknik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik memungkinkan seorang pemain dapat menampilkan permainan yang bermutu dan menggunakan taktik yang baik pula.

Pemain bola voli dituntut dapat melakukan gerakan yang terangkum dalam berbagai teknik dasar dengan benar. Jika teknik dapat dikuasai dengan benar maka dalam permainan akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan. Ketrampilan memainkan bola secara individu oleh masing-masing pemain merupakan metode dasar dalam permainan bola voli.

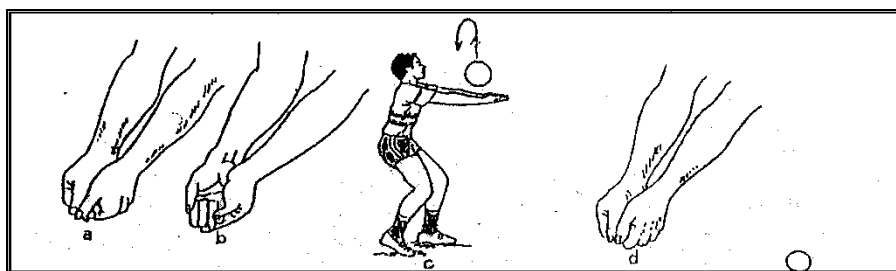
2.1.2.1 Teknik passing bawah

Menurut Drs. Nuril Ahmadi “passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri”.

Passing bawah dapat dilakukan dengan satu tangan ataupun dua tangan. Passing bawah dengan satu tangan biasanya dilakukan bila bola jatuh jauh dari posisi pemain baik di samping atau di depan. Adapun cara melakukan passing bawah normal atau passing bawah dengan dua tangan sebagaimana yang dikatakan oleh M. Yunus (1992 : 79) yaitu sikap permulaan, gerak pelaksanaan, dan gerak lanjutan. Selain itu dalam melakukan passing bawah juga ada bentuk sikap tangan. Diantaranya The Dig dan mengemis.

a) Sikap permulaan

Ambil sikap siap normal dalam permainan bola voli, yaitu : kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibongkokkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan, yaitu : punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian berpegangan. Seperti pada gambar 2.1



Gambar 2.1

Posisi tangan dan gerakan teknik pass bawah

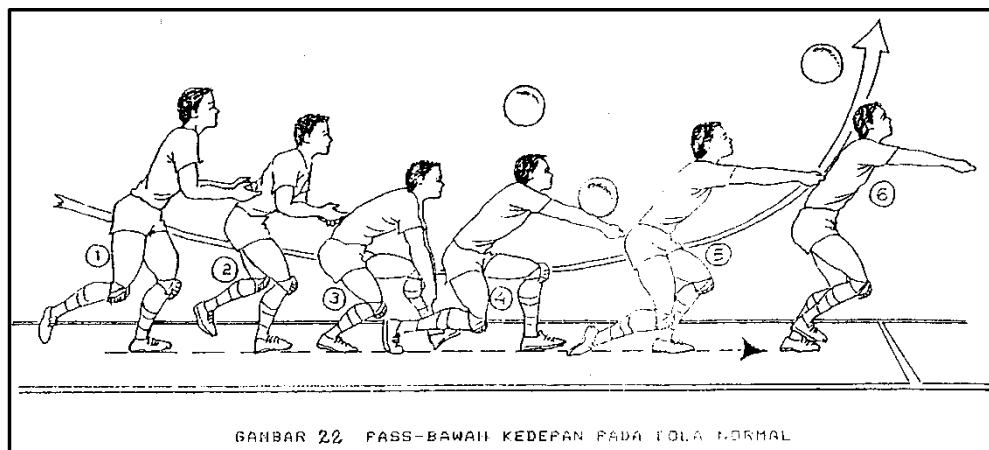
Sumber : M. Yunus : (1992 : 83) Olah Raga Pilihan Bola Voli Jakarta

b) Gerak pelaksanaan

Ayunkan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian proksimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.

c) Gerak lanjutan

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk passing bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/badan. Rangkaian gerakan passing bawah dalam permainan bola voli dapat dilihat pada gambar 2.2



Gambar 2.2

Rangkaian gerakan passing bawah

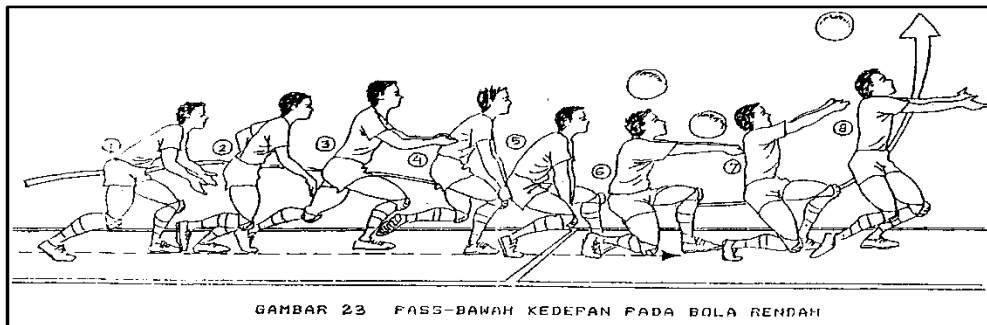
Sumber : M. Yunus (1992 : 84) Olahraga Pilihan Bola Voli

Pada saat melakukan passing bawah dalam situasi permainan, jarak bola dengan badan tidak selalu dalam keadaan ideal untuk dapat melakukan passing bawah dengan posisi normal. Dari keadaan posisi bola yang bermacam-macam, secara garis besar variasi passing bawah dari : 1) passing bawah kedepan pada bola rendah (*Crouching Underhand Pass*) kunci pelaksanaannya : cepat merendahkan dan bergerak ke arah bawah bola, 2) passing bawah bergeser diagonal 45 derajat kedepan (*45 Degree Diagonal Underhand Pass*) kunci pelaksanaannya : jangan lari menghadap bola, gunakan langkah silang atau langkah kesamping, 3) passing bawah pada bola jauh disamping badan (*Underhand Pass Hitting Ball Away From Body*) kunci pelaksanaannya : melangkah panjang kesamping depan diagonal 45 derajat dengan merendahkan, 4) passing bawah dengan bergerak mundur (*Backward Underhand Pass*) kunci pelaksanaannya : badan merendahkan dan jangan ditegakkan, lakukan langkah kecil kebelakang kemudian lakukan passing bawah dengan ayunan lengan dan mengangkat badan dengan rileks, 5) passing bawah dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat (*45 Degree Diagonal Backward Underhand Pass*) kunci pelaksanaannya pusatkan pandangan ke arah bola gunakan langkah silang diagonal kebelakang, 6) passing bawah kebelakang (*Underhand Back Pass*) kunci pelaksanaannya : putar badan dengan cepat, dan dengan badan merendahkan ayunkan lengan ke arah bola. Kontak bola dengan lengan dilakukan saat sudut antara lengan dengan badan.

A) Macam-macam variasi gerakan passing bawah

Macam –macam variasi gerakan passing bawah, antara lain :

- a) Passing bawah kedepan pada bola rendah (*Crouching Underhand Pass*)
 kunci pelaksanaannya : cepat merendah dan bergerak ke arah bawah bola.
 Seperti gambar 2.3

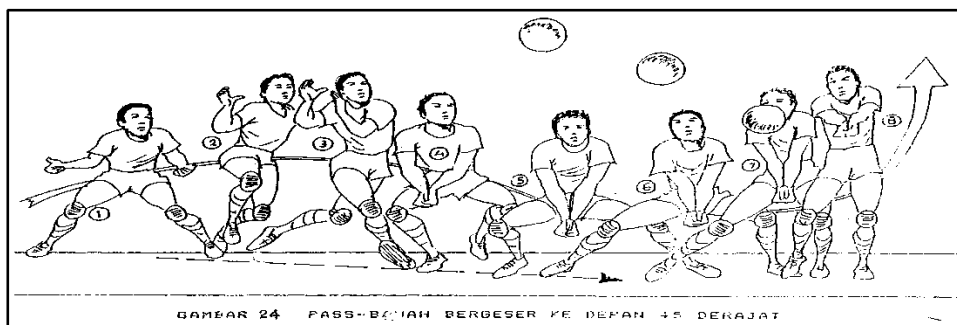


Gambar 2.3

Rangkaian gerakan passing bawah bola rendah

M. Yunus, 1992 : 85 (Olahraga Pilihan Bola Voli)

- b) Passing bawah bergeser diagonal 45 derajat kedepan (*45 Degree Diagonal Underhand Pass*) kunci pelaksanaannya : jangan lari menghadap bola, gunakan langkah silang atau langkah kesamping. Seperti pada gambar 2.4

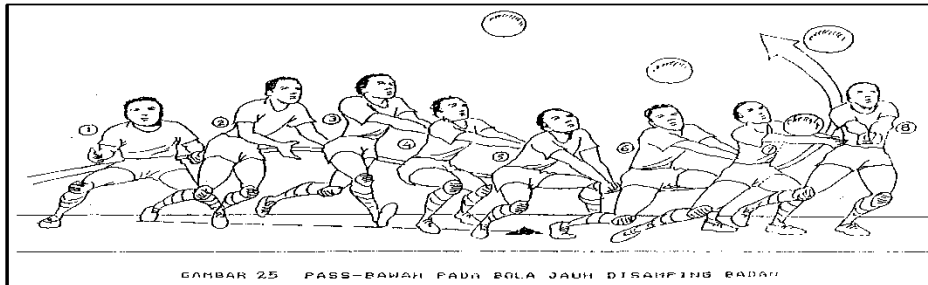


Gambar 2.4

Rangkaian gerakan passing bawah bergeser diagonal 45 derajat kedepan

M. Yunus 1992 : 86 (Olahraga Pilihan Bola Voli)

- c) Passing bawah pada bola jauh disamping badan (*Underhand Pass Hitting Ball Away From Body*) kunci pelaksanaannya : melangkah panjang kesamping depan diagonal 45 derajat dengan merendah, seperti pada gambar 2.5

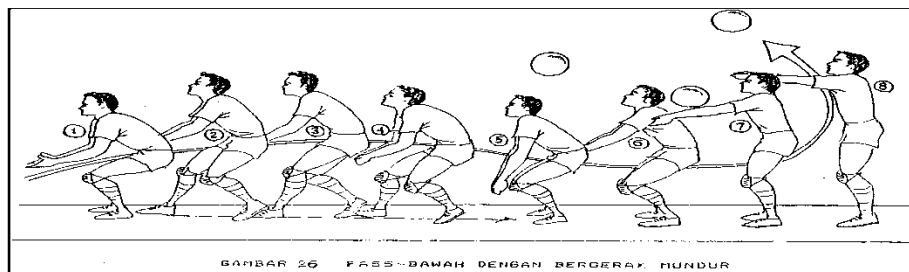


Gambar 2.5

Rangkaian gerakan passing bawah pada bola jauh disamping badan

M. Yunus, 1992 : 87 (Olahraga Pilihan Bola Voli)

- d) Passing bawah dengan bergerak mundur (*Backward Underhand Pass*) kunci pelaksanaannya : badan merendah dan jangan ditegakkan, lakukan langkah kecil kebelakang kemudian lakukan passing bawah dengan ayunan lengan dan mengangkat badan dengan rileks. Seperti pada gambar 2.6

