



**PENGARUH LATIHAN WALLPASS JARAK 3 METER DAN  
LATIHAN WALLPASS JARAK 2 METER TERHADAP  
HASIL PASING ATAS BOLAVOLI**

**(Eksperimen pada atlet putri pemula klub  
bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang  
tahun 2015)**

**SKRIPSI**

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

**oleh:**  
**ATIN SUTRIANA RIWAYATI**  
**6301411044**  
**UNNES**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

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



**PENGARUH LATIHAN WALLPASS JARAK 3 METER DAN  
LATIHAN WALLPASS JARAK 2 METER TERHADAP  
HASIL PASING ATAS BOLAVOLI**

**(Eksperimen pada atlet putri pemula klub  
bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang  
tahun 2015)**

**SKRIPSI**

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

**oleh:**  
**ATIN SUTRIANA RIWAYATI**  
**6301411044**  
**UNNES**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

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

## ABSTRAK

**ATIN SUTRIANA RIWAYATI.** 2015. Pengaruh Latihan *Wallpass* Jarak 3 Meter dan Latihan *Wallpass* Jarak 2 Meter Terhadap Hasil Pasing Atas Pada Atlet Putri Pemula Klub Bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang Tahun 2015. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Drs. Joko Hartono, M.Pd dan Pembimbing II Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes.

**Kata Kunci:** voli, latihan *walpass* jarak 3 meter, latihan *walpass* jarak 2 meter, pasing atas

Masalah penelitian adalah: manakah yang lebih efektif antara latihan *walpass* jarak 3 meter dan latihan *walpass* jarak 2 meter terhadap hasil pasing atas pada atlet putri pemula Klub Bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang Tahun 2015.

Jenis penelitian adalah eksperimen. Populasi penelitian ini adalah atlet bolavoli putri klub Ivokas Kabupaten Semarang Tahun 2015 dengan sampel sebanyak 12 orang variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu latihan *walpass* jarak 3 meter dan latihan *walpass* jarak 2 meter sedangkan variabel terikatnya adalah pasing atas bolavoli.

Hasil analisis data *pre-tes* dan *post-test* kelompok eksperimen yang diberikan latihan *walpass* jarak 3 meter diperoleh nilai signifikan  $0.001 < 0.05$ . Analisis data *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol yang diberikan latihan *walpass* jarak 2 meter diperoleh nilai signifikan  $0.00 < 0.05$ . Berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *walpass* jarak 2 meter dan latihan *walpass* jarak 2 meter terhadap hasil pasing atas pada atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang Tahun 2015.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: 1) Ada perbedaan pengaruh hasil latihan *walpass* jarak 3 meter dan latihan *walpass* jarak 2 meter terhadap hasil pasing atas pada atlet putri pemula klub bolavoli ivokas. 2) Latihan *walpass* jarak 3 meter dan latihan *walpass* jarak 2 meter sama-sama berpengaruh terhadap hasil pasing atas pada atlet bolavoli putri pemula, dan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua latihan tersebut. Berdasarkan hal tersebut, saran peneliti bagi pelatih klub bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang dapat menggunakan latihan *walpass* jarak 3 meter dan 2 meter untuk meningkatkan hasil pasing atas bolavoli.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Atin Sutriana Riwayati  
NIM : 6301411044  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Waltpass Jarak 3 Meter dan Latihan Waltpass Jarak 2 Meter Terhadap Hasil Pasing Atas Pada Atlet Putri Pemula Klub Bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang Tahun 2015

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, Januari 2016

Yang menyatakan,



Atin Sutriana Riwayati  
NIM. 6301411044

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

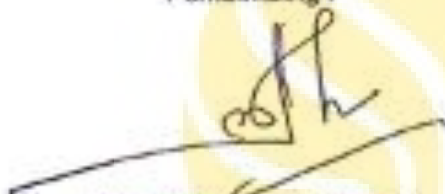
## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Selasa

