# PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH DENGAN DINDING DAN BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

**(Eksperimen Terhadap Klub Bolavoli Putri IVOKAS Kab.Semarang Th.2015)**

## SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

**Oleh**

**Nastiti Ari Murti**

**6301411037**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**
**TAHUN 2015**

## ABSTRAK

Nastiti Ari Murti. 2015. Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Dinding Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli (Eksperimen Terhadap Club Bolavoli Putri IVOKAS Kabupaten Semarang tahun 2015). Skripsi Jurusan PKLO FIK UNNES.Dr. H.Nasuka, M.Kes, Tri Aji S.Pd. M.Pd.

Passing bawah merupakan teknik dasar yang penting untuk dikuasai pemain bolavoli ketepatan passing sangat memepengaruhi awal penyerangan suatu tim didalam permainan. Tujuan 1) Untuk mengetahui pangaruh latihan passing bawah dengan dinding terhadap ketepatan passing bawah. 2) Untuk mengetahui pangaruh latihan passing berpasangan terhadap ketepatan passing bawah. 3) Untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik untuk ketepatan passing bawah.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *Matched Subject Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 atlet putri dan dibagi menjadi kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 dengan rumus AB-BA. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 5% db 5.

Hasil 1) ada pengaruh latihan passing bawah dengan dinding, dengan hasil t-hitung 3.512> t-tabel 2.571, 2) ada pengaruh latihan passing bawah berpasangan, dengan hasil t-hitung 2,649 > t-tabel 2.571, 3) Latihan passing bawah berpasangan lebih baik daripada latihan passing bawah dengan dinding dengan hasil mean post test 10.83 > 9.83.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah : 1) ada pengaruh latihan passing bawah dengan dinding terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan boalvoli. 2) ada pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan boalvoli. 3) Pasing bawah berpasangan lebih berpengaruh terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan boalvoli. Saran dari simpulan diatas adalah dalam melatih dan membina para atlet khususnya olahraga bolavoli teknik dasar passing bawah latihan passing bawah dengan dinding dan berpasangan dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan dalam menentukan metode latihan


Kata Kunci : Passing bawah, berpasangan, dinding, ketepatan

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Nastiti Ari Murti

NIM : 6301411037

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH DENGAN DINDING DAN BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI (Eksperimen Terhadap Club Bolavoli Putri IVOKAS Kabupaten Semarang)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi 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 ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang,
Yang menyatakan,

Nastiti Ari Murti
NIM. 6301411037



iii

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Nastiti Ari Murti NIM 6301411037 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Pengaruh latihan Passing Bawah Dengan Dinding dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli telah dipertahankan di hadapan sidang panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 19 Agustus 2015.

Panitia Ujian

Ketua

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

Sekretaris

Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 195904011988031002

Dewan Penguji

1. Drs. Joko Hartono, M.Pd (Ketua)
   NIP. 195611111984031001

2. Dr. H. Nasuka, M.Kes. (Anggota)
   NIP. 195909161985111001

3. Tri Aji S,Pd, M.Pd (Anggota)
   NIP. 198011031006041001



iv

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

"PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH DENGAN DINDING DAN BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI (Eksperimen Terhadap Club Bolavoli Putri IVOKAS Kabupaten Semarang) ".

Disusun oleh:

Nama : Nastiti Ari Murti
NIM : 6301411037
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah disetujui pada:
Hari :
Tanggal :

Untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

| Pembimbing I | Pembimbing II |
|---|---|
| Drs. Nasuka, M.Kes | Tri Aji S.Pd, M.Pd |
| NIP. 195909161985111001 | NIP.198011032006041001 |

Menyetujui,
Ketua Jurusan PKLO

Drs. Hendrawan, M.Pd
NIP. 196604011988031002

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

- **“Jadikanlah Sholat dan Sabar menjadi penolongmu dan sesungguhnya demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk”**

**(Qs. Al Baqarah : 45 )**

- **IBU**

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:
Bapakku Imam Kusbiyantoro
Ibukku Haryati sebagai Wanita Terkuat
Kakak-kakakku Gogor Ikok Hariyanto, Yoyok Bian Pracoyo, dan Wulung Pribadi
Adikku Dika Putra Pamungkas
Iskandar Rizal Pratama dan tak lupa untuk
Sahabatku, teman – temanku PKLO FIK UNNES dan
Almamater

# KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini. Penulisan skripsi ini merupakan pemenuhan sebagai syarat untuk menyelesaikan program studi Strata satu pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Seiring dengan rasa syukur, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Rektor UNNES yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk melaksanakan perkuliahan.
2. Dekan FIK UNNES yang telah memberikan ijin selama penulis mengikuti perkuliahan.
3. Ketua Jurusan PKLO FIK UNNES yang telah memberikan ijin dan motivasi serta dorongan selama penulis mengikuti mengerjakan skripsi.
4. Bapak Dr. H. Nasuka, M.Kes selaku dosen pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan dan arahannya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Tri Aji S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan dan arahannya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen PKLO, serta karyawan FIK UNNES yang telah membantu dan menolong dalam penelitian ini.
7. Kepala Club IVOKAS Kabupaten Semarang yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian.
8. Keluargaku yang selama ini selalu mendukungku, melakukan segala hal agar perkuliahanku berjalan dengan lancar.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada para pembaca serta saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Semarang, 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman
JUDUL ..... i
ABTRAK ..... ii
PERNYATAAN ..... iii
PENGESAHAN ..... iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... v
KATA PENGANTAR ..... vi
DAFTAR ISI ..... viii
DAFTAR TABEL ..... x
DAFTAR GAMBAR ..... xi
DAFTAR LAMPIRAN ..... xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah ..... 1
1.2. Identifikasi Masalah ..... 5
1.3. Pembatasan Masalah ..... 5
1.4. Rumusan Masalah ..... 6
1.5. Tujuan Penelitian ..... 6
1.6. Manfaat Penelitian ..... 6

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1. Permainan Bolavoli ..... 8
2.2. Teknik Dalam Permainan Bolavoli ..... 10
2.2.1 *Service* ..... 11
2.2.2 *Smash* ..... 14
2.2.3 *Block* ..... 16
2.2.4 Passing ..... 18
2.2.4.1 Passing Atas ..... 18
2.2.4.2 Passing Bawah ..... 20
2.3 Rangkaian Gerakan Passing Bawah ..... 21
2.3.1 Sikap Awal ..... 22
2.3.2 Sikap Saat Perkenaan ..... 22

2.3.3 Sikap Akhir ..... 22

2.4 Latihan Passing Bawah ..... 23

2.4.1 Pengertian Latihan ..... 23

2.4.2 Tujuan Latihan ..... 23

2.4.2.1 Latihan Fisik ..... 24

2.4.2.2 Latihan Teknik ..... 27

2.4.2.3 Latihan Taktik ..... 27

2.4.2.4 Latihan Mental ..... 28

2.4.3 Model Latihan Passing Bawah ..... 29

2.4.3.1 Latihan Dengan Dinding ..... 29

2.4.3.2 Latihan Berpasangan ..... 30

2.5 Variasi Passing Bawah ..... 30

2.5.1 *Passing* Bawah ke depan saat bola rendah ( *crouching underhand pass* ) ..... 30

2.5.2 Passing bawah bergeser diagonal 45 derajat ke depan ( *45 degree diagonal Underhand* ) ..... 31

2.5.3 Passing bawah pada bola jauh di samping badan ( *underhand pass hitting ball away* ) ..... 31

2.5.4 Passing bawah dengan bergerak mundur ( *backward underhand pass* ) ..... 32

*2.5.5* Passing bawah dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat ( *45 degree diagonal backward underhand pass* ) ..... 32

*2.5.6* Passing bawah ke belakang ( *underhand – back pass* ) ..... 33

2.6 Kesalahan Umum Saat Melakukan Passing Bawah ..... 33

2.7 Ketepatan ( *accuracy )* ..... 34

2.7.1 Manfaat Ketepatan Dalam Accuracy ..... 35

2.7.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketepatan ..... 35

2.8 Kerangka Berpikir ..... 35

2.9 Hipotesis ..... 36

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Jenis dan Design Penelitian ..... 37
3.2. Variabel Penelitian ..... 38
3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel ..... 39
3.3.1 Populasi ..... 39

3.3.2 Sampel ..... 40

3.4 Instrumen Penelitian ..... 40

3.5 Prosedur Penelitian ..... 42

3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian ..... 43

3.7 Teknik Analisis Data ..... 45

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

4.1 Hasil Penelitian ..... 48
4.1.1 Deskripsi Data ..... 49
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis ..... 50
4.1.2.1 Uji Normalitas ..... 50
4.1.2.2 Uji Homogenitas ..... 51
4.1.3 Hasil Analisis Data ..... 52
4.1.4 Uji Hipotesis ..... 56
4.2 Pembahasan ..... 59
4.3 Kelemahan Penelitian ..... 64

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan ..... 66
5.2 Saran ..... 66

Daftar Pustaka ..... 67
Lampiran ..... 68

## DAFTAR TABEL

**Tabel** **Halaman**

1. Rancangan Penelitian M-S ..... 38
2. Persiapan penghitungan statistik ..... 45
3. Deskripsi data pre-test dan post-test kemampuan passing bawah bolavoli kelompok eksperimen I dan eksperimen II pada atlet putri

Club Ivokas Kabupaten Semarang tahun 2015 ..... 49

4. Hasil Uji Normalitas Data ..... 50
5. Hasil Uji Homogenitas ..... 51
6. Uji t Hasil Pre-test dan Post-test Eksperimen I Latihan Passing Bawah dengan Dinding ..... 54

7. Uji t Hasil Pre-Test Dan Post-Test Eksperimen II Latihan Passing Bawah Berpasangan ..... 55

8. Uji Perbedaan Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen I Latihan Passing Bawah dengan Dinding ..... 57

9. Uji Perbedaan Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen II Passing Bawah Berpasangan ..... 57

10. Rata-rata Hasil *Post-test* Kelompok Eksperimen I passing bawah dengan dindng dan Kelompok Eksperimen II passing

bawah Berpasangan ..... 58

## DAFTAR GAMBAR

**Gambar** **Halaman**


1. Service Bawah.....13
2. Floating Service.....14
3. Smash.....16
4. Block .....17
5. passing atas .....19
6. Saat perkenaan bola passing bawah.....22
7. Passing bawah dengan Dinding .....29
8. Passing bawah Berpasangan .....30
9. *Crouching underhand pass.....31*
10. *45 Degree Diagonal Underhand Pass .....31*
11. *Underhand Pass Hitting Ball Away .....32*
12. *Backward Underhand Pass .....32*
13. *45 degree diagonal backward underhand pass .....33*
14. *Underhand – back pass.....33*
15. Instrument Passing Test.....41

## DAFTAR LAMPIRAN

**Lampiran** **Halaman**


1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing dari Jurusan PKLO ..... 69
2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing dari FIK UNNES ..... 70
3. Surat Ijin Pelaksanaan Penelitian ..... 71
4. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian ..... 72
5. Nama Sampel .....73
6. Hasil Pre-test Passing Bawah .....74
7. Daftar Kelompok M-S .....75
8. Program Latihan.....76
9. Hasil Post-Test passing bawah .....77
10. Daftar Kehadiran .....78
11. *t-test Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen 1.....79
12. *t-test Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen 2.....80
13. *Standar Deviasi* Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2 .....81
14. Instrumen Test AAPHER 1969.....82
15. t-tabel.....84
16. Dokumentasi .....85

# BAB I

# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh masyarakat untuk menjaga kondisi tubuh dalam kondisi bugar. Berbagai jenis dapat dilakukan seperti jalan kaki, jogging, lari, basket, voli, badminton dan masih banyak lagi. Salah satu cabang olahraga yang digemari dikalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga bolavoli, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan.

Olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di masyarakat luas, baik di klub-klub, kantor-kantor, desa-desa, maupun sekolah-sekolah. Hal ini dikarenakan olahraga bolavoli memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain seperti yang dikemukakan oleh M.Yunus (1992 : 1) bahwa, olahraga bolavoli dapat dilaksanakan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat kota maupun desa. Olahraga ini sudah berkembang menjadi olahraga yang

digemari maka dari itu diharapkan nantinya akan muncul bibit-bibit olahragawan khususnya untuk olahraga bolavoli.

Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Dengan demikian penguasan teknik dasar permainan bolavoli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bolavoli. Kesempurnaan dalam melaksanakan tehnik-tehnik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metoda-metoda latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain.

Seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (1982:12) “penguasan teknik dasar permainan bolavoli harus benar–benar diperhatikan sebab teknik dasar dalam permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam satu permainan , disamping kondisi fisik, taktik, dan mental. Teknik dasar permainan bolavoli harus benar– benar dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi dalam permainan bolavoli’’.

Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain *service* (pukulan pertama) ada service bawah dan service atas;*passing* (mengoper bola) ada passing bawah dan passing atas;*smash* (pukulan serangan) ada beberapa jenis smash yaitu *smash open; smash quick; smash long; block* (membendung bola). Dari beberapa teknik bolavoli diatas passing merupakan pondasi utama untuk memainkan permainan bolavoli.

*Passing* dalam bolavoli terdapat dua jenis yaitu passing bawah dan passing atas. Passing bawah harus dikuasai oleh seorang pemain bolavoli. Teknik passing bawah dapat digunakan sebagai pertahanan menerima servis yang akan menentukan jalannya pertandingan dan menerima smash dari lawan dapat pula saat setelah pengambilan block atau pantulan bola dari net. Dalam permainan bolavoli sering terjadi kesalahan *passing* yang dilakukan oleh pemain kurangnya konsentrasi, *nerveous* sehingga menerima tidak pas, posisi tangan yang salah, sudut tangan saat menerima yang kurang tepat, kemampuan untuk merasakan bola (*feel the ball),* pengembalian dengan passing bawah yang kurang terarah saat menerima bola dari lawan, ketepatan pemberian bola kepada *set-upper* (toser) sering meleset sehingga latihan passing bawah sangat diperlukan untuk pondasi kuat tim bolavoli agar dapat mengarahkan bola kepada teman dengan tepat untuk membangun serangan awal dengan baik perlu dilakukan latihan passing bawah dengan sungguh-sungguh.

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (M.Sajoto, 1995:9). Ketepatan adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan suatu gerakan bebas menuju ke suatu sasaran. Sasaran yang dimaksud baik yang berupa jarak atau suatu objek langsung yang harus dikenal. Banyak faktor yang menyebabkan hal itu terjadi salah satunya adalah konsentrasi, fokus, dan kurangnya latihan passing bawah (*deffense).* Ketepatan saat passing bawah sangat diperlukan oleh pemain saat memberikan umpan untuk menyerang tim lawan. Latihan passing bawah ada berbagai macam jenisnya latihan yang biasanya digunakan untuk melatih passing bawah

adalah passing bawah dengan dinding dan berpasangan karena latihan ini sangat cocok untuk para pemula yang ingin meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bolavoli. Seperti penelitian yang relevan oleh Tour Rohman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY berjudul Pengaruh latihan passing bawah berpasangan dan latihan passing bawah dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan passing bawah peserta ekstrakulikuler bolavoli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen. Hasil dari penelitian tersebut 1) terdapat pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap tingkat kemampuan passing bawah diperoleh t-hitung 3,079 > t-tabel 2,201 2) terdapat pengaruh latihan passing bawah di pantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan passing bawah diperoleh t-hitung 3,960 > t-tabel 2.201 3) tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan passing bawah berpasangan dan latihan passing bawah dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan passing bawah diperoleh t-hitung 0,212 < t-tabel 2,201. Hasil dari penelitian I Putu Agus Sukmananta pendidilkan Kepelatihan Olahraga UNDIKSA yang berjudul Pengaruh Pelatihan Passing Bawah Berpasangan Dan Passing Bawah ke Dinding Terhadap Kemampuan Passing Bawah diperoleh hasil 1) pelatihan passing bawah berpasangan berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah, dengan hasil t-hitung 20,28 >t-tabel 2,042 2) pelatihan passing bawah ke dinding berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah, dengan hasil t-hitung 8,49 > t-tabel 2,042 3) pelatihan passing bawah berpasangan memberikan pengaruh yang lebih baik dibanding passing bawah ke dinding terhadap kemampuan passing bawah, dilihat dengan hasil rata-rata 42,06 > 35,50. Dilihat dari penelitian diatas terdapat pengaruh

latihan passing bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bolavoli.

Namun disisi lainnya ketepatan passing bawah juga mengambil andil dalam permainan bolavoli. Dari semua kalangan tim passing bawah sangat penting entah itu dalam ekstrakulikuler sekolah ataupun club bolavoli. Passing bawah merupakan tehnik dasar yang diperlukan dalam permainan. Berbagai club bolavoli di semarang yang beradu strategi untuk mendapatkan kemenangan. Salah satunya Ivokas club bolavoli di daerah kabupaten semarang yang sudah lama didirikan. Banyak prestasi yang sudah ditorehkan dari club ini. Ivokas merupakan klub bolavoli yang berada di Ungaran Kabupaten Semarang.

Klub yang berdiri pada tanggal 20 desember 2003 ini awalnya menempati lapangan DPU Ungaran untuk latihan sebelum GOR Ungaran dibangun oleh pemerintah kabupaten. Pencarian bibit untuk atlit yang berlatih di klub ini dari kegiatan ekstrakulikuler sekolah SD, SMP, SMA yang berada didaerah ungaran. Sampai saat pengambilan data penelitian atlit bolavoli yang berlatih diklub bolavoli Ivokas berjumlah 30 putra dan 12 putri. Jadwal latihan klub ini hari senin, rabu, dan jumat pukul 15.00 bertempat di GOR Wujil Ungaran. Diawal berdirinya Ivokas masih minim prestasi namun dengan latihan yang rutin, dispilin dan bersungguh-sungguh ivokas perlahan memiliki banyak prestasi yang membanggakan.

Banyak strategi yang yang berbeda dalam club tergantung kepiawaian peran pelatih didalamnya. Namun, dalam tim putri hanya menekankan latihan penyerangan dan tidak sedikit mereka para atlit kurang melatih teknik dasar yaitu passing bawah sehingga banyak terjadi umpan yang tidak

tepat pada saat latihan bermain bola voli. Padahal passing bawah merupakan teknik dasar yang penting dalam pertahanan saat menerima serangan dari lawan.

Dengan latar belakang diatas penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul **"Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Dinding Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli ".** Sehingga penulis dapat mengetahui latihan mana yang tepat untuk teknik dasar bolavoli tersebut.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penulis dapat mengidentifikasi masalah tentang passing bawah reaksi saat melakukan, ketepatan saat memberi umpan, sikap atau posisi yang baik saat melakukan passing bawah, dan kemampuan passing bawah.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah tentang pengaruh latihan passing bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan passing bawah dengan dinding terhadap ketepatan passing bawah pada permainan bolavoli ?

1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap ketepatan passing bawah pada permainan bolavoli ?

1.4.3 Latihan mana yang baik untuk ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli antara passing bawah dengan dinding atau passing berpasangan?

**1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1.5.1 Untuk mengetahui perbedaan pangaruh latihan passing bawah dengan dinding terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli.

1.5.2 Untuk mengetahui perbedaan pangaruh latihan passing berpasangan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli.

1.5.3 Untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik antara passing bawah dengan dinding atau berpasangan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli.

**1.6 Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberi manfaat bagi peneliti, para pendidik dan para pembaca pada umumnya, dimana manfaat itu sebagai berikut :

1. Dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman khususnya bagi pelatih bolavoli.
2. Sebagai bahan masukan para penanggung jawab bidang olahraga bolavoli di sekolah dalam rangka meningkatkan kemampuan passing bawah terhadap ketepatan passing pada permainan bolavoli.
3. Sebagai bahan referensi pelatih untuk meningkatkan ketepatan passing bawah para atlet dan anak didiknya

.

# BAB II

# LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

## 2.1 Permainan bolavoli

Permainan bolavoli adalah suatu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan oleh net. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan saja (munasifah, 2008:3). Permainan bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-volley) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan (agus mukholid, 2007:13). Permainan ini merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada didalamnya. Permainan bolavoli sangatlah cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia.

Bolavoli masuk ke Indonesia pada tahun 1928 yang dibawa oleh serdadu-serdadu belanda dan guru ( pelatih ) yang didatangkan dari belanda sewaktu mereka bertugas di Indonesia. Setelah Indonesia merdeka, bekas Angkatan Perang Belanda yang bergabung dengan TNI ikut mempopulerkan bolavoli di Indonesia. Dalam permainan bolavoli ada beberapa peralatan yang harus dipersiapkan sebelumnya, yaitu sebagai berikut : 1) bola; 2) kostum; 3) perlengkapan khusus pemain seperti deker tangan, kaki dan jari guna mendukung penampilan dan menghindari cidera dalam bermain bolavoli.

Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis atau ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan, untuk keperluan tertentu. Namun pada hakekatnya permainan bolavoli bermaksud untuk menyebar luaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya.

Tujuan dari permainan adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (diluar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna.

Dalam permainan bolavoli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*rally point system*). Apabila tim yang sedang menerima servis memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis berikutnya, serta para pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam. Dalam memainkannya bola yang dimainkan di perbolehkan menggunakan seluruh anggota badan dengan ketentuan yang berlaku sesuai peraturan permainan.

Seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (1982 : 4), pada prinsipnya permainan tersebut adalah mem-voli bola melewati net atau jaring dengan menggunakan seluruh anggota badan dengan syarat pantulan bersih dan setiap pemain berusaha secepat mungkin menjatuhkan bola dilapangan lawan untuk mencari kemenangan bertanding. Saat dimulai permainan tersebut posisi servis berada digaris belakang lapangan.

Tanda dimulainya permainan dengan melakukan servis, setelah perintah untuk servis dan bola harus melewati di daerah net kedalam daerah lapangan lawan. Masing-masing regu berhak memainkan bola sampai tiga kali sentuhan diluar perkenaan blok untuk dikembalikan ke daerah lawan. Seorang pemain tidak diperbolehkan memainkan bola berturut-turut. Pada waktu melakukan blok, sentuhan tersebut tidak dihitung sebagai sentuhan pertama. Sampai berbunyi peluit dari wasit saat bola yang dimainkan mati dan salah satu tim membuat point. Setelah itu permainan dilanjutkan sampai salah satu tim mendapatkan skot akhir *rally point*.

## 2.2 Teknik Dalam Permainan Bolavoli

Teknik dasar permainan bolavoli sebaiknya dikuasai oleh para pemain agar dapat bermain dengan baik dan berprestasi. Menurut Suharno HP (1982:12), yang dimaksud dengan teknik dasar permainan bolavoli adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bolavoli. Jadi teknik dasar permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara yang paling dasar, efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Teknik dasar merupakan salah satu faktor yang penting dalam pencapaian prestasi. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan olahraga menuntut adanya suatu penguasaan terhadap tekbik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik memungkinkan seseorang pemain dapat menampilkan permainan yang bermutu dan menggunakan taktik yang baik pula.

Pemain bolavoli 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 bolavoli.

Menurut M. Yunus (1992 : 68) teknik dasar permainan bolavoli terdiri dari *service, passing,* umpan (*set-up*)*, smash (spike)* dan bendungan *(block).* Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental (munasifah 2008:26).

Agar dapat bermain bolavoli dengan baik, ada berbagai macam teknik dalam permainan bolavoli yang harus dimiliki dan dipelajari. Teknik-teknik tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

### *2.2.1 Service*

Menurut Suharno HP (1982 : 24) *service* adalah merupakan suatu serangan yang pertama kali bagi regu yang melakukan *service*. Sedangkan servis menurut Dieter Beutelstahl (2009 : 8), servis adalah sentuhan pertama dengan bola. Servis adalah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan yang pertama kali ke daerah lawan dan sebagai tanda permulaan permainan (agus mukholid, 2007:13). Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan, sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini tidak hanya sebagai permulaan permaian, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007:31) servis adalah bola yang di pukulkan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan yang dilakukan setiap permulaan dan terjadinya kesalahan. Sesuai dengan pendapat

M.Yunus (1992:69) karena kedudukannya begitu penting maka para pelatih selalu berusaha menciptakan bentuk teknik servis yang dapat menyulitkan lawan bahkan kalau bisa dengan servis itu langsung membunuh lawan dan mendapatkan nilai. Jadi teknik ini tidak boleh diabaikan, dan harus kita latih dengan baik terus menerus, sehingga mendapatkan hasil yang maksimal dan dengan menggunakan servis yang berkualitas akan memudahkan sebuah tim untuk mendapatkan *point.* Hal terpenting dalam *service* adalah mengontrol bola, kecepatan dan perubahan arahnya.

Bila *service* itu salah akan mengakibatkan bola keluar, jadi penting sekali untuk men"*serve*" bola kedalam daerah lawan tanpa kekeliruan. Kecepatan dan perubahan mendadak arah bola akan sangat menguntungkan. Karena pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin. *Service* dalam bolavoli dibagi menjadi dua yaitu *service* bawah dan *service* atas.

*Service* bawah biasanya dilakukan oleh atlet pemula yang baru mengenal permainan bolavoli. Posisi untuk melakukan servis bawah terdiri dari sikap permulaan, gerak pelaksanaan, dan gerakan lanjutan.

a) Sikap permulaan

berdiri pada petak servis dibelakang garis akhir antara perpanjangan garis samping, menghadap ke lapangan permainan, salah satu kaki kedepan, kaki kanan kedepan jika menggunakan tangan kanan. Bola dipegang dengan salah satu tangan kiri atau kanan, tangan pemukul boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut sedikit ditekuk dan berat badan berada ditengah.