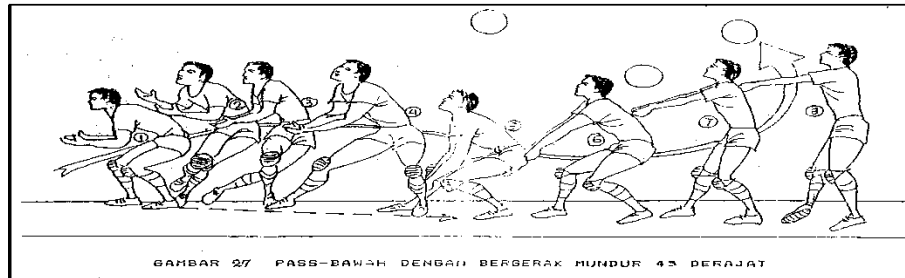


Gambar 2.6

Rangkaian gerakan passing bawah dengan bergerak mundur

M. Yunus, 1992 : 88 (Olahraga Pilihan Bola Voli)

- e) Passing bawah dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat (*45 Degree Diagonal Backward Underhand Pass*) kunci pelaksanaannya : pusatkan pandangan ke arah bola, gunakan langkah silang diagonal kebelakang. Seperti pada gambar 2.7

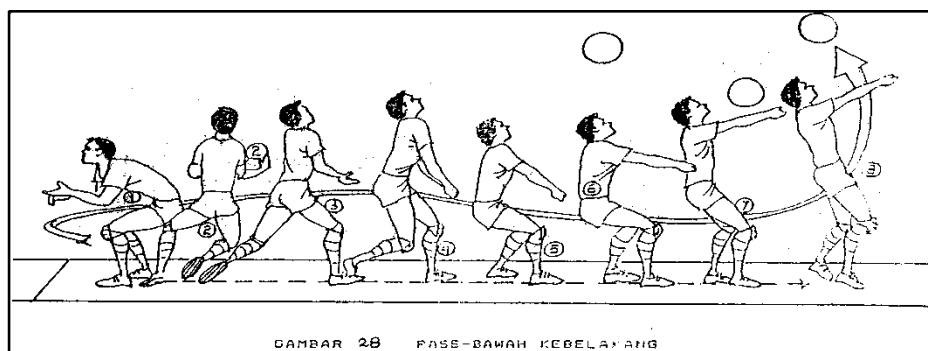


Gambar 2.7

Rangkaian gerakan passing bawah dengan bergerak mundur

M. Yunus, 1992 : 89 (Olahraga Pilihan Bola Voli)

- f) Passing bawah kebelakang (*Underhand Back Pass*) kunci pelaksanaannya : putar badan dengan cepat dengan badan merendah ayunkan lengan ke arah bola. Kontak bola dengan lengan dilakukan saat sudut antara lengan dengan badan. Seperti pada gambar 2.8



Gambar 2.8

Rangkaian gerakan passing bawah kebelakang

M. Yunus, 1992 : 90 (Olahraga Pilihan Bola Voli)

Passing bawah dapat dilakukan dengan satu tangan maupun dengan dua tangan. Menurut Nuril Ahmadi (2007 : 24) memainkan bola dengan teknik passing bawah adakalanya harus dilakukan dengan satu tangan, yang mana posisi bola tidak memungkinkan untuk di passing dengan dua tangan. Dalam hal ini biasanya bola jatuh jauh dari posisi pemain baik disamping atau didepan. Berikut akan dikemukakan beberapa teknik passing bawah dengan satu tangan :

1) Passing bawah satu tangan sambil menjatuhkan diri kesamping. Teknik ini dilakukan apabila bola akan jatuh jauh disamping pemain, hingga hanya memungkinkan dijangkau dengan satu tangan. Adapun prinsip gerakan teknik passing bawah dengan satu tangan kesamping adalah : a) sikap menunggu dengan lutut ditekuk, b) kaki dilangkahkan melebar kearah samping, c) bola dipukul dengan sisi atas lengan bawah, tubuh atas bertumpu pada lutut yang ditekuk, d) kemudian berguling kesamping dengan tumpuan berturut-turut pada paha, pantat, punggung, bahu.

2) Passing bawah dengan satu tangan sambil menjatuhkan diri kedepan. Teknik ini dilakukan dengan teknik menjangkau bola kedepan atau dengan gerakan diving karena bola akan jatuh jauh didepan pemain dan tidak mungkin dikembalikan dengan passing bawah biasa. Urutan gerakan passing bawah dengan satu tangan sambil menjatuhkan diri kedepan adalah sebagai berikut : a) meloncat dengan bertumpu pada satu kaki, b) menerpa dengan gerakan mendatar kedepan, bola dipukul dengan punggung tangan keatas, c) menyentuh lapangan permainan dengan punggung tangan, d) tangan mendorong sehingga dada, perut,

dan paha meluncur dilantai sementara betis ditekuk ke atas (Nuril Ahmadi, 2007 : 24).

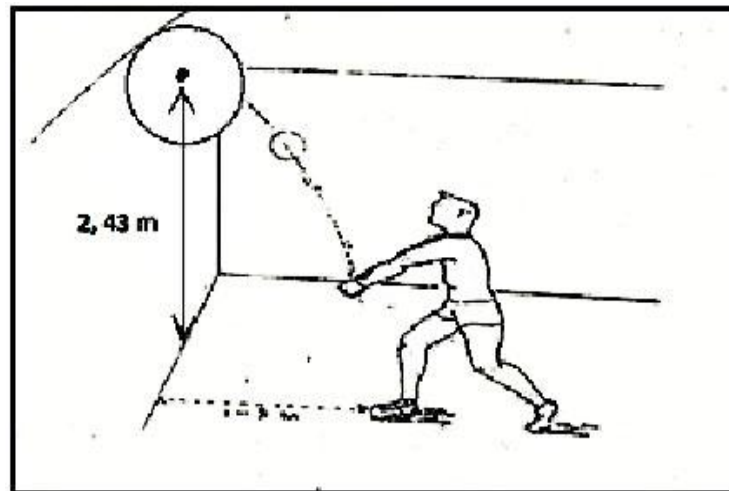
B) Metode latihan passing bawah

Menurut Drs. Suharno HP, (1981 : 1) latihan adalah suatu proses menyiapkan fisik dan mental anak, atih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Berulang-ulang maksudnya adalah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan semakin mudah, otomatis dan relatif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

C) Latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran

Sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap tembok sasaran, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan ke tembok dan pantulannya berusaha untuk di passing ketembok sasaran lagi demikian seterusnya (Suharno HP, 1981 : 88). Bila bola melenceng atau tidak dapat di passing maka bola di ambil dan dilemparkan atau dipantulkan lagi ke tembok sasaran dan di passing lagi secara berulang-ulang.

Keuntungan latihan ini adalah mudah mengantisipasi bola karena tidak terpancang oleh teman pasangannya dan mudah diarahkan bola pantulannya. Sedangkan kelemahannya karena tembok benda mati maka bila sudut datangnya bola tidak tepat maka hasil pantulannya juga tidak tepat. Sasaran lingkaran berdiameter 1 m di tengah lingkaran dari lantai bawah berukuran 2,43 m.

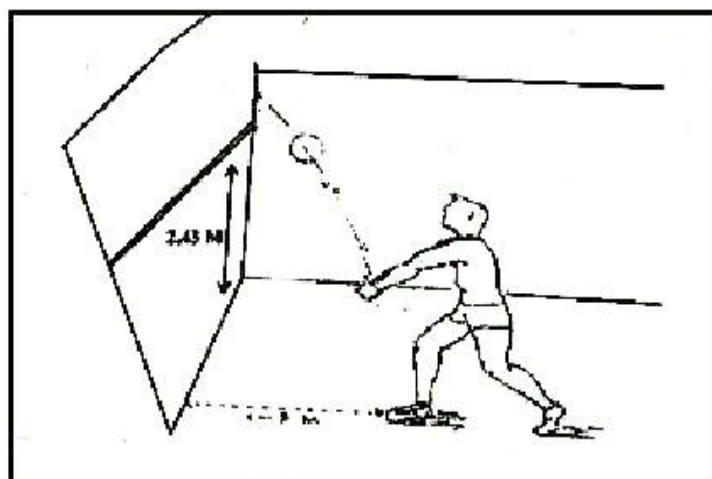


Gambar 2.9

Pssing bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran

D) Passing bawah menggunakan tembok sasaran memakai tali

Tekniknya masih sama dengan passing bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran. Tetapi disini sasarannya diganti dengan tali yang berukuran dari lantai bawah 2,43 m .Seperti pada gambar 2.10.



Gambar 2.10

Passing bawah menggunakan tembok sasaran memakai tali

2.1.2.2 Teknik passing atas

Passing atas merupakan elemen yang penting, dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik passing atas yang baik akan menentukan keberhasilan regu untuk membantu serangan yang baik (Bachtiar, dkk, 2004: 2.10).

Proses pelaksanaan gerakan passing atas adalah sebagai berikut :

a) Sikap permulaan

Ambil posisi dengan sikap siap untuk memainkan bola berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu salah satu kaki berada didepan berat badan bertumpu pada tapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin dibawah bola, dengan kedua tangan di angkat lebih tinggi dari dahi kira-kira 10 cm dari muka, kedua lengan di angkat dan ditekuk, kedua tangan terbuka lebar jari-jari tangan terbuka membentuk mangkok seperti setengah lingkaran ibu jari dan telunjuk membentuk segi tiga, kedua siku tidak terlalu terbuka ke samping.

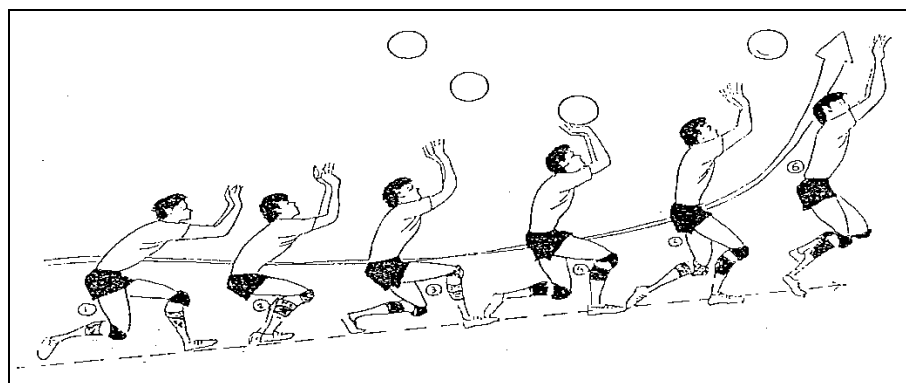
a) Gerakan pelaksanaan

Tepat saat bola ada diatas, kedua tangan agak ditekuk pada siku maupun pergelangan tangan, tangan berada sedikit diatas dahi. Perkenaan bola pada permukaan ruas jari-jari tangan terutama luas pertama dan kedua, dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada saat tangan bersentuhan dengan bola jari-jari agak ditegangkan agar bola dapat memantul dengan baik kemudian bola didorong dengan menggerakkan pergelangan tangan di ikuti dengan meluruskan siku. Pada waktu mendorong

badan ikut membantu dengan pemindahan tenaga mulai dari kaki badan, lengan dan tangan dengan lancar tidak terputus, pandangan tetap ke arah bola.

b) Gerakan lanjutan

Setelah bola memantul dengan baik lanjutkan dengan maluruskan lengan ke depan atas sebagai satu gerakan lanjutan di ikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahkan salah satu kaki belakang ke depan depan dan segera mengambil siap dalam posisi normal untuk bermain kembali. Seperti gambar 2.11



Gambar 2.11

Urutan gerakan passing atas ke depan

Bachtiar, dkk, 2004: 2.12 (Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan)

2.1.2.3 Teknik servis

Menurut Drs. Bachtiar, dkk. “servis adalah pukulan permulaan untuk memulai permainan, sesuai dengan peningkatan mutu permainan servis sekarang sudah merupakan serangan untuk mematikan bola di pihak lawan atau supaya lawan tidak dapat menerima bola dengan baik”.