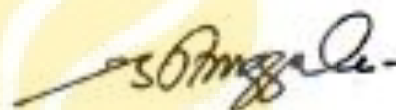
Tanggal : 22 Desember 2016

Pembimbing I



Drs. Joko Hartono, M.Pd  
NIP. 195811111984031001

Pembimbing II



Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes  
NIP. 196803021997021001

Mengotahui,  
Jurusan PKLO  
UNNES  
Semarang



Tri Tunggal Setiawan, M.Pd  
NIP. 195804011988031002

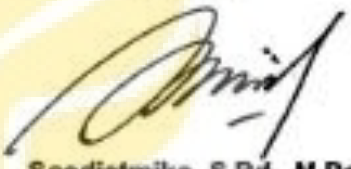
## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Atin Sutriana Riwayati, NIM 6301411044. Program studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Judul Pengaruh Latihan Walpass Jarak 3 Meter dan Latihan Walpass Jarak 2 Meter Terhadap Hasil Pasing Atas Bolavoli (Eksperimen pada atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang tahun 2015). Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Kamis  
Tanggal : 7 Januari 2016

Panitia Ujian

Ketua  
  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.  
NIP. 198103201984032001

Sekretaris  
  
Soedjatmiko, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197208151997021001

Dewan Penguji

1. Dr. Nasuka, M.Kes  
NIP. 195909161985111001

(Ketua)



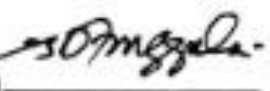
2. Drs. Joko Hartono, M.Pd  
NIP. 195611111984031001

(Anggota)



3. Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes  
NIP. 196803021997021001

(Anggota)



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO:

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi sesama, sebaik-baiknya akhir perjalanan manusia adalah khusnul khotimah” (Slamet Sumadi)

### Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

- Kedua orang tua saya Bapak Slamet Sumadi dan Ibu Yaminah yang dengan sepenuh hati telah membimbing, memotivasi, mendukung, dan berdo'a demi keberhasilanku.
- Kakakku Dian dan Keponakanku Riko yang sudah menyemangatiku.
- Teman setiaku Hasan Dzikaromah, Ulfi Yulianti dan Susanti Dwi Umi Elfiah yang selalu mendukungku.
- Keluarga besarku yang selalu mendoakanku.
- Teman-teman Kartiyem's family
- Teman-teman PKLO angkatan 2011
- Almamater FIK UNNES.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran ALLAH SWT atas limpahan rahmat, taufiq, dan hidayahNya, sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Wallpass* Jarak 3 Meter dan Latihan *Wallpass* Jarak 2 Meter Terhadap Hasil Pasing Atas Pada Atlet Putri Pemula Klub Bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang Tahun 2015” dapat terselesaikan.

Keberhasilan dalam penyelesaian skripsi ini atas dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, dengan tulus dan rendah hati penulis sampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memfasilitasi selama peneliti mengikuti pendidikan.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan semangat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Joko Hartono dan Bapak Tri Tunggal Setiawan yang telah memberikan bimbingan dan dorongan moral sehingga dapat tersusun skripsi ini.
5. Segenap dosen FIK Universitas Negeri Semarang atas bekal ilmu, bimbingan, dan saran-saran yang berguna dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu guru TK Miftahul Huda, SDN Gilingsari, SMP N 3 Temanggung, dan SMK N 2 Temanggung yang telah berjuang membimbing, mendidik, dan mengajar dengan sepenuh hati sehingga penulis dapat mencapai jenjang yang



lebih tinggi.

7. Bapak Alexander Gunawan, selaku ketua klub bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
8. Seluruh atlet putri klub bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dan membantu selama pelaksanaan penelitian.
9. Rekan-rekan seperjuangan FIK jurusan PKLO Universitas Negeri Semarang atas saran-saran dan kerjasamanya.