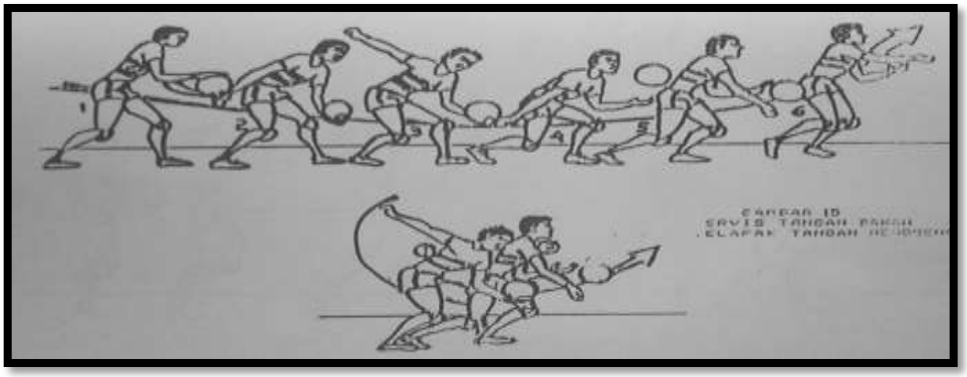
b) Gerak pelaksanaan

Bola dilambungkan didepan bahu kanan setinggi 10 sampai 20 cm. Dalam

waktu yang bersamaan tangan pemukul ditarik kebelakang, kemudian tangan diayunkan kedepan atas, sehingga mengenai bagian belakang bola.

c) Gerakan lanjutan

Gerakan kaki untuk menjaga keseimbangan agar dapat memasuki lapangan permainan, siap untuk memainkan bola yang dikembalikan lawan.



Gambar 2.1 *Service* Bawah, Teknik Dasar Bolavoli
Sumber : M.Yunus.1992. p.73

*Service* atas dibagi menjadi banyak variasi yaitu *floating service, jumping service, overhand change-up Service, overhand round-hause service*. Servis ini disebut juga servis cekis (Suharno, 1982 : 21). *Service floating* gerakan bola dari hasil pukulan *Service* ini tidak mengandung perputaran bola sehingga kelihatannya mengapung atau mengambang. Servis ini juga sering disebut dengan tenis servis, karena sikap melakukan servis sama dengan servis pada tenis, dimana bola dipukul setinggi mungkin diatas kepala. Servis juga ada beberapa langkah yaitu sikap permulaan, gerakan pelaksanaan, gerak lanjutan.

a) Sikap permulaan

Berdiri di daerah servis dibelakang garis akhir dan antara perpanjangan garis samping, dengan salah satu didepan, kaki kanan didepan bagi yang menggunakan tangan kiri, sebaliknya kaki kiri didepan bagi yang menggunakan

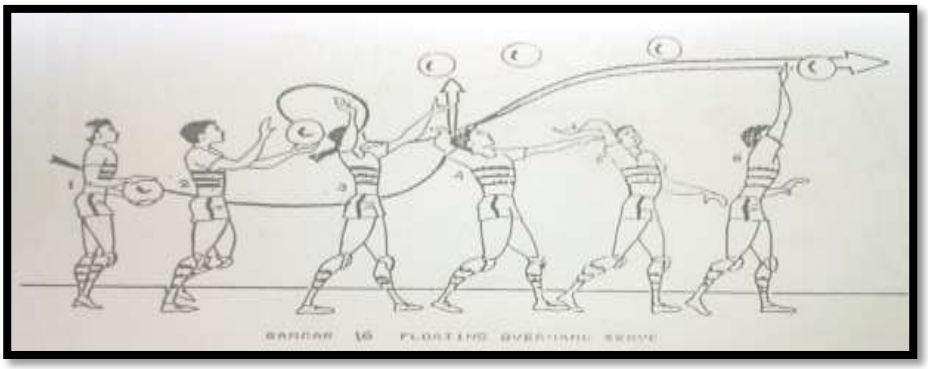
tangan kanan. Bola dipegang dengan tangan kiri atau tangan kanan.

b) Gerakan Pelaksanaan

Bola dilambungkan didepan pundak tangan pemukul lebih tinggi dari jangkauan tangan pemukul, tangan pemukul diayunkan 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 dihasilkan, kaki yang belakang melangkah kedepan, sehingga berat badan berpindah ke depan dan segera memasuki lapangan permainan. Jika pukulan dengan sangat keras sekali maka tidak perlu dilakukan gerakan lanjutan.



Gambar 2.2 Floating *Service* ( Servis Mengapung )
Sumber : M.Yunus. 1992. p.74

### *2.2.2 Smash*

Menurut Suharno HP (1982 : 20) *smash* adalah bola dipukul keras kebawah sehingga bola akan bergerak dengan cepat dan menukik melewati atas net menuju lapangan dan akan sulit diterima oleh lawan. Pada teknik smash inilah letak seninya dalam permainan bolavoli. *Smash* berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan diseberangkan

ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna. Pukulan-pukulan keras dan tajam yang dilakukan suatu tim tersebut diharapkan mampu menghasilkan *point* sehingga kemungkinan memenangkan pertandingan lebih besar.

Spike merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai sesuatu tim ( Nuril Ahmadi, 2007:31). Konsep dasar spike terbagi dalam empat tahapan yaitu awalan, tolakan, saat melayang di udara, pemukulan, dan pendaratan. *Smash* atau *spike* juga pukulan yang utama penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan smash ini diperlukan raihan yang tinggi dari kemampuan meloncat yang tinggi (M.Yunus, 1992 : 108).

Proses gerakan secara umum dalam smash bagi pemukul dengan tangan kanan dari posisi 4. Melakukan smash terdiri dari beberapa langkah yaitu sikap permulaan, pelaksanaan gerakan, gerakan lanjutan.

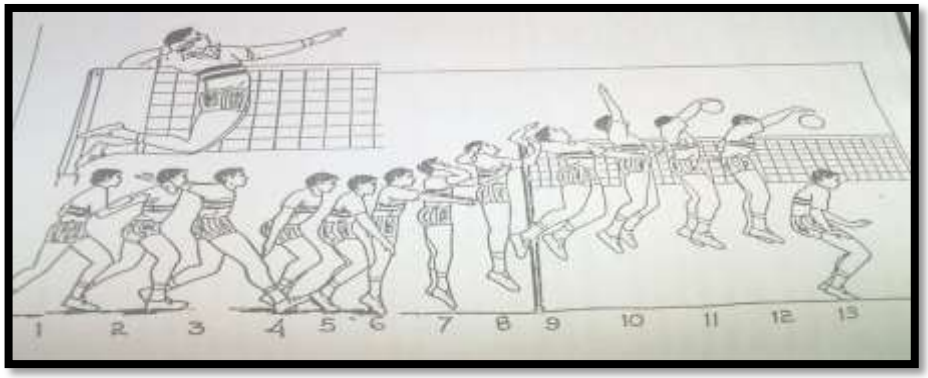
a) Sikap permulaan

Berdiri relaks dan seorang yang 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 menyesuaikan keadaan bola, kemudian kaki kiri segera diletakkan disamping kaki kanan sambil menekuk lutut dan ke dua lengan dibelakang badan, segera melakukan tolakan sambil mengayunkan kedua lengan kedepan atas. Pada saat badan berada pada ketinggian maksimal, segera memukul bola pada raihan tertinggi.

c) Gerakan lanjutan menjaga keseimbangan badan agar tidak tercondong ke net dan mendarat dengan kedua kaki sambil mengeper dan siap memainkan bola kembali.




Gambar 2.3 *Smash*
Sumber : M.yunus. 1992. p.113

### *2.2.3 Block*

Menang atau kalah pada pertandingan voli sesungguhnya tergantung pada baik tidaknya *basic skill* atau kemampuan dasar pemain itu sendiri. *Basic skill block* atau pertahanan merupakan inti dari seluruh sistem pertahanan. Menurut Suharno HP (1982 : 28), *block* adalah daya upaya bagi pemain depan untuk menahan bola didekat net setelah bola dipukul oleh lawan.

Sedangkan menurut M. Yunus (1992 : 119 ) *block* merupakan benteng pertahanan yang paling utama untuk menangkis serangan lawan. Bendungan atau *block* berfungsi untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan. Melakukan blok adalah tindakan para pemain di dekat net untuk menghalangi bola yang datang dari lawan dengan melakukan jangkauan lebih tinggi dari ketinggian net. Hanya pemain baris depan yang diperbolehkan untuk melakukan blok yang sempurna.

Keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian loncatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan. *Block* dapat dilakukan sendiri,

berdua dan bertiga. Namun demikian setiap pemain akan melakukan proses yang sama dimulai dari sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan.

a) Sikap permulaan

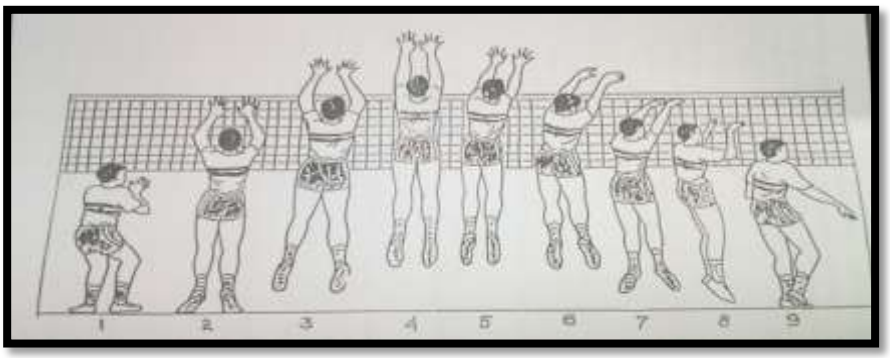
Berdiri menghadap ke jaring, kedua kaki terbuka dan berjarak kira-kira selebar bahu, lutut ditekuk, kedua tangan siap didepan dada dengan telapak tangan menghadap ke jaring, pandangan mengawasi jalannya bola dan memperhatikan lawan yang akan melakukan pukulan bola.

b) Gerak pelaksanaan

Dengan menolakkan ke dua kaki dengan gerakan *eksplosif* sambil meluruskan ke dua lengan, ke dua telapak tanagn dirapatkan 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.




Gambar 2.4 *Block* (membendung)

Sumber : M.Yunus. 1992. p.121

### *2.2.4 Passing*

*Passing* adalah suatu usaha atau upaya bagi seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri (M. Yunus, 1992:79). Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri (Nuril Ahmadi, 2007:22).

*Passing* berfungsi untuk menerima bola atau memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregunya. Tujuan utama *passing* adalah menyajikan bola sebaik mungkin untuk diberikan kepada pengumpan. Dengan hasil *passing* yang baik, maka suatu tim dapat mengatur serangan dengan baik pula. Dengan demikian kesempatan untuk memperoleh *point*-pun lebih besar. *Passing* ada dua jenis yaitu passing atas dan passing bawah.

#### 2.2.4.1 Passing atas

Menurut (M. Yunus 1992 : 79) salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah pass atas, pass atas adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun serangan kepada lawan.

Untuk dapat melaksanakan gerakan pass atas dengan baik terlebih dahulu memperhatikan dan melatih bagian-bagian dari gerakan pass atas secara baik dan benar. Menurut (M. Yunus 1992 : 80) teknik dasar passing atas ada tiga bagian yaitu:

a. Sikap Permulaan. Ambil posisi siap normal dalam permainan voli yaitu kedua kaki terdiri selebar bahu, berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan,

lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin dibawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, dan jari- jari tangan terbuka membentuk cakungan seperti setengah lingkaran bola.

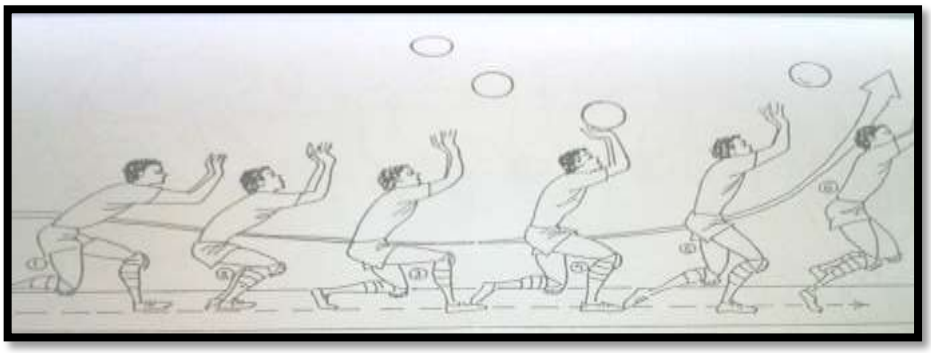
b. Gerakan Pelaksanaan

Tepat saat bola berada diatas dan sedikit didepan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak *eksplosif* untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada jari-jari ruas pertama dan kedua dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola jari-jari agak ditegangkan kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.

c. Gerakan Lanjutan

Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas, sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali.