1) Servis tangan bawah

Servis tangan bawah adalah servis yang paling sederhana dan mudah untuk dikuasai. Servis ini cocok sekali di ajarkan kepada siswa sekolah atau pemula.

a) Sikap permulaan

Berdiri pada petak servis di belakang garis akhir antara perpanjangan garis samping, menghadap ke lapangan permainan, salah satu kaki berada di depan kaki yang lain, kaki kanan di depan jika menggunakan tangan kanan. Bola di pegang dengan salah satu tangan kiri atau kanan, tangan pemukul boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut sedikit ditekuk dan berat badan berada di tengah.

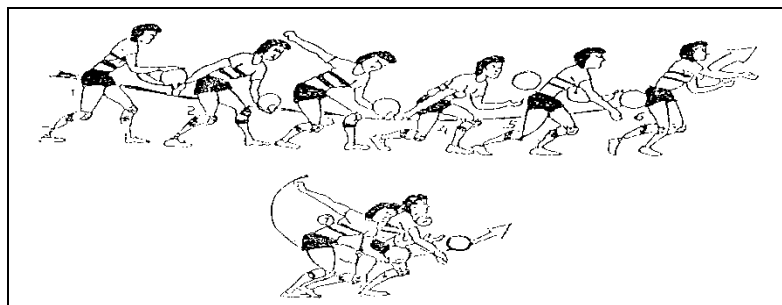
a) Gerakan pelaksanaan

Bola dilambungkan di depan bahu kanan setinggi 10 sampai 20 cm. Dalam waktu yang bersamaan tangan pemukul di tarik ke belakang, kemudian di ayunkan ke depan atas melalui samping badan, sehingga mengenai bagian belakang bola.

b) Gerakan lanjutan

Setelah memukul, langkahkan kaki yang di belakang ke depan untuk menjaga keseimbangan dan segera masukkan ke lapangan permainan, siap untuk memainkan bola yang di kembalikan lawan.

Seperti gambar 2.12



Gambar 2.12

Urutan gerakan servis tangan bawah

Bachtiar, dkk, 2004: 2.28 (Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan)

2) Servis tangan atas

Servis ini sering juga disebut dengan tenis servis, karena sikap melakukan servis sama dengan servis pada tenis, dimana bola dipukul setinggi mungkin di atas kepala. Servis ini sulit bagi orang yang baru belajar atau pemula.

a) Sikap permulaan

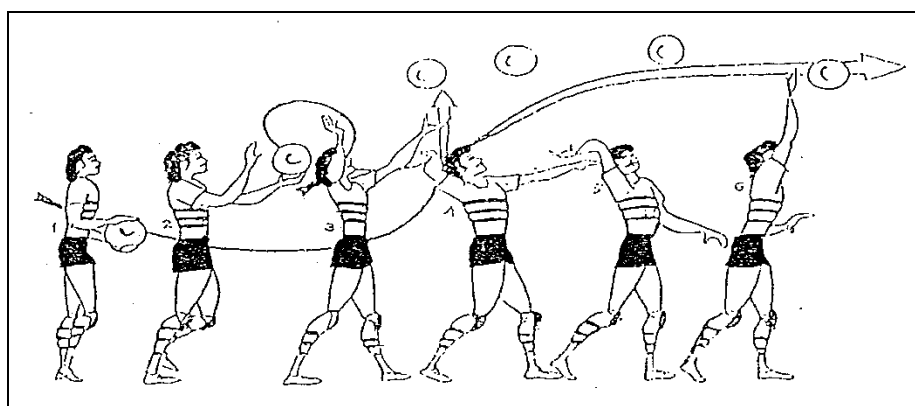
Berdiri di daerah servis di belakang garis akhir dan antara perpanjangan garis samping, dengan salah satu kaki di depan, kaki kanan di depan bagi yang menggunakan tangan kiri, sebaliknya kaki kiri di depan bagi yang menggunakan tangan kanan. Bola di pegang dengan tangan kiri atau tangan kanan.

b) Gerakan pelaksanaan

Bola di lambungkan di depan pundak tangan pemukul lebih tinggi dari jangkauan tangan pemukul, tangan pemukul di ayunkan segera memukul bola berada sejangkauan tangan pada bagian tangan belakang bola, sehingga gaya yang diberikan terhadap bola berjalan memotong garis tengah bola.

c) Gerakan lanjutan

Gerakan lanjutan tangan pemukul segaris dengan gaya yang di hasilkan, kaki yang di belakang melangkah ke depan, sehingga berat badan berpindah ke depan dan segera memasuki lapangan permainan. Jika pukulan dengan sangat keras sekali maka tidak perlu dilakukan gerakan lanjutan. Seperti gambar di bawah ini. Seperti gambar 2.13



Gambar 2.13

Urutan gerakan servis tangan atas

Bachtiar, dkk, 2004: 2.30 (Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan)

2.1.2.4 Teknik smash atau *spike*

Menurut Drs. Bachtiar, dkk. “smash adalah pukulan yang utama dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan”. Pada teknik smash inilah letak seninya permainan bola voli. Untuk mencapai hasil yang optimal dalam menyerang (smash) dibutuhkan raihan tangan yang tinggi, kemampuan lompatan yang tinggi maupun daya tahan lompatan dan koordinasi yang optimal. Proses gerakan secara umum dalam smash bagi pemukul dengan tangan kanan dari posisi 4.

a) Sikap permulaan

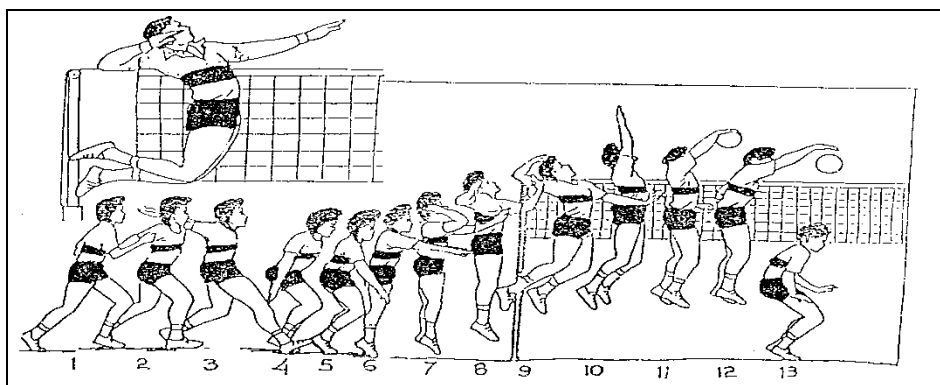
Berdiri relaks dan seorang kira-kira 45 derajat dengan net sejauh 3 sampai 4 meter dari net.

b) Pelaksanaan gerakan

Melangkah ke depan mendekati net dengan kaki kiri dengan langkah biasa di ikuti dengan langkah kaki kanan yang panjang untuk penyesuaian dengan keadaan bola, kemudian kaki kiri segera di letakkan di samping kaki kanan sambil menekuk lutut dan ke dua lengan di belakang badan, segera melakukan tolakan sambil mengayunkan ke dua lengan ke depan atas. Pada saat badan berada pada ketinggian maksimal, segera memukul bola pada raihan tertinggi dengan tangan terbuka.

c) Gerakan lanjutan

Menjaga keseimbangan badan agar tidak tercondong ke net dan mendarat dengan ke dua kaki sambil mengeper dan siap untuk memainkan bola kembali. Seperti gambar 2.14



Gambar 2.14

Urutan gerakan servis tangan bawah

Bachtiar, dkk, 2004: 2.34 (Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan)

2.1.2.5 Teknik bendungan atau *block*

Bendungan adalah usaha untuk manahan serangan lawan dengan cara mengangkat ke dua tangan di atas net dan menutup jalan bola ke daerah lapangan sendiri (Bachtiar, dkk, 2004: 2.35).

Bendungan dapat dilakukan sendiri, berdua dan bertiga, yang dalam permainan sering di sebut block. Namun demikian setiap pemain akan melakukan proses yang sama dimulai dari sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerakan lanjutan.

a) Sikap permulaan

Berdiri menghadap ke jaring, kedua kaki terbuka dan berjarak kira-kira selebar bahu, lutut di tekuk, kedua tangan siap di depan dada dengan telapak tangan menghadap ke jaring, pandangan mengawasi jalannya bola dan memperhatikan lawan yang akan melakukan pukulan bola.

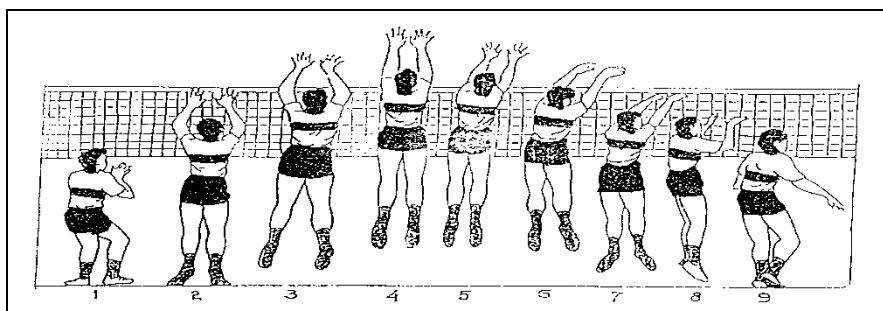
b) Gerakan pelaksanaan

Dengan menolakkan ke dua kaki dengan gerakan eksplosif sambil meluruskan ke dua lengan, ke dua telapak tangan di rapatkan jari-jari di buka, sehingga ibu jari kiri dan kanan berdekatan, posisi ke dua tangan di arahkan menutup lintasan bola serangan lawan.

c) Gerakan lanjutan

Segera mendarat dengan ke dua kaki mengeper, dan mengambil situasi permainan selanjutnya. Smash dan block dalam permainan yang tujuannya rekreasi dan pendidikan atau pemula belum diperlukan. Permainan dapat berlangsung tanpa ada block atau bendungan.

Seperti gambar 2.15



Gambar 2.15

Urutan gerakan pelaksanaan bendungan

Bachtiar, dkk, 2004: 2.37 (Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan)

2.1.3 Prinsip latihan

Usaha-usaha untuk pencapaian suatu tujuan latihan haruslah menganut prinsip-prinsip latihan tertentu, baik secara umum maupun spesialisasi suatu cabang olahraga. Prinsip-prinsip latihan sebagai berikut :

2.1.3.1 Prinsip Kontinuitas

Latihan harus dilakukan sepanjang tahun tanpa terseling, supaya adaptasi menjadi mantap dan kukuh sehingga telah menjadi kebiasaan yang otomatis, maka perlu latihan yang kontinu, teratur, terarah, dan berulang-ulang (Suharno HP, 1981 : 4).

2.1.3.2 Kenaikan beban latihan dari sedikit demi sedikit dan teratur

Latihan makin lama makin meningkat beratnya tetapi kenaikan beban latihan harus sedikit demi sedikit. Peningkatan beban latihan tidak perlu dilakukan setiap kali latihan, sebaiknya dua atau tiga kali latihan baru dinaikkan (Suharno HP, 1981 : 4).

2.1.3.3 Prinsip interval

Prinsip interval penting dalam program latihan dari yang bersifat harian, mingguan, bulanan, kuartalan, tahunan, yang berguna untuk pemulihan fisik dan mental. Interval dapat dilaksanakan dengan istirahat penuh tanpa menjalankan latihan, maupun istirahat aktif. Interval berguna untuk memulihkan atau mengembalikan tenaga dalam rangka menyelesaikan elemen latihan berikutnya. Selain itu interval sangat penting dalam hal pencegahan terjadinya *over training*. Pemberian waktu untuk mengadaptasi beban latihan interval sangat perlu (Suharno HP, 1981 : 4).