Atas bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan, penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT. Penulis telah berusaha sebaik-baiknya dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini, sehingga penulis berharap semoga skripsi ini memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, Desember 2015

**UNNES** Penulis  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>12</b>
2.1 Landasan Teori.....	12
2.1.1 Olahraga Bolavoli.....	12
2.1.2 Teknik Dasar Bolavoli.....	13
2.1.3 Teknik Dasar Pasing Atas.....	15
2.1.4 Macam-Macam Pasing Atas.....	17
2.1.5 Unsur-Unsur Gerakan Pasing Atas.....	24
2.1.6 Hasil Pasing Atas Bolavoli.....	25
2.1.7 Pelaksanaan Latihan.....	27
2.1.8 Latihan Pasing Atas.....	32
2.2 Kerangka Berpikir.....	35
2.3 Hipotesis.....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>38</b>
3.1. Jenis dan Desai Penelitian.....	38
3.2. Variabel Penelitian.....	39
3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	40
3.4. Instrumen Penelitian.....	41
3.5. Prosedur Penelitian.....	44
3.6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	47
3.7. Teknik Analisis Data.....	49
3.8. Uji Persyaratan.....	49

3.7.1.1. Uji Normalitas Data .....	49
3.7.1.2. Uji Homogenitas <i>varians</i> .....	49
3.7.2. Teknik Analisis Data Dengan Uji t.....	49
3.7.3. Uji Banding 2 sampel.....	50
3.7.4. Uji Hipotesis.....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	52
4.1.1 Deskripsi Data.....	53
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	54
4.1.3 Hasil Analisis Data dengan Uji t .....	55
4.1.4 Uji Hipotesis .....	57
4.2 Pembahasan.....	58
4.3 Kelemahan Penelitian .....	59
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>61</b>
5.1 Simpulan.....	61
5.2 Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>



## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

	Halaman
2.1 Lapangan bolavoli.....	12
2.2 Posisi lengan dan jari pasing atas.....	16
2.3 Pasing atas setinggi dada.....	17
2.4 Pasing atas setinggi muka.....	18
2.5 Pasing atas bola rendah.....	19
2.6 Pasing atas bola disamping badan.....	20
2.7 Pasing atas dengan bergerak mundur.....	21
2.8 Pasing atas dengan bergerak mundur diagonal 25 derajat.....	21
2.9 Pasing atas dengan meloncat.....	22
2.10 Pasing atas ke belakang.....	23
2.11 Pasing atas dengan memutar ke belakang 180 derajat.....	24
3.1. Kautz <i>volleyball passing test</i> .....	42



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1.1 Daftar Prestasi Bolavoli Kabupaten Semarang .....	3
3.1 Alat dan Perlengkapan Penelitian .....	43
4.1 Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Hasil Penelitian.....	52
4.2 Hasil Uji Normalitas Data .....	53
4.3 Hasil Uji Homogenitas Data .....	53
4.4 Uji Perbedaan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> kelompok Eksperimen .....	54
4.5 Uji Perbedaan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> kelompok Kontrol .....	54
4.6 Uji perbandingan peningkatan hasil passing atas kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol.....	55
4.7 Hasil perbandingan Hasil Passing Atas kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol.....	55



## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

### Halaman

1. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing .....	66
2. Surat Usulan Penetapan Dosen Pembimbing .....	67
3. Permohonan Ijin Penelitian .....	68
4. Keterangan Melakukan Penelitian.....	69
5. Daftar Nama Sampel .....	70
6. Format Penilaian Hasil <i>Pre-Test</i> .....	71
7. Format Penilaian Hasil <i>Post-Test</i> .....	73
8. Program Latihan .....	76
9. Daftar Hadir Sampel Penelitian.....	78
10. Data <i>Pre-Test</i> dan Hasil <i>Matching</i> .....	79
11. Hasil <i>Pre-Test</i> kelompok Eksperimen Dan kelompok Kontrol.....	80
12. Hasil <i>Post-Tes</i> kelompok Eksperimen Dan kelompok Kontrol .....	81
13. Uji Normalitas Data dan Uji Homogenitas Data.....	82
14. Uji Perbedaan dan Uji Hipotesis .....	85
15. Analisis Perbandingan Hasil Pasing Atas.....	86
16. Dokumentasi Penelitian .....	87



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Permainan bolavoli adalah cabang olahraga yang dimainkan secara berkelompok, artinya setiap pemain harus mampu bekerja sama dengan baik, bertanggung jawab atas posisi yang dipercayakan dalam tim tersebut (M. Muhyi Faruq, 2009:16). Menurut sejarah perkembangannya, permainan bolavoli diciptakan dengan maksud untuk memenuhi kebutuhan penyela kesibukan hidup sehari-hari, yaitu untuk kegiatan rekreasi.