Banyak pemula yang mengarahkan tenaga dorong hanya dari tangan saja saat melakukan passing atas. Seharusnya kombinasi tenaga tangan dan kaki sangat dianjurkan (dengan meluruskan lutut untuk menambah tenaga dorongan).



Gambar 2.5 passing atas
Sumber : M.Yunus. 1992. p.92

Menurut Nuril Ahmadi (2007:25) cara melakukan passing atas adalah jari-jari tangan dibuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada dimuka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan ±45º.

**2.2.4.2 Passing bawah**

*Passing* dalam bolavoli adalah usaha/upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu dengan tujuan untuk mengoper bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Bentuk *passing* terdiri dari *passing* atas dan *passing* bawah.

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 memunkinkan 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 tanga 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). Kegunaan teknik passing bawah menurut Nuril Ahmadi (2007:23) antara lain :

a) Untuk penerimaan bola servis
b) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/smash
c) Untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net
d) Untuk menyelamatkan bola kadang-kadang terpental jauh diluar lapangan permainan
e) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya

**2.3 Rangkaian gerakan passing bawah**

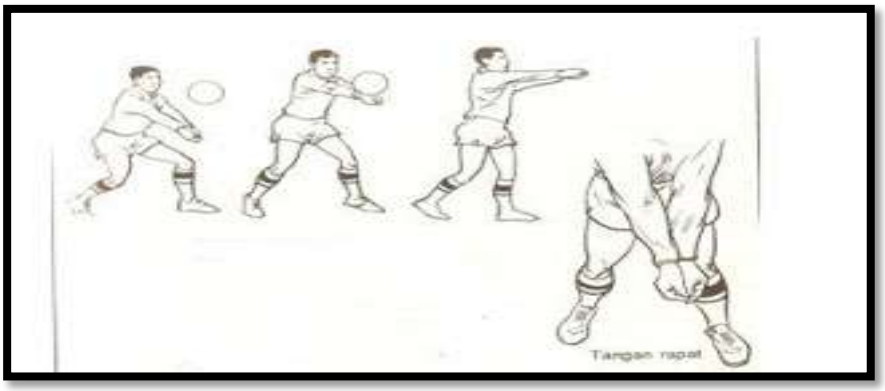
Adapun cara melakukan passing bawah normal atau passing bawah dengan dua tangan sebagaimana yang dikatakn oleh M.Yunus (1992:79) yaitu sikap permulaan, gerak pelaksanaan, dan gerak lanjutan. Selain itu dalam melakukan passing bawah juga ada bentuk sikap tangan The Dig dan mengemis.

### 2.3.1 Sikap awal

Ambil sikap siap normal dalam permainan bolavoli, kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkukan kedepan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

### 2.3.2 Sikap saat perkenaan

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




Gambar 2.6 Saat perkenaan bola passing bawah

Sumber : M.yunus. 1992. p.79

### 2.3.3 Sikap akhir

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 atau badan.

## 2.4 Latihan Passing Bawah

### 2.4.1 Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti *practice, exercises, dan training*. Dalam bahasa Indonesia kata-kata tersebut mempunyai arti yang sama yaitu latihan (barbara L.Viera 2004:5). Menurut 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 relaktif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Latihan yang sistematis dilakukan secara teratur, latihan tersebut berlangsung beberapa kali dalam satu minggu, tergantung pada standart atlet dan periode latihan. Selanjutnya latihan tersebut dilaksanakan berdasarkan suatu sistem yang mengikuti prinsip latihan yang bersifat dasar. Dalam pnelitian ini latihan dilaksanakan tiga kali pertemuan dalam satu minggu yakni senin, rabu, jumat.

### 2.4.2 Tujuan Latihan

Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta ketrampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncaik prestasi. Tujuan utama latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Oleh karena itu anak latih merupakan satu totalitas sistem psiko-fisik yang kompleks, maka proses latihan sebaiknya tidak hanya menitikberatkan kepada aspek fisik saja, melainkan juga harus melatih aspek psikisnya secara seimbang dengan fisik.

Untuk dapat mencapai hal itu ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu :

**2.4.2.1 Latihan Fisik**

Dalam setiap proses latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh (barbara L.Viera 2004:9). Latihan fisik (physical training) ini sangat penting dikarenakan tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Latihan fisik haruslah menunjang perkembangan kondisi fisik secara menyeluruh. Beberapa komponen fisik yang sering ditemui dalam permainan bolavoli, yaitu :

1. Kelincahan *(agility)*

Permainan bolavoli memerlukan kelincahan yang sangat baik untuk membantu pemain memainkan permainan ini dengan peforma yang baik. Kelincahan *(agility)* adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dalam posisi-posisi di arena tertentu, seorang yang mampu merubah satu posisi kesuatu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup tinggi. Pada saat bermain para pemain tidak hanya diam di lapangan, tetapi bergerak aktif dengan lincah untuk mengantisipasi ke mana bola yang akan dipukul itu diarahkan ataupun saat akan membendung dan menerima bola dari lawan (M.muhyi Faruq, 2009:022).

2. Keseimbangan (*balance)*

Keseimbangan badan dalam permainan bola voli sangat diperlukan. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun dinamis. Dalam bidang olahraga, banyak sekali hal-hal yang harus dilakukan

atlet dalam mempertahankan maupun menghilangkan keseimbangan. Pada saat melakukan passing bola dimana datangnya bola dengan cepat dan keras dari pihak lawan maka keseimbangan badan yang didukung oleh posisi kaki tangan dan badan. Pada saat melakukan smash lalu mendarat diperlukan cara mendarat yang baik sehingga jatuhnya badan tetap berada dalam keseimbangan yang baik.

3. Kekuatan *(strength)*

Kekuatan atau *strenght* adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Beberapa contoh dilapangan yang memerlukan kekuatan antara lain saat pemain melakukan *smash*. Spiker tidak hanya membutuhkan kekuatan saat memukul bola tapi juga memerlukan daya ledak otot tungkai saat melakukan lompatan.

4. Daya tahan *(endurance)*

Daya tahan atau *endurance* dibedakan menjadi dua golongan, masing-masing adalah daya tahan otot setempat atau *local endurance* kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu yang relatif cukup lama, dengan beban tertentu. Daya tahan umum atau *cardiorespiratory endurance* kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus. Di dalamnya melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar, dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

5. Kelentukan *(flexibility)*

Pemain bolavoli yang sedang melakukan smash bola berda diudara dengan posisi sedemikian rupa membutuhkan keseimbangan yang baik dikarenakan umpan saat akan melakukan smash tidak selalu pas sehingga pemain diharuskan melakukan lompatan dan meliukkan badan untuk menjangkau umpan tersebut. Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendianuntuk mengetahui tingkat krlrntukan badan seorang pemain bisa diukur mrnggunakan alat *flexibity* meter.

6. Kecepatan-gerak-reaksi *(speed)*

Kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya, seperti gerak lari cepat atau *sprint*, gerak pukulan atau smash dalam bolavoli, gerak mengayuh pedal dalam balap sepeda dan lain-lain. Dalam masalah kecepatan ini, ada kecepatan gerak dan kecepatan *explosive.* Reaksi adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan-rangsangan datang lewat indera, syaraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola, untuk kemudian ditangkap, dipukul atau ditendang.

7. Koordinasi (*coordination)*

Permainan bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh tim sehingga diperlukan koordinasi yang baik antara pemain satu dengan lainnya. Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. Misalnya dalam permainan

bolavoli, seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi gerak yang baik, bila ia dapat bergerak ke arah bola sambil melakuakn passing, kemudian diumpan kepada tosser.

8. Ketepatan atau *accuracy*

Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai. Dalam permainan bolavoli ketepatan saat mengumpan, melakukan smash sangat diperlukan agar arah tujuan bola terarah dengan baik.

**2.4.2.2 Latihan teknik**

Latihan teknik (technical training) yang dimaksud disini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet. Latihan teknik juga dimaksud membentuk dan memperkembangkan kebiasaan motorik. Sebab teknik yang benar dari awal selain akan menghemat tenaga untuk gerak sehingga mampu bekerja lebih lama dan berhasil baik juga merupakan landasan menuju prestasi yang lebih tinggi.

**2.4.2.3 Latihan Taktik**

Dalam latihan sebaiknya selalu mengajarkan strategi, taktik, dan pola permainan. Untuk melakukannya dibutuhkan ketajaman dan kejelian menganalisis kelbihan dan kekurangan lawan (barbara L.Viera, 2004:9). Latihan taktik *(tactical training*) mempunyai tujuan untuk menumbuhkan perkembangan *interpretative* atau daya tafsir pada atlet. Teknik gerakan-gerakan yang telah dikuasai dengan baik harus dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi permainan, serta

strategi-strategi dan taktik-taktik pertahanan serta penyerangan, sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna.

Pengertian strategi dan taktik pada dasarnya mempunyai tujuan yang sama, yaitu mencapai kemenangan dalam pertandingan (agus mukholid, 2007:7). Strategi dan taktik yang tepat dapat berfungsi dalam beberapa hal, yaitu sebagai berikut :

a) Dapat memperkecil kesenjangan antara tim senidri dengan tim lawan yang prestasinya lebih baik.
b) Dapat mengendalikan lawan sesuai dengan irama dan kehendak tim yang mengambil inisiatif untuk menerapkan strategi sebagai pengendali tempo dan arah permainan.

**2.4.2.4 Latihan Mental**

Latihan mental (*psychological training*) perlu mendapat perhatian untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama apabila atlet berada dalam situasi stress yang komplek. Latihan-latihan mental adalah latihan-latihan yang lebih menekan pada perkembangan kedawasaan atlet serta perkembangan emosional dan *impulsive* misalnya : semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam situasi stress, sportifitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya. Apabila mental atlet tidak turut dikembangkan, maka prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai.

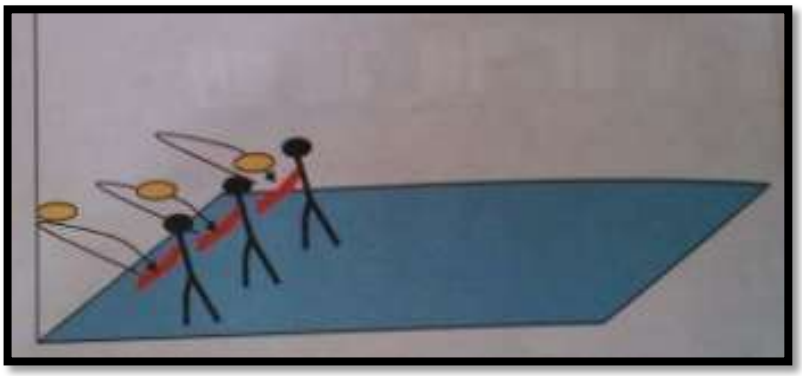
Keempat aspek tersebut diatas haruslah dilatih dan diajarkan secara serempak. Seorang pelatih hendaknya memperhatikan aspek psikologis terhadap atletnya karena itu merupakan hal yang sangat penting saat melatih.

**2.4.3 Model Latihan Passing Bawah**

**2.4.3.1 Latihan dengan dinding**

Sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap dinding, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan ke dinding 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 dinding dan di passing lagi secara berulang-ulang.

Menurut M.Muhyi Faruq (2009:076) pertama diawali dengan berdiri di depan dinding ambil posisi melempar dan siap menerima passing bola setelah terpantul kedua tangan mnerima bola dengan meluruskan kedua lengan. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut agag ditekuk persis melakukan passing bawah. Kedua kaki harus bisa menyesuaikan hasil pantulan bola yang terpantul didinding. Bila pemasing dapat mengimbangi pantulan bola dan bisa mengendalikan pantulan bola tersebut dapat diperkirakan bisa mempunyai kemampuan passing yang baik, meskipun itu baru tahap awal.

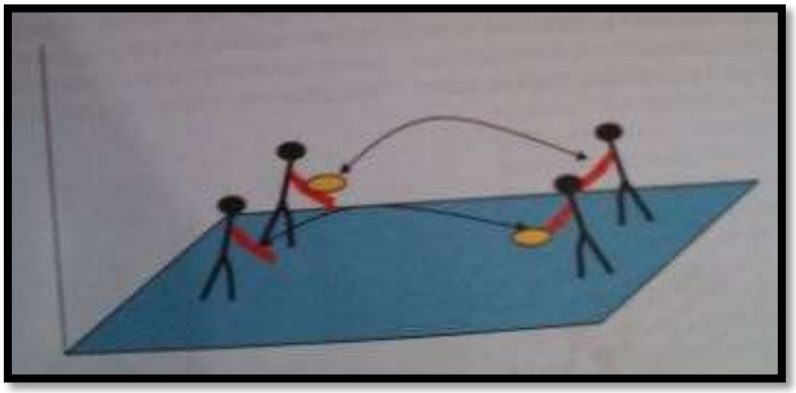


Gambar 2.7 Passing bawah dengan dinding
Sumber : M.Muhyi Faruq. 2009. p.076

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.