2.1.3.4 Prinsip individual (perorangan)

Sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak dan tingkatan kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, metode latihan dapat serasi dimasing-masing individu. Faktor-faktor individu yang perlu diperhatikan adalah : jenis kelamin, kesehatan, umur kronologis, *typology* proporsi tubuh, kemampuan/skill, fisik, teknik, mental, kematangan juara, sikap/watak yang istimewa. Prinsip individual merupakan suatu prinsip yang membedakan secara menyolok antara melatih dan mengajar demi tercapainya mutu prestasi yang optimal suatu cabang olahraga (Suharno HP, 1981 : 4).

2.1.3.5 Prinsip stress (penekanan)

Stress fisik dengan pertanda kelelahan fisik, asam laktat timbul banyak dalam otot (kramp). Stress mental dan sikap perlu diberikan kepada anak latih sehingga timbul gejala mengeluh, kurang semangat, dan sebagainya. Stress fisik

dan mental penting untuk meningkatkan kemampuan anak latih (Suharno HP, 1981 : 5).

2.1.3.6 Prinsip spesialisasi (spesifik)

Latihan harus memiliki ciri dan bentuk yang khas sesuai dengan cabang olahraganya. Pemain bola voli dispesialisasikan latihannya sebagai smasher, pengumpan atau sebagai pemain serba bisa. Sifat hakiki masing-masing cabang olahraga berbeda-beda sehingga seorang anak latih sebaiknya diarahkan ke salah satu cabang olahraga yang mantap dan sesuai dengan bakatnya.

2.1.4 Kerangka berfikir

2.1.4.1 Pengaruh Passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai

lingkaran terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli

Memainkan bola dengan menggunakan passing bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaannya antara lain : 1) untuk penerimaan bola servis, 2) untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/smash, 3) untuk pengambilan bola setelah terjadi block dari pantulan net, 4) untuk menyelamatkan bola yang kadang terpental jauh diluar lapangan permainan, 5) untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya. Adapun elemen dasar pelaksanaan passing bawah yang baik adalah : gerakan saat mengambil bola, mengatur posisi saat akan mengambil bola, pengembalian bola, dan mengarahkan bola pada sasaran.

Passing bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran adalah salah satu metode latihan yang menggunakan alat bantu, yaitu tembok atau

dinding yang merata permukaannya. Cara pelaksanaannya adalah dengan sikap permulaan memegang bola dengan menggunakan dua tangan menghadap tembok sasaran, kemudian bola dipantulkan ke tembok. Pantulan tersebut di passing ke tembok sasaran bila bola melenceng atau tidak dapat di passing, maka bola dipegang dengan kedua tangan lalu dipantulkan ke tembok seterusnya berulang-ulang hingga waktu yang telah ditentukan dan bola harus memantul di dalam lingkaran dengan diameter 1 m. Di tengah-tengah lingkaran dari lantai bawah berukuran 2,43 m.

Keuntungan dalam latihan ini pemain lebih fokus terhadap sasaran yang dihadapi.

2.1.4.2 Pengaruh passing bawah menggunakan tembok sasaran memakai tali terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli

Latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran adalah salah satu metode latihan yang menggunakan alat bantu, yaitu tembok atau dinding yang rata permukaannya. Cara pelaksanaannya sama dengan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran. Tetapi disini sasarannya diganti dengan tali dengan ukuran dari lantai bawah 2,43 m.

Keuntungan latihan ini adalah sasaran lebih lebar sehingga mudah memantulkan bola ke arah tempat yang sah. Sedangkan kelemahannya adalah karena tembok benda mati maka bila sudut datangnya bola tidak tepat maka hasil pantulannya juga tidak tepat. Tujuan dari kedua metode latihan di atas adalah untuk melatih reaksi terhadap arah datangnya bola dan menyempurnakan dalam pengendalian bola.

Setelah dilakukan selama 16 kali pertemuan atau selama 3 minggu dengan frekuensi latihan 1 minggu 5 kali, maka akan ditemukan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli.

2.2 Hipotesis

Hipotesis menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 71) adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan kajian teoritis yang telah dirumuskan sesuai dengan permasalahan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

2.2.1 Ada pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran terhadap kemampuan passing bawah pada pemain bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara tahun 2013.

2.2.2 Ada pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara tahun 2013.

2.2.3 Ada pengaruh latihan yang lebih baik digunakan yaitu latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara tahun 2013.

BAB III

METODE PENELITIAN

Tugas penting dalam riset ilmiah adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat diantara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang sebab akibat itu. Metode eksperimen merupakan salah satu metode yang paling tepat untuk meneliti hubungan sebab akibat. Pada bab ini menjelaskan tentang metode penelitian yang digunakan, sehingga penelitian dapat dilaksanakan secara terprogram dan sistematis. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Eksperimen adalah suatu pendekatan dalam suatu penelitian dengan menggunakan kegiatan latihan dan percobaan-percobaan. (Suharsimi Arikunto, 2002 : 73).

Metode eksperimen adalah kegiatan yang meliputi tes awal, pemberian latihan, dan tes akhir.

Beberapa hal yang berkenaan dengan metodologi penelitian akan diuraikan dalam penelitian ini.

3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki. Populasi dibatasi sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (Sutrisno Hadi, 2004 : 182).

Populasi dalam penelitian ini adalah klub bola voli Idola Plajan Kabupaten Jepara yang berjumlah 20 pemain. Jadi populasi dalam penelitian ini mempunyai

kesamaan sifat yaitu : 1) mempunyai jenis kelamin yang sama yaitu putra, 2) mempunyai tingkat kemampuan yang cenderung sama, 3) populasi ini adalah pemain bola voli yang mendapatkan latihan pada waktu, tempat dan materi yang sama, serta oleh pelatih yang sama.

3.2 Sampel dan Teknik Sampling

Sampel adalah jumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi (Sutrisno Hadi 2004 : 182). Sampel harus mewakili populasi atau sampel harus merupakan populasi dalam bentuk kecil (Sutrisno Hadi, 2004 : 183).

Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 134) apabila jumlah , hasilnya akan subjek yang ada kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua yaitu dengan menggunakan total sampling, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih. Hal ini tergantung dari : 1) kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana, 2) sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data, 3) besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang resikonya besar, hasilnya akan lebih baik.

Berdasarkan pertimbangan waktu, tenaga dan biaya serta pendapat yang telah disebutkan maka besarnya sampel ditetapkan adalah semuanya 20 pemain bola voli. Adapun langkah-langkah dalam pemilihan sampel adalah : 1) dibuatkan daftar 20 pemain kemudian dilakukan tes awal passing bawah. 2) dari hasil tes awal tersebut dibuat ranking sejumlah 20 pemain.

3.3 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006 : 118). Dalam penelitian ini terdiri dari 2 macam variabel yaitu :

3.3.1 Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau variabel penyebab (*independent variable*) (Suharsimi Arikunto, 2006 : 119). Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran.

3.3.2 Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel tergantung atau variabel akibat (*dependent variable*) (Suharsimi Arikunto, 2006 : 119). Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah kemampuan passing bawah pada permainan bola voli.

3.4 Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode yang menggunakan suatu gejala yang disebut latihan. Dengan latihan yang diberikan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Metode eksperimen dengan *matched by subjects* yang disingkat M-S adalah pemisahan pasangan-pasangan subjek masing-masing ke grup kontrol dan ke grup eksperimen secara otomatis akan menyeimbangkan ke dua grup itu.

Pembagian ke dua kelompok tersebut menggunakan cara *ordinal pairing* yaitu menggunakan cara ABBA yang di dasarkan atas hasil tes awal yang telah dirangking (Sutrisno Hadi, 2000 : 484).

Menurut Sutrisno Hadi (2000 : 260) bahwa “tiap-tiap eksperimen pada akhirnya harus membandingkan sedikitnya dua kelompok atau lebih menjadi kegiatan utama dalam penyelidikan-penyelidikan ilmiah”.

Metode eksperimen adalah kegiatan yang meliputi tes awal, pemberian latihan, dan tes akhir. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan dengan rancangan sebagai berikut :

Tabel 3.1

Rancangan Penelitian Pola M-S

Variabel	Tes Awal	Perlakuan	Tes Akhir
1. Passing bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran	XI	O	X2
2. Passing bawah menggunakan tembok sasaran memakai tali	XI	O	X2

Keterangan :

XI = Tes awal

O = Perlakuan

X2 = Tes akhir

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Sharsimi Arikunto, 2006 : 160). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes passing bawah dari *Brumback Forearm Pass Wall – volley test* (M. Yunus, 1992 : 201). Adapun pelaksanaan tes tersebut adalah :

Tujuan : dari pelaksanaan tes ini adalah untuk mengukur kemampuan dalam memvoli bola ke dinding atau tembok dengan menggunakan passing bawah.

Alat dan perlengkapan : dinding tembok yang halus dan rata dengan sasaran yang berukuran 2,54 m tinggi petak tak terbatas, jarak petak sasaran dari lantai setinggi 2,43 m, sebuah *stopwatch*, blangko penelitian, alat-alat tulis, bola voli, meteran dan peluit.

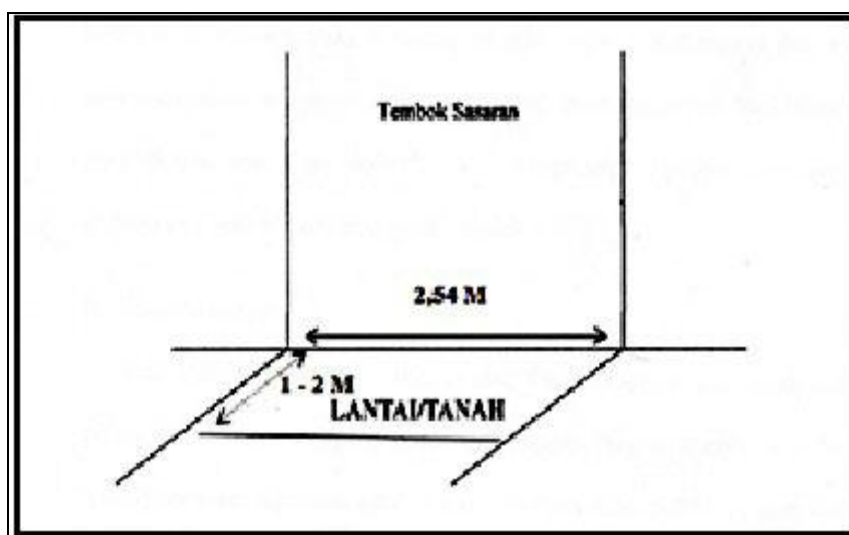
Petunjuk pelaksanaan : sebelum melaksanakan tes, testi akan diberikan penjelasan tentang pelaksanaan tes ini. Adapun pelaksanaannya yaitu : testi menghadap kedinding dengan bola voli di tangan. Setelah ada aba-aba “ya” dari petugas bola di lambungkan ke dinding sasaran, bola dipantul-pantulkan dengan menggunakan passing bawah sebanyak-banyaknya dalam waktu satu menit.

Nilai : pemain melakukan tiga kali percobaan, nilai sestiap percobaan adalah jumlah pantulan yang sah sesuai dengan peraturan dan masuk ke daerah sasaran jika bola mengenai garis di anggap masuk (sah), nilai akhir adalah merata dari dua kali percobaan yang terbaik.

Reabilitas : Borenvik (1969) dalam Cox Ricard H, 1980 : 102 melaporkan bahwa reabilitas setinggi 0,896.

Objektifitas : tak seorangpun melaporkan koefisien objektivitas namun dianggap tinggi karena sifat tugas.

Validitas : Cox (1977) dalam Cox Ricard H, 1980 : 102 melaporkan koefisien validitasnya 0,80 dengan keterampilan passing bawah dalam situasi permainan



Gambar 3.1

Peta Sasaran Tes Passing Bawah

Sumber : M. Yunus (1992 : 201) Olahraga Pilihan Bola Voli

3.6 Metode Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan sampel penulis mengajukan surat permohonan ijin penelitian kepala ketua klub bola voli Idola Plajan Kabupaten Jepara dengan jumlah 20 pemain. Selanjutnya diadakan tes awal dan hasilnya dirangking dari yang tertinggi sampai yang terendah. Kemudian di bagi dalam dua kelompok dengan menggunakan cara *ordinal pairing*, dengan menggunakan cara ABBA, yaitu:

kelompok kontrol sebanyak 10 pemain melakukan passing bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran dan kelompok eksperimen sebanyak 10 pemain melakukan passing bawah menggunakan tembok sasaran memakai tali.

Setelah pemain coba melakukan latihan sebanyak 16 kali pertemuan untuk kelompok kontrol dan eksperimen, maka diadakan tes akhir. Adapun pelaksanaan dari tes akhir adalah sama dengan tes awal, dengan tujuan untuk mengetahui hasil latihan yang dicapai pemain coba dari kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen setelah melakukan passing bawah.

3.7 Tempat dan Waktu Penelitian

3.7.1 Tempat Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini bertempat di lapangan bola voli Idola Plajan Kabupaten Jepara.

3.7.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni dan Juli tahun 2013.

3.8 Pengolahan Data

Data yang telah diperoleh akan di olah dengan menggunakan t-test cara pendek. T-test biasanya digunakan dalam eksperimen yang berkorelasi. Ada dua rumus yang dapat digunakan untuk menyelidiki signifikansi perbedaan mean dari sampel-sampel yang berkorelasi. Biasanya disebut dengan rumus panjang dan rumus pendek (Sutrisno Hadi 2004 : 225).

Adapun analisis data tersebut menggunakan t-test yang sebelumnya harus diketahui perbedaan mean dengan menggunakan rumus :

$$MD = \frac{|\sum D|}{N}$$

Keterangan :

MD : Mean difference

$\sum D$: Jumlah perbedaan dari masing pasangan subyek

N : Jumlah pasangan atau jumlah subyek

Maka nilai t dapat dicari dengan menggunakan rumus t-test yaitu :

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{|\sum d^2|}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

MD : Mean different

$\sum d^2$: Deviasi individu dari MD

N : Jumlah subyek

(Sutrisno Hadi, 2000 : 455)

3.9 Analisis Hasil Pengolahan Data

Dari hasil penelitian di analisis dengan t-test cara rumus pendek pada taraf signifikansi 0,05 (Sutrisno Hadi, 2000 : 225). Dalam penelitian ini penulis menggunakan statistik dengan alasan bahwa data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang berupa angka-angka.

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya. Hipotesis akan diterima jika bahan-bahan penyelidikan membenarkan pernyataan itu. Ditolak jika bilamana kenyataan menyangkalnya (Sutrisno Hadi, 2004 : 210).

Pengujian hipotesis akan sampai kepada suatu kesimpulan menerima atau menolak hipotesis tersebut setelah data terkumpul dan diolah. Hipotesis yang paling sederhana, statistiknya dari segi teoritik adalah yang disebut hipotesis nihil. Istilah nihil menunjukkan pada tidak adanya perbedaan antara sampel yang satu dengan yang lain dalam sesuatu yang diselidiki (Sutrisno Hadi, 2004 : 211).

3.10 Pembahasan

Untuk menjawab peningkatan hasil latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran dan yang memakai tali adalah sebagai berikut:

- a) Perbandingan mean akhir dengan mean awal kelompok kontrol, untuk mengetahui hasil belajar passing bawah dengan menggunakan rumus \bar{X}_{e1} akhir \bar{X}_{e1} awal dimana \bar{X}_{e1} adalah mean kelompok kontrol (Sutrisno Hadi, 2000 : 423). Apakah ada pengaruh latihan kelompok kontrol terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli.
- b) Perbandingan antara mean akhir dengan mean awal kelompok eksperimen, dengan menggunakan rumus : \bar{X}_{e2} akhir dikurangi \bar{X}_{e2} awal, dimana \bar{X}_{e2} adalah mean kelompok eksperimen (Sutrisno Hadi, 2000 : 432). Apakah ada

pengaruh latihan kelompok eksperimen terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli.

Hasil penelitian akan dikonsultasikan dengan taraf signifikansi 5% dan $db = 9$.

3.11 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian

Penelitian yang dilakukan mempunyai banyak faktor yang dapat mempengaruhi penelitian, terutama penelitian eksperimental. Apalagi penelitian ini dilakukan tidak dalam laboratorium sehingga banyak hal yang tidak mungkin dapat dikendalikan. Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian antara lain :

3.11.1 Faktor alat

Alat yang dipergunakan dalam penelitian ini di upayakan selengkap mungkin dan dipersiapkan sebelum latihan dimulai. Hal ini untuk menunjang kelancaran jalannya latihan.

3.11.2 Faktor pemberian materi

Faktor ini mempunyai peranan yang sangat penting, karena berpengaruh terhadap jalannya latihan. Sehingga dalam memberikan materi harus tegas dan jelas, serta mendemonstrasikan dengan benar agar pemain dapat mencoba melakukan dengan baik.

3.11.3 Faktor kesungguhan hati dalam melakukan latihan

Setiap pemain yang mengikuti latihan memiliki kesungguhan hati yang tidak sama, hal ini mempengaruhi hasil dari penelitian. Agar pemain yang

mengikuti latihan bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan, maka penulis berusaha melakukan pendekatan kepada setiap pemain agar menjadi semangat dalam melakukan latihan. Selain itu penulis memberikan perangsang berupa snack dan minuman setiap latihan.

3.11.4 Faktor kegiatan pemain coba di luar masa latihan

Kegiatan pemain mencoba di luar penelitian sangat sulit untuk di awasi. Untuk mengatasi hal tersebut, maka ditentukan bersama waktu yang tidak bersamaan dengan kegiatan pemain di luar masa latihan, serta diberikan pengertian kepada pemain agar porsi latihan yang diberikan tidak berbeda dari masing-masing pemain.

3.11.5 Faktor kemampuan dari masing-masing pemain

Setiap pemain memiliki kemampuan dalam melakukan passing bawah yang berbeda-beda, serta dalam menyerap materi latihan yang diberikan. Hal tersebut menimbulkan kesalahan-kesalahan dalam latihan. Oleh karena itu koreksi secara langsung yang diberikan kepada pemain serta koreksi klasikal setelah latihan dilakukan secara keseluruhan.

3.11.6 Faktor tempat latihan

Tempat yang digunakan untuk melatih juga berpengaruh terhadap peneliti. Tempat yang di gunakan latihan adalah tembok sasaran yang harus memadai.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran dan tali terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara maka dalam penelitian ini dilakukan sebuah eksperimen sehingga data yang diperoleh merupakan perbandingan data kelompok eksperimen (pasing bawah menggunakan tembok sasaran memakai tali) dan kelompok kontrol (pasing bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran). Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan uji t (t-test) berikut ini akan disajikan mengenai deskripsi data hasil penelitian yang meliputi mean (rata-rata), median (hasil / nilai tengah), modus (hasil/nilai yang sering muncul), hasil maksimal dan hasil minimal.

4.1.1 Deskripsi Data Penelitian

1. Kelompok Kontrol (pasing bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran)

Deskripsi data penelitian sampel kelompok kontrol (pasing bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran) untuk data pre test diketahui sebanyak dari N (responden) sebanyak 10 diperoleh rata-rata hasil passing bawah sebesar 33,10 dengan median (nilai tengah) sebesar 34,00 dan modus sebesar

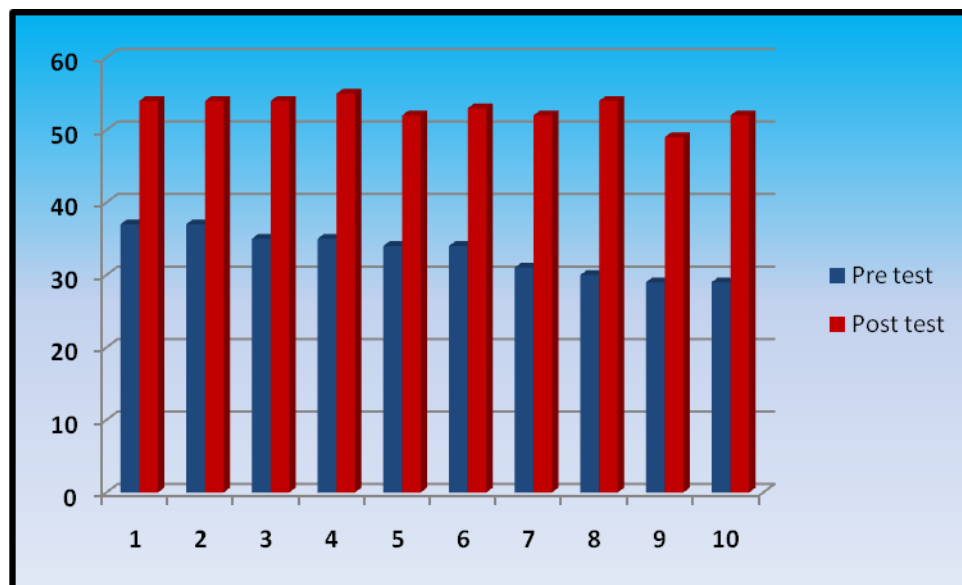
29,00. Hasil minimal sebesar 29,00 dan maksimal sebesar 37,00 dengan standar deviasi sebesar 3,10.

Sedangkan untuk data post test diketahui sebanyak dari N (responden) sebanyak 10 diperoleh rata-rata hasil passing bawah sebesar 52,90 dengan median (nilai tengah) sebesar 53,50 dan modus sebesar 54,00. Hasil minimal sebesar 49,00 dan maksimal sebesar 55,00 dengan standar deviasi sebesar 1,728. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.1
Deskripsi Kelompok Kontrol
(pasing bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran)

No		Pre test	Post test
1	N	10	10
2	Mean	33.10	52.90
3	Median	34.00	53.90
4	Mode	29.00	54.00
5	Standar deviasi	3.107	1.728
5	Minimum	29.00	49.00
6	Maximum	37.00	55.00

Distribusi data pre test dan post test kelompok kontrol dapat dilihat dalam bentuk grafik dibawah ini:



Gambar 4.1
Distribusi Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol

2. Kelompok Eksperimen (pasing bawah menggunakan tembok sasaran memakai tali)

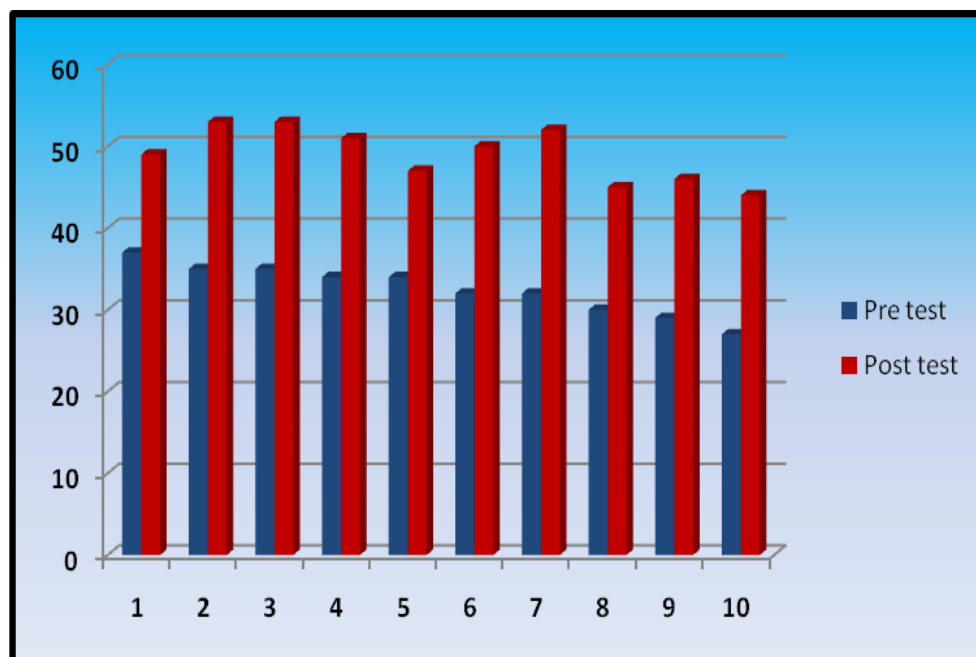
Deskripsi data penelitian sampel kelompok eksperimen 1 (pasing bawah menggunakan tembok sasaran memakai tali) untuk data pre test diketahui sebanyak dari N (responden) sebanyak 10 diperoleh rata-rata hasil passing bawah sebesar 32,50 dengan median (nilai tengah) sebesar 33,00 dan modus sebesar 32,00. Hasil minimal sebesar 27,00 dan maksimal sebesar 37,00 dengan standar deviasi sebesar 3,10.