**2.4.3.2 Latihan Berpasangan**

Latihan berpasangan disini dimaksudkan pemain berpasangan dengan temannya dan melakukan *passing* bawah usahakan bola tidak jatuh dan pantulan bola selalu ajek. Sikap permulaan berdiri berhadapan lalu melakukan umpan setelah itu di passing bawah secara berulang-ulang. Dilakukan sesuai dengan program latihan yang sudah ditetapkan. Keuntungan pada latihan ini adalah banyak sisi yang mengharuskan *passing* sesuai dengan keberadaan pasangannya *feel the ball* salah satu hal yang penting saat melakukan latihan.



Gambar 2.8 passing bawah berpasangan
Sumber : M.Muhyi Faruq. 2009. p.079

**2.5 Variasi Passing Bawah**

**2.5.1 *Passing* Bawah ke depan saat bola rendah ( *crouching underhand pass* )** kunci pelaksanaan gerakan ini adalah cepat merendah dan bergerak ke bawah bola.

Gambar 2.9 *crouching underhand pass*
Sumber : M.Yunus. 1992. p.85

**2.5.2 Passing bawah bergeser diagonal 45 derajat ke depan ( *45 degree diagonal Underhand* )** kunci pelaksanaan gerakan ini adalah jangan lari menghadap bola, gunakan langkah silang atau langkah samping.

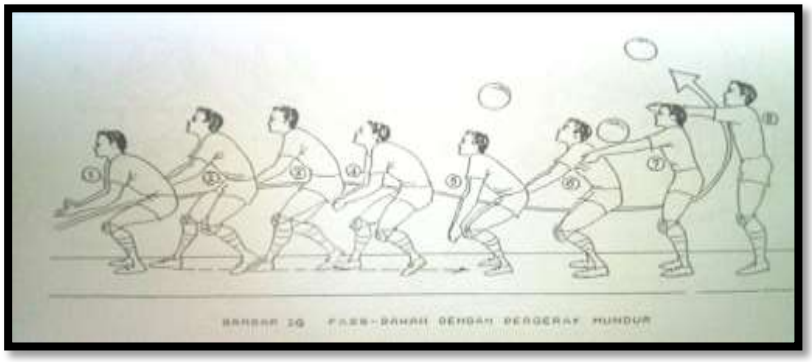
Gambar 2.10 *45 Degree Diagonal Underhand Pass*
Sumber : M.Yunus. 1992. p.86

**2.5.3 Passing bawah pada bola jauh di samping badan ( *underhand pass hitting ball away* )** kunci pelaksanaanya adalah melangkah panjang kesamping depan diagonal 45 derajat dengan merendah.

Gambar 2.11 *Underhand Pass Hitting Ball Away*

Sumber : M. Yunus. 1992. p.87

**2.5.4 Passing bawah dengan bergerak mundur ( *backward underhand pass* )** kunci pelaksanaanya adalah jika bola datang relatif tinggi ( setinggi dada ) dan akan diterima dengan passing bawah makan didahului dengan langkah mundur, badan merendah dan jangan di tegangkan lakukan langkah kecil ke belakang kemudian lakukan passing bawah dengan ayunan lengan dan mengangkat badan dengan rileks.



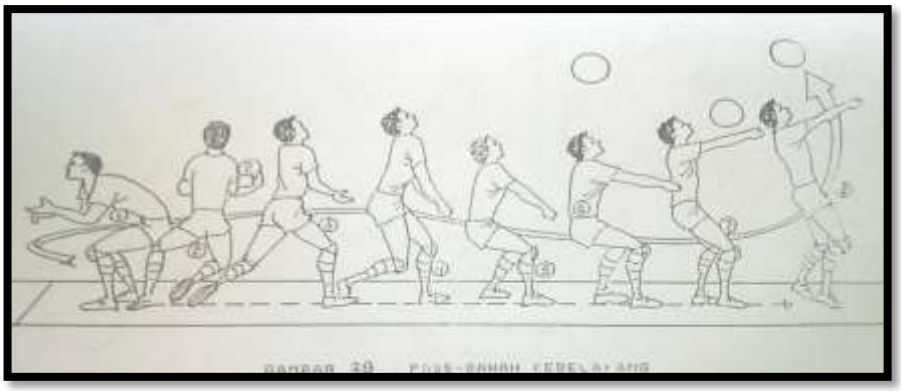
Gambar 2.12 *Backward Underhand Pass*

Sumber : M. Yunus. 1992. p. 88

**2.5.5 Passing bawah dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat ( *45 degree diagonal backward underhand pass* )** kunci pelaksanaanya adalah pusatkan pandangan kearah bola, gunakan langkah silang diagonal kebelakang sambil merendahkan badan.

Gambar 2.13 *45 degree diagonal backward underhand pass*
Sumber : M.Yunus. 1992. p.89

**2.5.6 Passing bawah ke belakang ( *underhand – back pass* )** kunci pelaksanaanya putar badan dengan cepat, dan dengan badan merendah ayunkan lengan ke arah bola. Kontak bola dengan lengan dilakukan saat sudut antara lengan dan badan.



Gambar 2.14 *underhand – back pass*
Sumber : M.Yunus. 1992. p.90

## 2.6 Kesalahan umum saat melakukan passing bawah

Terdapat beberapa kesalahan umum saat melakukan passing bawah yaitu perkenaan bola pada kepalan telapak tangan, lengan pemukul diayun atau digerakkan dua kali yang semestinya hanya gerakan satu pukulan, sebelum perkenaan bola sendi siku ditekuk terlebih dahulu, lengan pemukul diayun

lebih tinggi dari bahu terkecuali passing bawah ke belakang, kurang konsentrasi dalam melakukan passing bawah, kurang berani jatuh atau guling di lapangan ( Suharno, Hp, 1981:123 ).

## 2.7 Ketepatan ( *accuracy* )

Secara garis besar dalam permainan bolavoli akurasi pukulan sangat penting dalam menempatkan bola yang dituju. Ketepatan dalam kamus besar bahasa indonesia memiliki arti tepat, ketelitian, jitu. Ketepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempatkan meletakan suatu benda dengan efektif, efesiensi sesuai dengan kehendak dan mengurangi kesalahan sekecil mungkin. Ketepatan (*accuracy*) ialah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya (Suharno,H.P. 1981:32). Hubungannya dengan permainan bolavoli, ketepatan passing bawah merupakan penentu faktor pertahanan. Latihan ketepatan merupakan bagian integral bagi pemain yang berhasil menempatkan bola tepat ke sasaran, dan membantu dalam menampilkan berbagai passing bawah dalam bolavoli.

Dalam cabang olahraga bolavoli, ketepatan merupakan salah satu komponen yang penting untuk dikembangkan. Dijelaskan dalam pengetahuan tentang bolavoli bahwa dalam permainan bolavoli ketepatan dan bergerak cepat ke semua arah lebih penting daripada hanya reflek dan berlari mengejar jatuhnya bola.

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk menentukan dan mengubah arah bola dengan cepat dan tepat. Pada waktu bola sedang bergerak tanpa

kehilangan arah sehingga penempatan bola dan tujuan jatuhnya bola yang diharapkan.

### 2.7.1 Manfaat ketepatan dalam permainan bolavoli

Ada beberapa manfaat ketepatan dalam permainan bolavoli yaitu meningkatkan prestasi atlit, gerakan anak latih sangat efisien dan efektif, mencegah terjadinya cidera, dan mempermudah menguasai tehnik dan taktik (Suharno, H.P, 1981:32).

### 2.7.2 Faktor – faktor yang mempengaruhi ketepatan

Menurut Suharno, H.P (1981:32) ada beberapa faktor-faktor penentu baik atau tidaknya ketepatan (*accuracy)* yaitu :

1) besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran,
2) ketajaman indera dan pengaturan syaraf,
3) jauh dan dekatnya bidang sasaran,
4) cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan,
5) feeling dari anak latih serta ketelitian,
6) koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi korelasinya sangat positif,
7) kuat dan lemahnya suatu gerakan,
8) penguasaan teknik yang benar akan mempunyai ketepatan

## 2.8 Kerangka Berpikir

Olahraga merupakan salahsatu cara agar tubuh kita melakukan gerakan yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari. Berbagai macam olahraga yang terkenal di masyarakat luas salah satunya permainan boalvoli. Terdapat berbagai macam teknik dalam permainan tersebut. Banyak teknik dasar dalam bolavoli yaitu passing, smash, *service*, block. Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli yang harus dikuasai oleh

pemain bolavoli. Passing dalam bolavoli dibagi menjadi dua yaitu passing bawah dan passing atas. Passing bawah sangat dibutuhkan dalam permainan ini. Ada berbagai jenis latihan passing bawah yang dapat dilakukan dalam latihan. Salah satu contoh jenis latihan passing bawah adalah latihan passing bawah berpasangan dan latihan passing bawah dengan dinding. Latihan dengan dinding merupakan latihan passing bawah yang dilakukan atlet dengan memantulkan bola ke dinding dan begitu seterusnya. Latihan berpasangan merupakan latihan passing oleh atlet berpasangan dengan temannya melakukan passing bawah dengan pantulan yang ajek. Dalam jenis latihan ini diduga ada pengaruh latihan passing bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah pada permianan bola voli.

## 2.9 Hipotesis

Menurut suharsimi arikunto (2010:110) hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan kajian kerangka berpikir maka dapat ditarik hipotesis sebagai berikut :

1) Ada pengaruh latihan passing bawah dengan dinding terhadap ketepatan passing bawah pada permainan bolavoli.
2) Ada pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap ketepatan passing bawah pada permainan bolavoli.
3) Latihan passing bawah berpasangan lebih berpengaruh terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli.

# BAB III

# METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ilmiah metodelogi penelitian yang digunakan harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, sehingga dalam pelaksanaan penelitian akan memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Metode penelitian berfungsi memberikan rambu-rambu yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar dalam penelitian agar tercapai tujuan penelitian yang diharapkan dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah (Sutrisno Hadi, 2000: 4 ). Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 2010:203).

## 3.1 Jenis dan Design penelitian

Berdasarkan datanya penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Menurut perlakuan pada sampel penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah salah satu penelitian yg benar-benar dapat menguji hipotesis hubungan sebab akibat (Hamid Darmadi, 2011:175). Metode ini menyajikan pendekatan yang paling valid untuk menyelesaikan masalah-masalah yang ada dalam suatu penelitian.

Menurut Sutrisno Hadi (2000:260) metode eksperimen adalah kegiatan yang meliputi tes awal, pemberian latihan dan tes akhir dan tiap-tiap eksperimen pada akhirnya harus membandingkan sedikitnya dua kelompok atau lebih menjadi kegiatan utama dalam penyelidikan - penyelidikan ilmiah. Penelitian eksperimen banyak dilakukan diluar laboratorium, karena mempunyai beberapa keunggulan seperti:1) variabel eksperimen dapat lebih kuat dilapangan dibanding penelitian

di laboratorium,2) lebih mudah dalam memberikan perlakuan,3) dapat dilakukan proses eksperimen dengan pengaturan yang mendekati keadaan sebenarnya, 4) hasil eksperimen lebih aktual dengan permasalahan yang dihadapi oleh para pendidik. Design penelitian ini menggunakan *Matched by Subject design,* dimana menggambarkan terdapat suatu kelompok yang diberi perlakuan, namun sebelum yang diberi perlakuan dan dilakukan pretest terlebih dahulu.

Menurut Jonathan Sarwono (2009:86) *pre-test – post-test design* merupakan *design* dengan cara melakukan satu kali pengukuran didepan (pre-test) sebelum adanya perlakuan (*treatment)* dan setelah itu dilakuakan pengukuran lagi (*post-test)*. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Pembagian kedua kelompok tersebut menggunakan cara *Ordinal pairing* yaitu menggunakan cara ABBA yang didasarkan atas hasil tes awal telah dirangking (sutrisno hadi, 2000:484). Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan dengan rancangan sebagai berikut :

Tabel 3.1

Rancangan Penelitian M-S

| Variabel | Tes awal | Perlakuan | Tes akhir |
|---|---|---|---|
| ıssing bawah dengan dinding | X1 | O | X2 |
| Pasing bawah berpasangan | X2 | O | X2 |

**3.2 Variabel penelitian**

Variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi (Suharsimi Arikunto,2010 : 159). Dalam penelitian ini terdapat dua macam variabel yaitu:

1. Variabel Bebas atau yang sering disebut dengan variabel (X) adalah variabel yang ada hubungan dengan variabel lain. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas yaitu :
    a) Latihan passing bawah dengan dinding
    b) Latihan passing bawah berpasangan
2. Variabel Terikat

   Variabel terikat atau yang sering disebut dengan variabel (Y) adalah variabel yang dipengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini adalah ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli.