Sedangkan untuk data post test diketahui sebanyak dari N (responden) sebanyak 10 diperoleh rata-rata hasil passing bawah sebesar 49,00 dengan median (nilai tengah) sebesar 49,05 dan modus sebesar 53,00. Hasil minimal sebesar 44,00 dan maksimal sebesar 53,00 dengan standar deviasi sebesar 3,33. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.2
Deskripsi Kelompok Eksperimen
(pasing bawah menggunakan tembok sasaran memakai tali)

No		Pre test	Post test
1	N	10	10
2	Mean	32.50	49.00
3	Median	33.00	49.50
4	Mode	32.00	53.00
5	Standar deviasi	3.10	3.33
5	Minimum	27.00	44.00
6	Maximum	37.00	53.00

Distribusi data pre test dan post test kelompok kontrol dapat dilihat dalam bentuk grafik dibawah ini:



Gambar 4.2
Distribusi Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen

4.1.2 Pengolahan Data

1. Pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran terhadap kemampuan passing bawah

Pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran terhadap kemampuan passing bawah dihitung dengan menggunakan uji t. Adapun hasil uji t dapat diketahui sebagai berikut:

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

diketahui :

$$MD : 19,80$$

$$\sum d^2 : 49,60$$

$$N : 10$$

Sehingga :

$$\begin{aligned} t &= \frac{19,80}{\sqrt{\frac{49,60}{10(10-1)}}} \\ &= \frac{19,80}{\sqrt{\frac{49,60}{1,11}}} \\ &= \frac{19,80}{\sqrt{44,64}} \\ &= \frac{19,80}{6,68} \\ &= 2,963 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas diketahui t_{hitung} sebesar 2,963 dengan N sebesar 10 dan tingkat probability 5% diketahui t_{tabel} sebesar 2,228. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,963 > 2,228$) sehingga dapat disimpulkan terdapat

pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran terhadap kemampuan passing bawah

2. Pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali terhadap kemampuan passing bawah

Untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali terhadap kemampuan passing bawah maka dilakukan pemisahan data hasil pre test dengan hasil post test pada sampel yang mendapatkan treatment latihan menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali. Setelah dilakukan pemisahan data pre test dan data post test maka langkah selanjutnya dilakukan perhitungan pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali terhadap kemampuan passing bawah.

Perbandingan hasil antara pre test dan post test selanjutnya dihitung dengan menggunakan uji t. Adapun hasil uji t dapat diketahui sebagai berikut:

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

diketahui :

MD : 16,50

$\sum d^2$: 54,50

N : 10

Sehingga :

$$t = \frac{16,50}{\sqrt{\frac{54,50}{10(10-1)}}}$$

$$\begin{aligned}
&= \frac{16,50}{\sqrt{\frac{54,50}{1,11}}} \\
&= \frac{16,50}{\sqrt{49,05}} \\
&= \frac{16,50}{7,003} \\
&= 2,356
\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas diketahui t_{hitung} sebesar 2,356 dengan N sebesar 10 dan tingkat probability 5% diketahui t_{tabel} sebesar 2,228. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,356 > 2,228$) sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali terhadap kemampuan passing bawah.

3. Perbandingan hasil pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran dan tali terhadap kemampuan passing bawah

Untuk mengetahui perbandingan antara latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran dan tali maka dilakukan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
M_{e1} &= \frac{\sum X_e}{N} \\
&= \frac{490}{10} \\
&= 49,00
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 M_{e2} &= \frac{\sum X_k}{N} \\
 &= \frac{529}{10} \\
 &= 52,90
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas diketahui $M_{e2} > M_{e1}$ ($52,90 > 49,00$) sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran lebih baik dibandingkan latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali terhadap kemampuan passing bawah dalam pada permainan bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara tahun 2013.

4.2 Pembahasan

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. Passing bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya passing bawah. Apabila bola yang dioperkan jelek, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang.

Dalam permainan bola voli, teknik passing merupakan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seseorang yang ingin bermain bola voli. Karena teknik passing memegang peranan penting dalam permainan. Teknik passing merupakan salah satu teknik dasar yang multi fungsi. Karena dengan teknik

passing kita dapat melakukan pertahanan (*defend*) sekaligus merancang sebuah pola penyerangan (*attack*). Teknik passing meliputi passing bawah dan passing atas. Passing bawah bisa berfungsi untuk bertahan dan untuk menyusun pola serangan dengan melakukan umpan kepada teman. Sedangkan passing atas apabila dikuasai dengan bagus akan menjadi sebuah keuntungan dalam memberikan umpan dalam melakukan serangan smash serta tipuan terhadap tim lawan.

Passing pada dasarnya merupakan kunci dasar dalam suatu permainan bola voli maka passing mutlak untuk di kuasai oleh semua pemain. Pada tahap awal permainan bola voli sudah memadai apabila pemain menguasai satu unsur dasar yaitu passing. Penguasaan tehnik dasar secara sempurna dapat di capai dengan melakukan latihan-latihan kontinyu dan menggunakan metode latihan yang baik. Penguasaan teknik dasar sebagai salah satu penunjang keberhasilan permainan bola voli sangat di pengaruhi oleh unsur lain yaitu unsur kondisi fisik. Upaya peningkatan kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar permainan bola voli dapat dilakukan dengan memberikan latihan secara intensif.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali dan lingkaran terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara. Perbandingan diantara kedua latihan tersebut diketahui bahwa latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran lebih baik dibandingkan latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran

dengan memakai tali terhadap kemampuan passing bawah dalam pada permainan bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara.

Beberapa kesalahan yang sering terjadi saat melakukan passing bawah dalam bolavoli antara lain: · Ketika menerima bola lengan terlalu tinggi, kemudian lanjutan lengan berada di atas bahu, tubuh terlalu rendah karena pinggang ditekuk sehingga operan terlalu rendah dan kencang. Seharusnya yang ditekuk adalah lutut, lengan terpisah sesaat, sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola, bola mendarat di lengan daerah siku.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil beberapa kesimpulan diantaranya :

1. Terdapat pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara tahun 2013.
2. Terdapat pengaruh latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara tahun 2013.
3. Hasil perbandingan kedua metode latihan disimpulkan bahwa latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran lebih baik dibandingkan latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara tahun 2013.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Pelatih bola voli klub idola plajan kabupaten jepara dapat menerapkan latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran

sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan passing bawah para pemainnya. Disamping itu, pada dasarnya latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali juga dapat dilakukan sebagai variasi lain agar pemain tidak merasa bosan dengan program latihan yang ada. Namun jika mengacu pada hasil penelitian maka latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran hendaknya lebih diprioritaskan.

2. Untuk peneliti yang akan datang dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan acuan khususnya bagi penelitian sejenis. Peneliti yang akan datang diharapkan dapat mengembangkan metode latihan lain untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain dalam bola voli khususnya kemampuan passing.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Margono. 1995. *Permainan Besar Bola Voli*. Jakarta. Depdikbud: Balai Pustaka
- Bachtiar dkk. 2004. *Permainan Besar II dan Bola Tangan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Barbara L dan Bonniejill Fergusson. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Ebta Setiawan. 2011. *KBBI Offline Versi 1.3* (<http://pusatbahasa.kemdiknas.go.id/kbbi/>). Jakarta: Pusat Bahasa.
- Harsono. 1998. *Coaching Dan Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- M. Mariyanto dkk. 1995. *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.
- M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.
- Munasifah. 2010. *Bermain Bola Voli*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara.
- Suharno HP. 1981. *Metodik Melatih Perpainan Bola Volley*. Yogyakarta. FPOK IKIP.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Toto Subroto. 2009. *Permainan Besar Bola Voli*. Jakarta: Universitas Terbuka.

PROGRAM LATIHAN

1. Kelompok kontrol : Latihan passing bawah menggunakan sasaran tembok memakai lingkaran.
2. Kelompok eksperimen : Latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran memakai tali.
3. Waktu / Alokasi Waktu : 90 menit (15.00-16.30 WIB)
4. Jumlah Pertemuan : 5X Seminggu

Pertemuan	Uraian Materi	
	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
1	2	3
1	a. Pendahuluan : Penjelasan tentang pelaksanaan tes awal kemampuan passing bawah b. Pemanasan : • Lari keliling lapangan • Streching c. Pelaksanaan tes awal d. Penenangan	a. Pendahuluan : Penjelasan tentang pelaksanaan tes awal kemampuan passing bawah b. Pemanasan : • Lari keliling lapangan • Streching c. Pelaksanaan tes awal d. Penenangan
2, 3, 4, 5 dan 6	a. Pemanasan : • Lari keliling lapangan • Streching b. Latihan inti : • Latihan tehnik dasar passing bawah • Latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran mamakai tali • Jumlah set : 3 • Repetisi : 75% x RM	a. Pemanasan : • Lari keliling lapangan • Streching b. Latihan inti : • Latihan tehnik dasar passing bawah • Latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran • Jumlah set : 3

	<ul style="list-style-type: none"> • Durasi : 1 menit c. Penenangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Repetisi : 75% x RM • Durasi : 1 menit c. Penenangan
7, 8, 9, 10 dan 11	<p>a. Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari keliling lapangan • Streching <p>b. Latihan inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan tehnik dasar passing bawah • Latihan passing bawah menggunakan sasaran tembok memakai tali • Jumlah set : 3 • Repetisi : 80% x RM • Durasi : 1 menit <p>c. Penenangan</p>	<p>a. Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari keliling lapangan • Streching <p>b. Latihan inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan tehnik dasar passing bawah • Latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran • Jumlah set : 3 • Repetisi : 80% x RM • Durasi : 1 menit <p>c. Penenangan</p>
12, 13, 14 dan 15	<p>a. Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari keliling lapangan • Streching <p>b. Latihan inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan tehnik dasar passing bawah • Latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran memakai tali • Jumlah set : 3 • Repetisi : 85% x RM • Durasi : 1 menit <p>c. Penenangan</p>	<p>a. Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lari keliling lapangan • Streching <p>b. Latihan inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan tehnik dasar passing bawah • Latihan passing bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran • Jumlah set : 3 • Repetisi : 85% x RM • Durasi : 1 menit <p>c. Penenangan</p>
16	a. Pendahuluan	a. Pendahuluan

	Penjelasan tes akhir passing bawah b. Pemanasan <i>Stretching</i> c. Pelaksanaan Tes Akhir d. Penenangan	Penjelasan tes akhir passing bawah b. Pemanasan <i>Stretching</i> c. Pelaksanaan Tes Akhir d. Penenangan
--	--	--

**HASIL TES AWAL
KEMAMPUAN PASING BAWAH BOLA VOLI
PADA PERMAINAN BOLA VOLI KLUB IDOLA PLAJAN
KABUPATEN JEPARA TAHUN 2013**

No	No test	Nama	Skor			Total 2 skor terbaik	Rata-rata
			1	2	3		
1	01	ALI IMRON	33	34	28	67	34,00
2	02	ATIKUR	30	27	31	61	31,00
3	03	ROKHIM	28	30	29	59	30,00
4	04	AKROM	36	34	30	70	35,00
5	05	MINTONO	35	31	35	70	35,00
6	06	SODIKIN	32	36	28	68	34,00
7	07	EDY	30	27	28	58	29,00
8	08	TOTOK	28	31	26	59	30,00
9	09	ANDI NOVA	30	26	28	58	29,00
10	10	RUMAIN	28	26	26	54	27,00
11	11	NGATNO	37	30	32	69	35,00
12	12	NENOK	28	30	27	58	29,00
13	13	MULYONO	31	28	32	63	32,00
14	14	ALI MUSTAJIB	37	32	36	73	37,00
15	15	HERI	36	37	29	73	37,00
16	16	PURWONO	35	30	33	68	34,00
17	17	AGUNG	38	34	36	74	37,00
18	18	ANDI EKO	33	30	36	69	35,00
19	19	RUDI	32	30	31	63	32,00
20	20	SAFUAN	36	31	28	67	34,00

**URUTAN HASIL TES AWAL
PASSING BAWAH BOLA VOLI**

No	No Tes	Nama	Skor Rata-rata	Kode
1	17	AGUNG	37	A
2	14	ALI MUSTAJIB	37	B
3	15	HERI	37	B
4	05	MINTONO	35	A
5	04	AKROM	35	A
6	11	NGATNO	35	B
7	18	ANDI EKO	35	B
8	16	PURWONO	34	A
9	06	SODIKIN	34	A
10	20	SAFUAN	34	B
11	01	ALI IMRON	34	B
12	19	RUDI	32	A
13	13	MULYONO	32	A
14	02	ATIKUR	31	B
15	03	ROKHIM	30	B
16	08	TOTOK	30	A
17	07	EDY	29	A
18	12	NENOK	29	B
19	09	ANDI NOVA	29	B
20	10	RUMAIN	27	A

**DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN 1 DAN EKSPERIMEN 2
BERDASARKAN HASIL TES AWAL
KEKAMPUAN PASSING BAWAH**

No	No test	Kelompok Eksperimen	
		Nama	Skor
1	17	AGUNG	37
2	05	MINTONO	35
3	04	AKROM	35
4	16	PURWONO	34
5	06	SODIKIN	34
6	19	RUDI	32
7	13	MULYONO	32
8	08	TOTOK	30
9	07	EDY	29
10	10	RUMAIN	27

No	No test	Kelompok Kontrol	
		Nama	Skor
1	14	ALI MUSTAJIB	37
2	15	HERI	37
3	11	NGATNO	35
4	18	ANDI EKO	35
5	20	SAFUAN	34
6	01	ALI IMRON	34
7	02	ATIKUR	31
8	03	ROKHIM	30
9	12	NENOK	29
10	09	ANDI NOVA	29

**HASIL TES AKHIR
KEMAMPUAN PASING BAWAH BOLA VOLI
PADA PERMAINAN BOLA VOLI KLUB IDOLA PLAJAN
KABUPATEN JEPARA TAHUN 2013**

No	No test	Nama	Skor			Total 2 skor terbaik	Rata-rata
			1	2	3		
1	01	ALI IMRON	45	44	39	89	45,00
2	02	ATIKUR	38	43	36	81	41,00
3	03	ROKHIM	36	41	32	77	39,00
4	04	AKROM	45	38	42	87	44,00
5	05	MINTONO	40	46	45	91	46,00
6	06	SODIKIN	38	42	44	86	43,00
7	07	EDY	42	38	36	80	40,00
8	08	TOTOK	36	40	37	77	39,00
9	09	ANDI NOVA	35	38	42	80	40,00
10	10	RUMAIN	36	30	36	72	37,00
11	11	NGATNO	45	38	43	88	44,00
12	12	NENOK	36	39	36	75	38,00
13	13	MULYONO	46	40	35	86	43,00
14	14	ALI MUSTAJIB	41	48	46	94	47,00
15	15	HERI	42	45	41	87	44,00
16	16	PURWONO	46	43	44	90	45,00
17	17	AGUNG	45	47	41	92	46,00
18	18	ANDI EKO	38	36	44	82	45,00
19	19	RUDI	46	42	38	88	44,00
20	20	SAFUAN	38	43	40	83	42,00

**HASIL TES PASING BAWAH MENGGUNAKAN TEMBOK SASARAN
MEMAKAI TALI PADA PEMAIN CLUB BOLA VOLI IDOLA PLAJan
KABUPATEN JEPARA TAHUN 2013**

No	No test	Nama	Skor			Total 2 skor terbaik	Rata-rata
			1	2	3		
1	17	AGUNG	40	50	45	98	49
2	05	MINTONO	53	52	47	105	53
3	04	AKROM	51	53	52	105	53
4	16	PURWONO	46	52	50	102	51
5	06	SODIKIN	48	46	45	94	47
6	19	RUDI	51	49	45	100	50
7	13	MULYONO	47	52	52	104	52
8	08	TOTOK	48	42	38	90	45
9	07	EDY	46	40	45	91	46
10	10	RUMAIN	41	38	46	87	44

**HASIL TES PASING BAWAH MENGGUNAKAN TEMBOK SASARAN
MEMAKAI LINGKARAN PADA PEMAIN CLUB BOLA VOLI IDOLA
PLAJAN KABUPATEN JEPARA TAHUN 2013**

No	No test	Nama	Skor			Total 2 skor terbaik	Rata-rata
			1	2	3		
1	14	ALI MUSTAJIB	49	54	54	108	54
2	15	HERI	54	53	48	107	54
3	11	NGATNO	54	49	54	108	54
4	18	ANDI EKO	54	53	55	109	55
5	20	SAFUAN	48	53	51	104	52
6	01	ALI IMRON	53	52	46	105	53
7	02	ATIKUR	49	51	53	104	52
8	03	ROKHIM	54	53	48	107	54
9	12	NENOK	47	50	48	98	49
10	09	ANDI NOVA	48	50	53	103	52

**PERHITUNGAN STATISTIK
TES PASING BAWAH MENGGUNAKAN TEMBOK SASARAN
MEMAKAI TALI PADA PEMAIN KLUB BOLA VOLI IDOLA PLAJAN
KABUPATEN JEPARA TAHUN 2013**

No	Subyek	Xa	Xb	D	d	d ²
				(Xa - Xb)	(D - Md)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1	AGUNG	49,00	37,00	12,00	-4,50	20,25
2	MINTONO	53,00	35,00	18,00	1,50	2,25
3	AKROM	53,00	35,00	18,00	1,50	2,25
4	PURWONO	51,00	34,00	17,00	0,50	0,25
5	SODIKIN	47,00	34,00	13,00	-3,50	12,25
6	RUDI	50,00	32,00	18,00	1,50	2,25
7	MULYONO	52,00	32,00	20,00	3,50	12,25
8	TOTOK	45,00	30,00	15,00	-1,50	2,25
9	EDY	46,00	29,00	17,00	0,50	0,25
10	RUMAIN	44,00	27,00	17,00	0,50	0,25
Jumlah		490,00	325,00	165,00	0,00	54,50
Mean		49,00	32,50			

$$\begin{aligned} MD &= \frac{\sum D}{N} \\ &= 16,50 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} t &= \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}} \\ &= 2,356 \end{aligned}$$

**PERHITUNGAN STATISTIK
TES PASING BAWAH MENGGUNAKAN TEMBOK SASARAN
MEMAKAI LINGKARAN PADA PEMAIN CLUB BOLA VOLI IDOLA
PLAJAN KABUPATEN JEPARA TAHUN 2013**

No	Subyek	Xa	Xb	D	d	d ²
				(Xa - Xb)	(D - Md)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1	ALI MUSTAJIB	54,00	37,00	17,00	-2,80	7,84
2	HERI	54,00	37,00	17,00	-2,80	7,84
3	NGATNO	54,00	35,00	19,00	-0,80	0,64
4	ANDI EKO	55,00	35,00	20,00	0,20	0,04
5	SAFUAN	52,00	34,00	18,00	-1,80	3,24
6	ALI IMRON	53,00	34,00	19,00	-0,80	0,64
7	ATIKUR	52,00	31,00	21,00	1,20	1,44
8	ROKHIM	54,00	30,00	24,00	4,20	17,64
9	NENOK	49,00	29,00	20,00	0,20	0,04
10	ANDI NOVA	52,00	29,00	23,00	3,20	10,24
Jumlah		529,00	331,00	198,00	0,00	49,60
Mean		52,90	33,10			

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

$$= 19,80$$

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

$$= 2,963$$

Tabel Titik Kritis Distribusi t

α	0.1	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0025	0.001
df							
1	3.077684	6.313752	12.706205	31.820516	63.656741	127.321336	318.308839
2	1.885618	2.919986	4.302653	6.964557	9.924843	14.089047	22.327125
3	1.637744	2.353363	3.182446	4.540703	5.840909	7.453319	10.214532
4	1.533206	2.131847	2.776445	3.746947	4.604095	5.597568	7.173182
5	1.475884	2.015048	2.570582	3.364930	4.032143	4.773341	5.893430
6	1.439756	1.943180	2.446912	3.142668	3.707428	4.316827	5.207626
7	1.414924	1.894579	2.364624	2.997952	3.499483	4.029337	4.785290
8	1.396815	1.859548	2.306004	2.896459	3.355387	3.832519	4.500791
9	1.383029	1.833113	2.262157	2.821438	3.249836	3.689662	4.296806
10	1.372184	1.812461	2.228139	2.763769	3.169273	3.581406	4.143700
11	1.363430	1.795885	2.200985	2.718079	3.105807	3.496614	4.024701
12	1.356217	1.782288	2.178813	2.680998	3.054540	3.428444	3.929633
13	1.350171	1.770933	2.160369	2.650309	3.012276	3.372468	3.851982
14	1.345030	1.761310	2.144787	2.624494	2.976843	3.325696	3.787390
15	1.340606	1.753050	2.131450	2.602480	2.946713	3.286039	3.732834
16	1.336757	1.745884	2.119905	2.583487	2.920782	3.251993	3.686155
17	1.333379	1.739607	2.109816	2.566934	2.898231	3.222450	3.645767
18	1.330391	1.734064	2.100922	2.552380	2.878440	3.196574	3.610485
19	1.327728	1.729133	2.093024	2.539483	2.860935	3.173725	3.579400
20	1.325341	1.724718	2.085963	2.527977	2.845340	3.153401	3.551808
21	1.323188	1.720743	2.079614	2.517648	2.831360	3.135206	3.527154
22	1.321237	1.717144	2.073873	2.508325	2.818756	3.118824	3.504992
23	1.319460	1.713872	2.068658	2.499867	2.807336	3.103997	3.484964
24	1.317836	1.710882	2.063899	2.492159	2.796940	3.090514	3.466777
25	1.316345	1.708141	2.059539	2.485107	2.787436	3.078199	3.450189
26	1.314972	1.705618	2.055529	2.478630	2.778715	3.066909	3.434997
27	1.313703	1.703288	2.051831	2.472660	2.770683	3.056520	3.421034
28	1.312527	1.701131	2.048407	2.467140	2.763262	3.046929	3.408155
29	1.311434	1.699127	2.045230	2.462021	2.756386	3.038047	3.396240
30	1.310415	1.697261	2.042272	2.457262	2.749996	3.029798	3.385185
31	1.309464	1.695519	2.039513	2.452824	2.744042	3.022118	3.374899
32	1.308573	1.693889	2.036933	2.448678	2.738481	3.014949	3.365306
33	1.307737	1.692360	2.034515	2.444794	2.733277	3.008242	3.356337
34	1.306952	1.690924	2.032245	2.441150	2.728394	3.001954	3.347934
35	1.306212	1.689572	2.030108	2.437723	2.723806	2.996047	3.340045
36	1.305514	1.688298	2.028094	2.434494	2.719485	2.990487	3.332624
37	1.304854	1.687094	2.026192	2.431447	2.715409	2.985244	3.325631
38	1.304230	1.685954	2.024394	2.428568	2.711558	2.980293	3.319030
39	1.303639	1.684875	2.022691	2.425841	2.707913	2.975609	3.312788
40	1.303077	1.683851	2.021075	2.423257	2.704459	2.971171	3.306878

Lampiran 5



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Gedung F1 lt 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
 Telepon: 024 70774085
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@unnes.ac.id

Nomor : 128/PP.3-130/2013
 Lamp. :
 Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

1. Nama : Drs. Nasuka, M.Kes.
 NIP : 195909161985111001
 Pangkat/Golongan : IV/b - Pembina Tk. I
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala
 Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Soedjatmiko, M.Pd.
 NIP : 197208151997021001
 Pangkat/Golongan : IV/a - Pembina
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala
 Sebagai Pembimbing II

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa

Nama : KHAMIM
 NIM : 6301911011
 Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
 Topik : Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.