**3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik penarikan sampel**

**3.3.1 Populasi**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:130) bahwa populasi adalah keseluruhan obyek penelitian. Sedangkan menurut Sugiono (2009:61) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karaktrisitik tertentu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Suatu populasi menunjukkan kepada sekelompok subjek yang menjadi objek sasaran penelitian (Soekidjo notoatmojo, 2012:117). Dari pengertian diatas terkandung arti bahwa populasi yang digunakan sebagai subyek penelitian adalah seluruh pemain putri yang berlatih di klub bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang yang berjumlah 42 atlet, 30 atlet putra dan 12 atlet putri. Disini peneliti menentukan sampel dari sebagian populasi dengan syarat tertentu yaitu 1) altet yang berlatih diklub IVOKAS, 2) berjenis kelamin perempuan, 3) merupakan tim putri IVOKAS, 4) pernah mendapatkan materi latihan passing bawah sebelumnya.

### 3.3.2 Sampel dan Teknik penarikan sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2010 : 174) dikatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah atlet putri tim bolavoli IVOKAS. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sample* atau sampel bertujuan yang dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas tujuan tertentu (Suharsimi Arikunto, 2010:183). Menurut Sugiyono (2009:68) *purposive sample* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Peneliti bisa menentukan sampel berdasarkan tujuan tertentu, tetapi ada syarat-syarat yang harus dipenuhi yaitu 1) pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri pokok populasi, 2) subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi, 3) penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat didalam studi pendahulan.

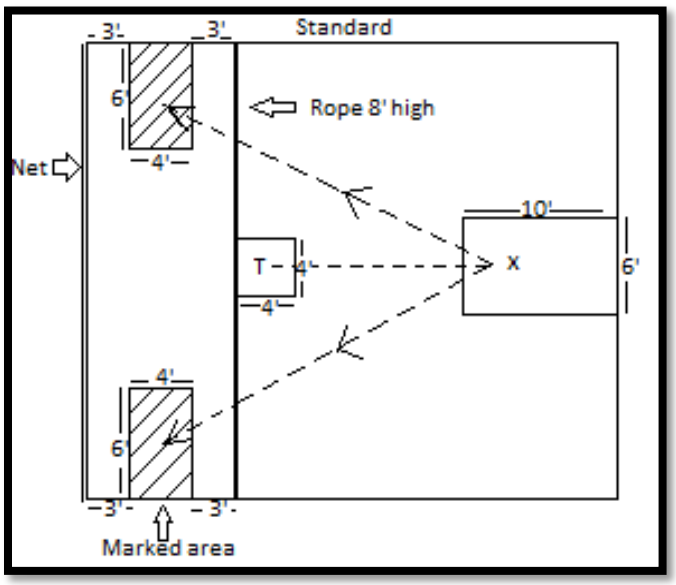
Dari syarat tersebut peneliti mengambil beberapa kesamaan sifat untuk sampel yaitu 1) terdiri dari pemain putri klub ivokas kabupaten Semarang, 2) berjenis kelamin sama yaitu putri, 3) mempunyai tingkat kecakapan yang sama, yaitu pernah mendapatkan materi latihan passing bawah bolavoliUntuk sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putri club bolavoli IVOKAS Kabupaten Semarang sejumlah 12 atlet.

## 3.4 Instrumen penelitian

Instrumen 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 (Suharsimi Arikunto, 2006 : 239).

Dari pengertian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa instrument adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan permasalahan peneliti. Instrumen yang baik harus memenuhi dua prasyarat penting yaitu validitas dan reliabilitas.

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud (Suharsimi Arikunto, 2010:211). Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena intrumen tersebut sudah baik. Instruman yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya. Dari berbagai syarat instrumen peneliti menggunakan instrumen dari AAHPER,1969 Volleyball Skill test “ passing “ (Assesing Sport Skills 1993:137)




Gambar 3.1 Instrument Passing Test
Sumber : Assesing Sport Skills. 1993. p.137

Instrument ini mempunyai tujuan untuk mengetahui kemapuan passing bawah bolavoli seseorang dengan validitas isi dan reliabilitasnya disini AAHPER menunjukkan bahwa koefisien korelasi yang tidak kurang dari .80 untuk moment nilai pada dasar jarak dan tidak kurang dari .70 untuk nilai pada dasar keakuratan dan bentuk. Tidak ada koefisien reliabilitas spesifik disajikan oleh AAPHER. Norma tes untuk laki-laki dan perempuan melakukan semua item test ( usia 10-18 ). Tes ini mengharuskan pemain untuk melakukan passing bawah melewati net dan mengarahkan bola agar jatuh pada area target.

Pemain (X pada gambar) berdiri ditengah-tengah kotak dengan ukuran 10feet(3,048m) x6feet(1,828m) seperti digambar. Setiap pemain menerima umpan dari pengumpan (T pada gambar) dan kemudian melakukan passing bawah hingga melewati tali setinggi 8feet (2,438m) dan jatuh sesuai target berukuran 6feet (1,828m)x4feet (1,219m). Sepuluh kali percobaan diberikan untuk daerah sasaran yang kanan dan sepuluh yang kiri.

Satu pion diberikan untuk passing bawah yang mendarat di daerah sasaran. Nilai akhir total semua setelah 20 percobaan. Alat dan perlengkapan yang digunakan untuk melakukan tes ini adalah bola voli, tali/rafia, blangko penilaian, meteran, stopwatch, lapangan bola voli, solasi/lakban, kapur tulis/tabur, 2 tiang penyangga untuk tali.

**3.5 Prosedur penelitian**

Prosedur penelitian yang digunakan sebagai berikut :

1) Langkah awal :

- Mengajukan tema kepada jurusan
- Mengajukan proposal kepada dosen pembimbing
- Meminta ijin kepada pihak yang terkait ( universitas/jurusan dan klub yang dituju ) untuk penelitian

2) Melakukan pre test untuk mendapatkan data sebelum melakukan metode latihan. Tes Awal ( pre-test ) dalam penelitian ini adalah tes passing bawah awal, kemudian sampel dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II.

3) Melakukan perlakuan (treatment) sesuai jadwal klub Ivokas. Perlakuan (treatment) dalam penelitian ini adalah latihan passing bawah dengan dinding (kelompok eksperimen I) dan latihan passing bawah berpasangan (kelompok eksperimen II), selama 16 kali pertemuan. Program latihan dalam penelitian ini hanya dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu yang sesuai dengan jadwal latihan klub Ivokas kabupaten semarang.

4) Melakukan post test untuk mengetahui hasil sesudah dilakukannya metode latihan. Setelah mendapatkan perlakuan ( treatment ) dalam 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir, cara pelaksanaannya.
5) Melakukan analisis data dan menyimpulkannya.
6) Penyusunan laporan penelitian

**3.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian**

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi penelitian kali ini, yaitu :

1) Anak kurang serius saat melakukan latihan

Keseriusan setiap sampel dalam latihan tidak mungkin akan sama, sehingga akan mempengaruhi hasil penelitian. Untuk itu penulis berusaha agar anak coba bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan. Dengan cara memberikan pengarahan dan penjelasan dengan lebih jelas agar faktor diluar penelitian dapat dikendalikan. Selain usaha tersebut juga diberikan motivasi dan perangsang yang berupa air minum setiap kali latihan agar mereka lebih bersemangat dalam melakukan latihan.

2) Faktor Cuaca

Cuaca yang kurang bersahabat disini menyebabkan anak-anak kurang bersemangat melakukan latihan terkadang mereka memilih tidak berangkat karena hujan. Karena saat penelitian dilakukan saat bersamaan dengan datangnya musim hujan.

3) Kegiatan anak ( bimbingan belajar/les )

Kegiatan anak coba yang dilakukan diluar penelitian sangant sulit untuk diawasi. Untuk mengatasi hal ini diusahakan dengan cara memberikan pengertian kepada anak coba agar tidak melakukan kegiatan yang sama

diluar jam latihan. Hal ini untuk menghindari porsi latihan yang berbeda dari masing-masing anak coba.

4) Faktor kebosanan

Karena latihan dari hari-kehari hanya *passing* bawah saja, maka anak coba pasti merasakan kebosanan. Hal ini wajar terjadi karena kegiatan ini dilakukan selama kurang lebih enam minggu. Untuk menghindari kebosanan ini diusahakan agar didalam melakukan pemanasan dengan menggunakan variasi yang menarik asalkan tidak berlebihan dan setelah selesai latihan diselingi dengan permainan bolavoli yang sesungguhnya, sehingga anak akan merasa senang sehingga rasa bosan dapat dihilangkan.

### 3.7 Teknik analisis data

Analisis data merupakan bagian yang terpenting dalam sebuah penelitian karena dengan adanya analisis data hipotesis bisa diuji kebenarannya dan selanjutnya ditarik kesimpulan. Jika semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab permasalah penelitian yang dirumuskan, data yang dikumpulkan di analisis dengan menggunakan rumus tertentu. Sebelum melakukan uji hipotesis peneliti melakukan uji prasayarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas (Gunawan Sudarmanto, 2005:105) dengan menggunakan SPSS versi 20. Setelah melakukan uji prasyarat peneliti akan melanjutkan dengan uji hipotesis atau uji perbedaan dengan menggunakan rumus t-test. Data-data yang diperoleh

dari penelitian selanjutnya akan dimasukkan kedalam tabel, yaitu tabel perhitungan statistik sebagai berikut :

Tabel 3.2 Persiapan penghitungan statistik

| No. | Pasangan Subyek | $X_a$ | $X_b$ | D ($X_a$-$X_b$) | d (D-MD) | $d^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *( 1 )* | *( 2 )* | *( 3 )* | *( 4 )* | *( 5 )* | *( 6 )* | *( 7 )* |
| 1. s/d 15. | | | | | | |
| | | $\sum X_a$ | $\sum X_b$ | $\sum D$ | $\sum d$ | $\sum d^2$ |

Keterangan :

Xa : hasil tes awal pre-test

Xb : hasil tes akhir post-test

D : perbedaan

D : deviasi mean perbedaan

$d^2$ : kuadrat dari deviasi perbedaan

$\sum N$ : jumlah pasangan subjek

Langkah – langkah cara pengisian kolom adalah sebagai berikut :

1. Catat nomor subjek pada kolom (1)
2. Pasangan subjek pada kolom (2)
3. Nilai awal pre-test pada kolom (3)
4. Nilai akhir post-test pada kolom (4)
5. Selisih nilai Xa dan Xb pada kolom (5)
6. Selisih antara D dan mean perbedaan pada kolom (6)
7. Kuadrat dari deviasi mean perbedaan pada kolom (7)

Selanjutnya dari hasil tabel diatas untuk memasukan dalam rumus t-test harus diketahui terlebih dahulu nilai Mean Perbedaan (MD) yang dapat dicari dengan rumus sebagai berikut :

$$MD = \sum x_1 - \sum x_2$$

Atau

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

Keterangan :

MD : Mean Difference

$\Sigma$D : Jumlah Deviasi

N : Jumlah Sampel

Untuk menganalisis data selanjutnya dapat digunakan rumus t-test sebagai berikut :

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

Keterangan :

t : t-hitung

MD : Mean Perbedaan

$\sum_d{}^2$: jumlah deviasi mean perbedaan

N : jumlah pasangan atau subjek

Dari hasil analisis statistik rumus *t-test* kemudian dimasukkan dalam t-tabel pada taraf signifikansi 5% db 5 . Menolak hipotesis atas dasar taraf signifikansi 5% sama halnya dengan menolak hipotesis atas dasar taraf kepercayaan 95% (Sutrisno Hadi, 2004:352), dari analisis tersebut akan diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Apabila nilai t-hitung yang diperoleh dari perhitungan statistik sama atau lebih besar dari t-tabel berarti signifikan, maka hipotesis nihil **(Ho) ditolak** dan dengan ditolaknya hipotesis nihil maka hipotesis kerja **(Ha) diterima**.
2. Apabila nilai t-hitung yang diperoleh dari perhitungan statistik lebih kecil dari t-tabel berarti tidak signifikan, dan hipotesis nihil **(Ho) diterima**, dengan diterimanya hipotesis nihil maka hipotesis kerja **(Ha) ditolak**.

# BAB V

# SIMPULAN DAN SARAN

## 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. ada pengaruh latihan passing bawah dengan dinding terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli pada atlit putri Club Ivokas Kabupaten Semarang tahun 2015.
2. ada pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli pada atlit putri Club Ivokas Kabupaten Semarang tahun 2015.
3. Latihan passing bawah berpasangan lebih berpengaruh terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli pada atlit putri Club Ivokas Kabupaten Semarang tahun 2015.

## 5.2 Saran

Dari simpulan diatas maka peneliti memberikan saran :

1. Dalam melatih dan membina para atlet khususnya olahraga bolavoli teknik dasar passing bawah latihan passing bawah dengan dinding dan berpasangan dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan dalam menentukan metode latihan.
2. Pelatih harus mampu mengkondisikan para atlet pada saat berjalannya proses latihan.
3. Membuat atlet merasa senang saat berlatih sehingga atlit tidak merasa tertekan saat melakukan latihan itu sangat diperlukan

# DAFTAR PUSTAKA


Agus Mukholid. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta timur : Yudistira

Beutelstahl, Dieter. 2009. *Belajar Bermain Bola Volley.* Bandung : Pionir Jaya

Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2014. *Buku Panduan Penulisan Skripsi Unnes*. Semarang : Fakultas Ilmu Keolahragaan.

http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPKO/article/view/3595

(25/06/2015.22:45)

http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel/7981/836

(07/07/2015.22.56)

http://kamusbahasaindonesia.org/ketepatan (20.07.2015.15.31)

Jonathan Sarwono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif.* Yogyakarta : Graha Ilmu.

M. Muhyi Faruq. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bolavoli.* Surabaya : PT.Gramedia Widiasaran Indonesia

M. Sajoto. 2005. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta : Dahara Prize.

M. Yunus.1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*, Jakarta : Dekdikbud

Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli.* Demak : CV. Aneka Ilmu

Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli.*Solo : Era Pustaka Utama

R. Gunawan Sudarmanto.2005. *Analisis Regresi Linear Ganda dengan SPSS*. Yogyakarta : Graha Ilmu

Soekidjo Notoatmojo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta

Strand, Bradford N. 1993. *Assesing Sport Skills.* USA : Human Kinetics Publishers

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* Bandung : Lubuk Agung

Suharno H.P. 1984. *Dasar-dasar Permaian Bolavolley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT .Rineka Cipta.

-----,----. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT .Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. 2000. *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Press

-----,----.. ------.*Statistika Jilid 3*. Yogyakarta: Andi Press

Viera Barbara.L and Bonnie Ferguson. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula.* Jakarta : PT.Raja Grafindo

**Lampiran 1**

**KEPUTUSAN**
**DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**
**Nomor: 05/FIK/2015**
**Tentang**
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP**
**TAHUN AKADEMIK 2014/2015**

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :
1. 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)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga Tanggal 31 Desember 2014

**MEMUTUSKAN**

Menetapkan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:

1. Nama : Drs. Nasuka, M.Kes.
   NIP : 195909161985111001
   Pangkat/Golongan : IV/B
   Jabatan Akademik : Lektor Kepala
   Sebagai Pembimbing I
2. Nama : TRI AJI, M.Pd.
   NIP : 198011032006041010
   Pangkat/Golongan : III/B
   Jabatan Akademik : Lektor
   Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : NASTITI ARI MURTI
NIM : 6301411037
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga
Topik : Teknik Dasar Bola Voli

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 6 Januari 2015
DEKAN

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

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal

**Lampiran 2**

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 : 376/EP. 8. 1. 30/2014
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
   Jabatan Akademik : Lektor Kepala
   Sebagai Dosen Pembimbing 1
2. Nama : TRI AJI, M.Pd.
   NIP : 198011032006041010
   Pangkat/Golongan : III/B
   Jabatan Akademik : Lektor
   Sebagai Dosen Pembimbing 2

Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

Nama : NASTITI ARI MURTI
NIM : 6301411037
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1
Topik : Teknik Dasar Bola Voli

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.

Semarang, 31 Desember 2014
Ketua Jurusan

Dr. Mahalawan, M.Pd.
NIP 195904011988031002

**Lampiran 3**

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

Nomor : 2237/UN37.1.6/LT/2015
Lamp. : .....
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Ketua Klub IVOKAS Kab. Semarang
di Kab. Semarang

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

Nama : NASTITI ARI MURTI
NIM : 6301411037
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1
Topik : Teknik Dasar Bola Voli

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 2 April 2015
Dekan,

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

**Lampiran 4**

IKATAN BOLAVOLI KABUPATEN SEMARANG
( IVOKAS )
Sekretariat : Ling.Sidorejo RT 01/RW 09 Bergas Lor Kecamatan Bergas
Kabupaten Semarang

SURAT KETERANGAN
NOMOR :

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Alexander Gunawan

Alamat : Ungaran

Jabatan : Ketua Club

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Nastiti Ari Murti

Tempat Tanggal Lahir : Grobogan, 08 September 1993

NIM : 6301411037

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Adalah benar-benar telah melaksanakan penelitian di Club IVOKAS terhitung sejak 22 April s/d 1 Juni 2015 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

**"PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH DENGAN DINDING DAN BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI (Eksperimen Terhadap Club Bolavoli Putri IVOKAS Kabupaten Semarang)"**

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ungaran, 7 Juni 2015
Ketua Club IVOKAS

Alexander Gunawan
NIP. 19770503 1996 02 1 001

**Lampiran 5**

**DAFTAR NAMA – NAMA SAMPEL**

| NO | NAMA SAMPEL |
|---|---|
| 1 | AMANDA EKA S |
| 2 | ARVIONITA |
| 3 | CHRISTIASYA ELLA S |
| 4 | EKA FATMA D |
| 5 | EVITA ANGGRAINI |
| 6 | FEMMY KADI SENDUK |
| 7 | HAFIDLOTUL ULUM |
| 8 | RINDIANY NUR A |
| 9 | SHEILA BERLIANI KOEMALA |
| 10 | FINDA |
| 11 | TARISA AYU |
| 12 | ANI F |

| NO | NAMA/UMUR | TES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | JUMLAH |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | AMANDA EKA S | KANAN | X | X | X | √ | √ | √ | X | √ | √ | √ | 6 |
| | | KIRI | √ | X | √ | X | √ | X | X | X | X | X | 3 |
| 2 | ARVIONITA | KANAN | X | X | √ | √ | √ | √ | X | X | X | √ | 5 |
| | | KIRI | X | X | √ | √ | X | X | X | X | X | √ | 3 |
| 3 | CHRISTIASYA ELLA S | KANAN | X | √ | X | √ | X | √ | X | √ | √ | √ | 6 |
| | | KIRI | X | √ | X | √ | X | X | X | √ | √ | X | 5 |
| 4 | EKA FATMA D | KANAN | X | X | X | √ | X | X | X | √ | √ | X | 3 |
| | | KIRI | √ | X | X | X | X | X | X | X | X | X | 1 |
| 5 | EVITA ANGGRAINI | KANAN | √ | √ | √ | X | √ | X | √ | √ | X | X | 6 |
| | | KIRI | X | √ | X | √ | X | √ | X | √ | √ | √ | 6 |
| 6 | FEMMY KADI SENDUK | KANAN | √ | X | X | √ | X | X | X | X | √ | X | 3 |
| | | KIRI | √ | X | √ | X | √ | √ | √ | √ | X | X | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | HAFIDLOTUL ULUM | KANAN | X | X | √ | X | X | X | √ | X | √ | √ | 4 |
| | | KIRI | X | √ | X | √ | X | √ | √ | X | X | X | 4 |
| 8 | RINDIANY NUR A | KANAN | √ | X | X | √ | X | √ | X | X | X | X | 3 |
| | | KIRI | X | X | √ | X | √ | X | X | √ | √ | √ | 5 |
| 9 | SHEILA BERLIANI KOEMALA | KANAN | X | X | √ | X | √ | √ | X | √ | X | √ | 5 |
| | | KIRI | X | √ | X | X | √ | X | √ | X | X | √ | 4 |
| 10 | FINDA | KANAN | X | X | √ | X | X | X | √ | √ | √ | X | 4 |
| | | KIRI | X | X | √ | X | X | √ | X | √ | X | √ | 4 |
| 11 | TARISA AYU | KANAN | X | X | √ | X | √ | √ | √ | √ | X | √ | 6 |
| | | KIRI | X | X | X | X | √ | X | √ | X | X | √ | 3 |
| 12 | ANI F | KANAN | √ | √ | X | √ | √ | X | √ | X | X | X | 5 |
| | | KIRI | X | √ | X | X | √ | √ | X | X | X | X | 3 |

**DATA TES AWAL YANG TELAH DIPASANGKAN**

| NO | NO.TEST | NAMA | HASIL | RM | MATCH | PASANGAN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | T.05 | EVITA ANGGRAINI | 12 | A | A-B | T.05-T.03 |
| 2 | T.03 | CHRISTIASYA ELLA | 11 | B | | |
| 3 | T.01 | AMANDA EKA S | 9 | B | A-B | T.06-T.01 |
| 4 | T.06 | FEMMY KADI SENDUK | 9 | A | | |
| 5 | T.09 | SHEILA BERLIANI KOEMALA | 9 | A | A-B | T.09-T.11 |
| 6 | T.11 | TARISA AYU | 9 | B | | |
| 7 | T.02 | ARVIONITA | 8 | B | A-B | T.07-T.02 |
| 8 | T.07 | HAFIDLOTUL ULUM | 8 | A | | |
| 9 | T.10 | FINDA | 8 | A | A-B | T.10-T.12 |
| 10 | T.12 | ANI F | 8 | B | | |
| 11 | T.08 | RINDIANY NUR A | 7 | B | A-B | T.04-T.08 |
| 12 | T.04 | EKA FATMA D | 4 | A | | |

| **EKSPERIMEN I**<br><br>**PASSING DENGAN DINDING** | **EKSPERIMEN II**<br><br>**PASSING BERPASANGAN** |
|---|---|
| EVITA ANGGRAINI | CHRISTIASYA ELLA S |
| FEMMY KADI SENDUK | AMANDA EKA S |
| SHEILA BERLIANI KOEMALA | TARISA AYU |
| HAFIDLOTUL ULUM | ARVIONITA |
| FINDA | ANI F |
| EKA FATMA D | RINDIANY NUR A |

**PROGRAM LATIHAN PASSING BAWAH DENGAN DINDING DAN BERPASANGAN**

- Dalam latihan ini sebelum sampel melakukan latihan inti terlebih dahulu melakukan pemanasan selama 15 menit ( streching dan jogging )
- Setelah melakukan latihan inti ada pendinginan ( collingdown ) dan evaluasi dari tester.

| Tanggal | 24.04.15 | 27.04.15 | 29.04.15 | 01.06.15 | 4.06.15 | 6.06.15 | 8.06.15 | 11.06.15 | 13.06.15 | 15.06.15 | 18.06.15 | 20.06.15 | 22.06.15 | 25.06.15 | 27.06.15 | 29.06.15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pert ke- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Hari | Jumat | Senin | Rabu | Jumat | Senin | Rabu | Jumat | Senin | Rabu | Jumat | Senin | Rabu | Jumat | Senin | Rabu | Jumat |
| Pass. dinding | 4x28 pass | 4x28 pass | 4x28 pass | 4x28 pass | 4x30 pass | 4x30 pass | 4x30 pass | 4x30 pass | 4x30 pass | 4x30 pass | 4x30 pass | 4x30 pass | 4x32 pass | 4x32 pass | 4x32 pass | 4x32 pass |
| Pass. pasangan | 4x28 pass | 4x28 pass | 4x28 pass | 4x28 pass | 4x30 pass | 4x30 pass | 4x30 pass | 4x30 pass | 4x30 pass | 4x30 pass | 4x30 pass | 4x30 pass | 4x32 pass | 4x32 pass | 4x32 pass | 4x32 pass |

FORM PENELITIAN ( POST TEST ) TES PASSING AAPHER 1969 || 1 JUNI 2015 ||

| NO | NAMA | TES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | JUMLAH |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | CHRISTIASYA ELLA S | KANAN | X | X | √ | √ | X | X | √ | √ | X | √ | 5 |
| | | KIRI | √ | √ | X | X | √ | X | X | √ | X | √ | 5 |
| 2 | AMANDA EKA S | KANAN | √ | X | √ | X | √ | X | √ | X | X | √ | 5 |
| | | KIRI | √ | √ | √ | √ | X | √ | X | X | X | X | 5 |
| 3 | TARISA AYU | KANAN | X | √ | X | √ | X | X | √ | √ | X | √ | 5 |
| | | KIRI | √ | X | X | X | √ | √ | √ | X | X | √ | 5 |
| 4 | ARVIONITA | KANAN | √ | √ | X | √ | X | √ | X | √ | √ | √ | 7 |
| | | KIRI | X | X | X | √ | √ | √ | X | √ | √ | √ | 6 |
| 5 | ANI F | KANAN | √ | X | X | √ | X | √ | √ | √ | X | X | 5 |
| | | KIRI | √ | X | X | √ | X | √ | √ | √ | √ | √ | 7 |
| 6 | RINDIANY NUR A | KANAN | √ | √ | X | √ | X | √ | X | X | √ | √ | 6 |
| | | KIRI | X | X | X | √ | √ | √ | √ | X | √ | X | 6 |
| 7 | EVITA ANGGRAINI | KANAN | X | √ | √ | √ | X | √ | √ | √ | √ | X | 7 |
| | | KIRI | X | X | √ | X | √ | √ | √ | √ | X | √ | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | FEMMY KADI SENDUK | KANAN | X | √ | √ | X | X | X | X | X | √ | X | 3 |
| | | KIRI | X | √ | X | √ | √ | √ | √ | X | X | √ | 6 |
| 9 | SHEILA BERLIANI KOEMALA | KANAN | √ | √ | √ | √ | X | X | X | X | √ | X | 5 |
| | | KIRI | √ | √ | √ | √ | X | X | X | X | √ | X | 5 |
| 10 | HAFIDLOTUL ULUM | KANAN | X | X | X | X | √ | √ | X | √ | X | √ | 4 |
| | | KIRI | X | √ | √ | X | X | √ | √ | X | √ | √ | 6 |
| 11 | FINDA | KANAN | X | X | X | X | √ | √ | √ | √ | √ | X | 5 |
| | | KIRI | √ | √ | X | X | X | X | √ | √ | X | √ | 5 |
| 12 | EKA FATMA D | KANAN | X | X | X | X | √ | √ | X | X | √ | X | 3 |
| | | KIRI | √ | √ | X | X | X | X | √ | X | X | √ | 4 |