Semarang, 28 Mei 2013

Ketua Jurusan,



Drs. Hermawan, M.Pd.
 NIP. 195904011988031002



Lampiran 6



KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor : 566 / fIK / 2013

Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2012/2013

- Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat : 1. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES.
2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES.
3. Undang-undang No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Tanggal 28 Mei 2013

MEMUTUSKAN

- Menetapkan
PERTAMA : Menunjuk dan mengaskan kepada :
- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. Nama | : Drs. Nasuka, M.Kes. |
| NIP | : 195909161985111001 |
| Pangkat/Golongan | : IV/b - Pembina Tk. I |
| Jabatan Akademik | : Lektor Kepala |
| Sebagai Pembimbing I | |
| 2. Nama | : Soedjatmiko, M.Pd. |
| NIP | : 197208151997021001 |
| Pangkat/Golongan | : IV/a - Pembina |
| Jabatan Akademik | : Lektor Kepala |
| Sebagai Pembimbing II | |
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- | | |
|---------------|---|
| Nama | : KHAMIM |
| NIM | : 6301911011 |
| Jurusan/Prodi | : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga |
| Topik | : Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli |

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 19 Juli 2013
DEKAN



- Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
 2. Ketua Jurusan
 3. Dosen Pembimbing
 4. Pertinggal



6301911011

FM-03-AKD-24/Rev. 00

Lampiran 7



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
 Telepon: 024-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

No. : 2191/vm 37.1.6/PL/2013
 Lamp :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Ketua Klub. Bola Voli Idola, Jepara
 di Klub. Bola Voli Idola, Jepara

Dengan Hormat,
 Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : KHAMIM
 NIM : 6301911011
 Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
 Topik : Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 10 Juni 2013
 Dekan

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
 NIP. 195910191985031001



6301911011

....: FM-05-AKD-24/Rev. 00 :....

Lampiran 8



IDOLA VOLI BALL PLAJAN KABUPATEN JEPARA

Jl. Wijaya Kusuma RT. 14/02 Plajan Pakis Aji Jepara Kode Pos 59456

Nomor : 074/TVB/VII/2013
Lamp : -
Hal : Surat Keterangan Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : KHAMIM
NIM : 6301911011
Prodi : STRATA 1 PKLO
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Semarang

Telah melaksanakan penelitian di klub bola voli Idola Plajan Kabupaten Jepara pada tanggal 11 Juni s/d 2 Juli 2013, dengan judul penelitian “ PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN TEMBOK SASARAN DENGAN MEMAKAI TALI DAN LINGKARAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI KLUB IDOLA PLAJAN KABUPATEN JEPARA TAHUN 2013 ” di klub bola voli Idola Plajan Kabupaten Jepara.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Plajan, 2 Juli 2013
Ketua Bola Voli Idola

[Signature]
SUTIKTO, S.Pd.
NIP. 19620708 198608 1 002

Lampiran 9



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI WILAYAH SEMARANG
Jl. Imam Bonjol No. 110 Telp. (024) 3544946 Fax. (024) 3564411 Semarang

SERTIFIKAT KALIBRASI*Calibration Certificate*


Nomor : 510.64 / 1085 / 2013

No. Order :	OS-SW-284
	03-05-2013

NAMA ALAT : STOP WATCH*Measuring instrument***Merk / Buatan** : Diamond / -*Trade Mark / Manufactured by***Model / Tipe** : -*Model / Type***Nomor Seri** : DM3 - 030*Serial Number***Kapasitas / Massa Nominal** : -*Capacity / Nominal Mass***Daya Baca** : 0.01 s*Readability***PEMAKAI** : TRI AJI*User***Alamat** : Perum Griya Sekar Gading Blok K-7, RT 06 / RW III
Address Gunung Pati Semarang**METODE, STANDAR DAN KETERTELUSSURAN***Method, Standard and Traceability***Metode** : Perbandingan langsung*Method***Standar** : Stop Watch No. V022 - 014 L*Standard***Ketertelusuran** : Hasil kalibrasi yang dilaporkan tertelusur ke satuan pengukuran SI melalui LK - 032 - IDN*Traceability***HASIL KALIBRASI** : **Terlampir***Calibration Result**Attachment*

Semarang, 11 Mei 2013
KEPALA BALAI,

SRI EENDES MARYATININGSIH, SH. MM.
Pembina Tk. I
NIP. 19561201 198510 2 001



Hal. 1 dari 2

Dilarang menggandakan sebagian isi sertifikat ini tanpa seijin dari Balai Metrologi Wilayah Semarang

Nomor Order : OS-SW-284
 Lampiran Sertifikat Nomor : 510.64 / 1085 / 2013

DATA KALIBRASI

Calibration data

- Tanggal diterima : 03-05-2013
 - Tanggal dikalibrasi : 03-05-2013
 - Dikalibrasi oleh : Danny Ibrahim, ST
 - Lokasi : Laboratorium Balai Metrologi Wilayah Semarang
 - Kondisi ruangan : Suhu Ruangan : (28.65 ± 0.66) °C
 Kelembaban : (43.4 ± 2.2) %

HASIL KALIBRASI

Calibration Result

Skala (s)	Koreksi (s)
0 - 10	0.00
0 - 30	0.00
0 - 60	0.00
0 - 120	0.00
0 - 300	0.00
Ketidakpastian (k = 2.01) = ± 0.61 s	

EVALUASI

Evaluation

- Nilai Sebenarnya = Nilai Skala + Nilai koreksi

KEPALA SEKSI STANDAR UKURAN,



TUGIHARTO, SH, MM

Pembina

NIP. 19620224 198202 1 002

Lampiran 10



PEMERINTAH PROPINSI JAWA TENGAH
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI WILAYAH SEMARANG
LABORATORIUM KALIBASI

Jl. Imam Bonjol No. 110 Telp. (024) 3544946 Fax. (024) 3564411 Semarang - 50139

SERTIFIKAT KALIBRASI

Calibration Certificate

Nomor : 510.64 / 17.68 / 2013

NAMA ALAT : Roll Meter
Measuring instrument

No. Order : OS.RM-61
Mei 2013

Merek / Buatan : Freemans / -
Trade Mark / Manufactured by
Model / Tipe : - / -
Model / Type
Nomor Seri : OS.RM.61.06
Serial Number
Kapasitas / Daya Baca : 50 m / 1 mm
Capacity / Readability

PEMAKAI : FIK UNNES
User
Alamat : Jl. Sekaran Gung Pati Semarang
Address


METODE, STANDAR DAN KETERTELUSSURAN

Method, Standard and Traceability

- Metode : Perbandingan langsung
- Standar : Komparator Panjang Ban Ukur 20 m
- Ketertelusuran : Hasil Kalibrasi yang dilaporkan tertelusur ke Satuan Pengukuran SI melalui Direktorat Metrologi Bandung

HASIL KALIBRASI : TERLAMPIR
Calibration Result

Semarang, 30 Mei 2013
Kepala Balai Metrologi Wilayah Semarang,


Saeful Falah, S.E.
Pembina
NIP. 070003442

Halaman 1 dari 2

Lampiran Sertifikat No. 510.641/2781/2013

DATA KALIBRASI*Calibration data*

- Tanggal diterima : Mei 2013
- Tanggal dikalibrasi : Mei 2013
- Dikalibrasi oleh : 1. Wiseno
2. Danny Ibrahim, ST
- Lokasi : Laboratorium Dimensi Balai Metrologi Wilayah Semarang
- Kondisi ruangan : Suhu : (31 ~ 31) °C
Kelembaban : (55 ~ 65) %

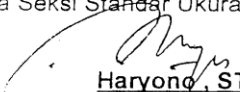
HASIL KALIBRASI*Calibration Result*

Interval (m)	Panjang pada suhu 28 °C (mm)
0 - 5	4996,86
0 - 10	9994,43
0 - 15	14993,78
0 - 20	19994,17
0 - 25	24998,69
0 - 30	29996,47
0 - 35	34995,83
0 - 40	39996,34
0 - 45	44993,44
0 - 50	50012,66
Ketidakpastian = ± 0,78 mm (k = 2)	

EVALUASI*Evaluation*

- Hasil kalibrasi dihitung pada suhu dasar 28 °C
- Koreksi adalah nilai yang harus ditambahkan secara aljabar pada hasil pengukuran
- Sesuai SK Dirjend PDN Departemen Perindag Nomor: 29/JPDN/KP/XII/98 alat ukur ini termasuk alat ukur Metrologi Legal yang pengujiannya paling tidak dilakukan 1 tahun sekali.

Kepala Seksi Standar Ukuran dan Kalibrasi,


Haryono, ST
 Penata Tk. I
 NIP. 090010728

Halaman 2 dari 2

Dilarang menggandakan sebagian isi sertifikat ini tanpa seijin dari Balai Metrologi Wilayah Semarang



Gambar 1
Bola Voli Idola Plajan Kabupaten Jepara dengan Peneliti dan Para Pendamping



Gambar 2
Pendamping Senior saat Ceking Proposal dengan Sampel



Gambar 3
Pendamping Senior Mengecek Alat



Gambar 4
Peralatan yang digunakan dalam Penelitian



Gambar 5
Passing Bawah Menggunakan Tembok Sasaran Memakai Lingkaran



Gambar 6
Persiapan Permainan



Gambar 7
Pendamping Saat Penilaian Penelitian



Gambar 8
Passing Bawah Menggunakan Tembok Sasaran Memakai Lingkaran



Gambar 9
Passing Bawah Menggunakan Tembok Sasaran Memakai Tali



Gambar 10
Passing Bawah Menggunakan Tembok Sasaran Memakai Tali



Gambar 11
Pemanasan Pelaksanaan Penelitian



Gambar 12
Pemanasan Pelaksanaan Penelitian



Gambar 13
Pemain Bola Voli Idola Plajan Kabupaten Jepara



Gambar 14
Pemain Bola Voli Idola Plajan Kabupaten Jepara



Gambar 15
Pembagian Nomor Dada



Gambar 16
Pembimbing Utama Saat Menyaksikan Penelitian