**DAFTAR HADIR SAMPEL**

| Tanggal | 24.04.15 | 27.04.15 | 29.04.15 | 01.06.15 | 4.06.15 | 6.06.15 | 8.06.15 | 11.06.15 | 13.06.15 | 15.06.15 | 18.06.15 | 20.06.15 | 22.06.15 | 25.06.15 | 27.06.15 | 29.06.15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pert ke- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Hari | Jumat | Senin | Rabu | Jumat | Senin | Rabu | Jumat | Senin | Rabu | Jumat | Senin | Rabu | Jumat | Senin | Rabu | Jumat |
| Nama | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Evita | √ | √ | √ | x | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | x | √ | √ | √ | √ |
| Femmy | √ | √ | √ | √ | √ | x | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | x | √ | √ |
| Sheila | √ | √ | x | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Ulum | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | X | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Finda | √ | √ | √ | x | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| Eka | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | x | √ | √ |
| Sasa | √ | √ | x | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | x | √ | √ | √ | √ | √ |
| Amanda | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | x | √ | √ | √ | √ |
| Mala | √ | x | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| rindy | √ | √ | √ | x | √ | √ | x | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

**UJI PERBEDAAN HASIL PRE-TEST DAN POST-TEST EKSPERIMEN I PASSING DENGAN DINDING**

| No. | Pasangan Subyek | X PRE | X POST | D ($X_{pre}$-$X_{post}$) | d (D-MD) | $d^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ( 1 ) | ( 2 ) | ( 3 ) | ( 4 ) | ( 5 ) | ( 6 ) | ( 7 ) |
| 1 | EVITA | 12 | 13 | -1 | 0.5 | 0.25 |
| 2 | FEMMY | 9 | 9 | 0 | 1.5 | 2.25 |
| 3 | SHEILA | 9 | 10 | -1 | 0.5 | 0.25 |
| 4 | HAFIDLOTUL | 8 | 10 | -2 | -0.5 | 0.25 |
| 5 | FINDA | 8 | 10 | -2 | -0.5 | 0.25 |
| 6 | EKA | 4 | 7 | -3 | -1.5 | 2.25 |
| | JUMLAH | 50 | 59 | -9 | | 5.50 |
| | | $\sum X_a$ | $\sum X_b$ | $\sum D$ | $\sum d$ | $\sum d^2$ |

Dari perhitungan statistik diatas dicari nilai MD :

Diketahui sebelumnya nilai $\Sigma d^2$ = 5,50 dan N = 6

$$MD = \frac{\Sigma D}{N} = \frac{-9}{6} = -1,5$$

Lalu langkah selanjutnya dimassukan dalam t-test sebagai berikut :

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

$$t = \frac{|-1,5|}{\sqrt{\frac{5,50}{6(6-1)}}}$$

$$t = \frac{|-1.5|}{\sqrt{0,183}}$$

$$t = \frac{|-1.5|}{0,427}$$

$$t = 3,512$$

Jadi diperoleh hasil nilai t-hitung 3,512 > t-tabel 2,571 (bisa dilihat dinilai tabel lampiran selanjutnya)

**UJI PERBEDAAN HASIL PRE-TEST DAN POST-TEST EKSPERIMEN II**

**PASSING BERPASANGAN**

| No. | Pasangan Subyek | X PRE | X POST | D ($X_{pre}$-$X_{post}$) | d (D-MD) | $d^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *( 1 )* | *( 2 )* | *( 3 )* | *( 4 )* | *( 5 )* | *( 6 )* | *( 7 )* |
| 1 | SASA | 11 | 10 | 1 | 3.17 | 10,0489 |
| 2 | AMANDA | 9 | 10 | -1 | 1.17 | 1.3689 |
| 3 | TARISA | 9 | 10 | -1 | 1.17 | 1.3689 |
| 4 | ARVIONITA | 8 | 13 | -5 | -2.83 | 8.0089 |
| 5 | ANI F | 8 | 12 | -4 | -1.83 | 3.3489 |
| 6 | RINDY | 7 | 10 | -3 | -0.83 | 0.6889 |
| | JUMLAH | 52 | 65 | -13 | | 24.8334 |
| | | ∑ $X_a$ | ∑ $X_b$ | ∑ D | ∑ d | ∑ $d^2$ |

Diketahui sebelumnya nilai $\Sigma d^2$ = 24,83 dan N = 6

$$MD = \frac{\Sigma D}{N} = \frac{-13}{6} = -2,17$$

Lalu langkah selanjutnya dimasukkan dalam rumus t-test sebagai berikut :

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

$$t = \frac{|-2,17|}{\sqrt{\frac{24,83}{6(6-1)}}}$$

$$t = \frac{|-2,17|}{\sqrt{0,827}}$$

$$t = \frac{|-1.5|}{0,819}$$

$$t = 2,649$$

Jadi diperoleh hasil nilai t-hitung 2,649 > t-tabel 2,571 (bisa dilihat dinilai tabel lampiran selanjutnya)

## STANDAR DEVIASI PRE-TEST

EKSPERIMEN I **PASSING DENGAN DINDING**

| NO | NAMA | HASIL(Xi) | X=Xi-ẋ | X² |
|---|---|---|---|---|
| 1 | EVITA ANGGRAINI | 12 | 3.67 | 13.4689 |
| 2 | FEMMY KADI SENDUK | 9 | 0.67 | 0.4489 |
| 3 | SHEILA BERLIANI KOEMALA | 9 | 0.67 | 0.4489 |
| 4 | HAFIDLOTUL ULUM | 8 | -0.33 | 0.1089 |
| 5 | FINDA | 8 | -0.33 | 0.1089 |
| 6 | EKA FATMA D | 4 | -4.33 | 18.7489 |
| | JUMLAH | 50 | | 33.3334 |
| | MEAN (ẋ) | 8.33 | | |
| | MINIMUM | 4 | | |
| | MAXIMUM | 12 | | |
| | STANDAR DEVIASI | 5.55 | | |

EKSPERIMEN II **PASSING BERPASANGAN**

| NO | NAMA | HASIL (Xi) | X=Xi-ẋ | X² |
|---|---|---|---|---|
| 1 | CHRISTIASYA ELLA S | 11 | 2.34 | 5.4756 |
| 2 | AMANDA EKA S | 9 | 0.34 | 0.1156 |
| 3 | TARISA AYU | 9 | 0.34 | 0.1156 |
| 4 | ARVIONITA | 8 | -0.66 | 0.4356 |
| 5 | ANI F | 8 | -0.66 | 0.4356 |
| 6 | RINDIANY NUR A | 7 | -1.66 | 2.7556 |
| | JUMLAH | 52 | | 9.3336 |
| | MEAN (ẋ) | 8.66 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | MINIMUM | 7 | | |
| | MAXIMUM | 11 | | |
| | STANDAR DEVIASI | 1.55 | | |

## INSTRUMENT TEST

NAMA TES : TES KEMAMPUAN BOLA VOLI " PASSING " ( AAHPER, 1969 )

Tujuan : Untuk mengevaluasi kemampuan dan ketepatan dasar bola voli yaitu passing

Validitas : Isi

Reliabilitas : AAHPER menunjukkan bahwa koefisien korelasi yang tidak kurang dari .80 untuk moment nilai pada dasar jarak dan tidak kurang dari .70 untuk nilai pada dasar keakuratan dan bentuk. Tidak ada koefisien reliabilitas spesifik disajikan oleh AAPHER.

Sasaran : laki-laki dan perempuan usia 10-18 tahun

Alat : Bola voli, pita pengukur, tali, lakban, kayu, net, lapangan standart, stopwatch, kertas pencatat, dan pencil.

Norma : laki-laki dan perempuan melakukan semua item test

( usia 10-18 )

TesPassing : Tahap Persiapan :

Seutas tali direntangkan di atas lantai setinggi 8 kaki di daerah net dengan jarak 10 kaki.daerah pemasing terletak di tengah lapangan berukuran 10X 6 kaki.daerah samping kanan dan kiri lapangan berukuran 6X4 kaki.daerah sasaran terletak antara 3 kaki dari net dan 3 kaki dari tali.

Ket : 10 feet = 3,048 meter

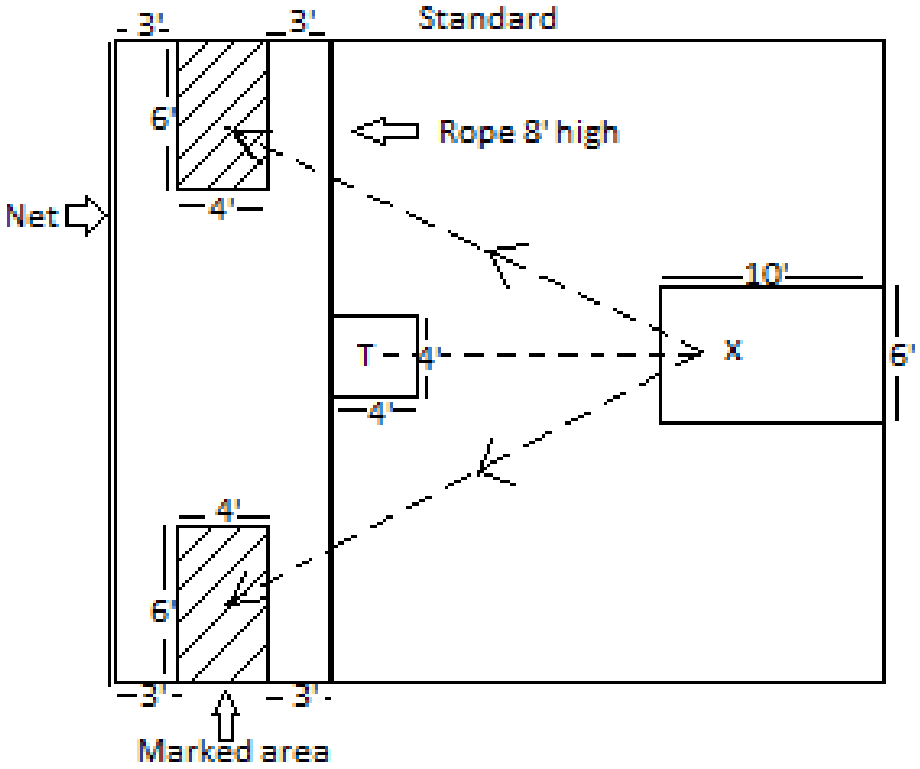
6 feet = 1,282 meter

4 feet = 1,219 meter

3 feet = 0,9144 meter

8 feet = 2,438 meter

LAPANGAN:




Pelaksanaan : Pertama seorang pelempar di daerah pelempar mengumpan ke arah pemasing di daerah pasing. Kemudian pemasing melakukan passing bola ke arah sasaran melewati tali setinggi 8 kaki. Sepuluh percobaan yang diberikan untuk daerah sasaran yang kanan dan sepuluh yang kiri. Bola yang mengenai tali, net, atau keluar daerah sasran tidak diberi poin

Penilaian : satu poin diberikan untuk passing yang mendarat di daerah sasaran. Nilai akhir Total poin setelah 20 percobaan.

# DOKUMENTASI

## PRE-TEST PHOTO

Saat memberikan intruksi bagaimana cara melakukan test

Saat melakukan pemanasan sebelum pre-test

Saat melakukan test AAPHER passing

Saat memberitahukan tentang data yang akan diolah menjadi 2 kelompok

LATIHAN PASSING BAWAH DENGAN TEMBOK

**POST-TEST**

Saat Pembuatan Lapangan Test  AAPHER

Saat memberikan pengarahan test dan pemanasan

Saat melakukan test AAHPHER passing