Tujuan bolavoli yang berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja, berkembang ke arah tujuan-tujuan yang lain seperti tujuan mencapai prestasi yang tinggi mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara (M. Yunus, 1992:2). Sesuai dengan tujuan pencapaian prestasi, bolavoli menjadi olahraga kompetitif resmi yang selalu diperlombakan dalam setiap pesta olahraga. Orientasi pembinaannya lebih mengarah pada pencapaian prestasi akan tetapi nilai rekreasi tidak akan hilang bahkan selalu melekat.

Prestasi olahraga di suatu daerah merupakan hasil kerjasama dari semua pihak yang terlibat dibidang olahraga tersebut. Hal ini dapat dilihat pada tingkat prestasi bolavoli di Kabupaten Semarang yang mengalami kemajuan dengan adanya pembinaan atlet yang baik dari klub-klub yang ada di Kabupaten Semarang. Salah satu klub yang berperan penting dalam pembinaan atlet tersebut adalah klub bolavoli Ivokas (Ikatan Bolavoli Klub Semarang) yang berada di Kelurahan Wujil Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang.



Klub bolavoli Ivokas berdiri sejak 20 Desember 2003 yang merupakan salah satu klub terbaik di Kabupaten Semarang. Perintis klub bolavoli Ivokas adalah bapak Kartono yang berprofesi sebagai guru olahraga dan bapak Alex yang menjabat sebagai ketua PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) Kabupaten Semarang selama 2 periode (2001-2014 dan 2014-2018).

Klub bolavoli Ivokas berperan penting dalam kemajuan olahraga bolavoli di Kabupaten Semarang. Hal tersebut dapat dilihat dari atlet-atlet yang berhasil dibina. Atlet-atlet tersebut berasal kalangan pelajar yang terdiri dari siswa sekolah dasar, siswa sekolah menengah dan mahasiswa yang dibina secara berkelanjutan sehingga menjadi atlet bolavoli berprestasi. Tujuan utama berdirinya klub bolavoli Ivokas adalah untuk membentuk atlet yang potensial sehingga dapat berprestasi dengan baik ditingkat regional maupun nasional. Pencapaian tujuan tersebut didukung dengan adanya fasilitas yang memadai dan tidak lepas dari peran pelatih serta asisten pelatih yang profesional. Klub bolavoli Ivokas berkontribusi dalam pencapaian prestasi olahraga bolavoli Kabupaten Semarang. Pencapaian prestasi tersebut dapat dilihat pada tabel 1.1.

Bila dilihat dari tabel 1.1 dapat disimpulkan bahwa klub bolavoli Ivokas sangat berpengaruh dalam kemajuan bolavoli di Kabupaten Semarang dan memiliki atlet-atlet yang potensial. Kejuaran bolavoli yang diadakan di Kabupaten Semarang baik antar pelajar maupun antar klub dapat meningkatkan potensi bagi para atlet dan dapat meningkatkan perkembangan bolavoli di Kabupaten Semarang. Hal tersebut tidak lepas dari peran penting klub bolavoli Ivokas yang telah berhasil mencetak atlet-atlet dengan potensi tinggi.

Dalam pertandingan bolavoli penguasaan teknik permainan sangatlah berpengaruh pada keberhasilan pertandingan. Semakin baik teknik yang dikuasai

maka semakin tinggi peluang untuk memperoleh kemenangan dalam bertanding. Seiring dengan perkembangan olahraga bolavoli dan semakin tingginya tuntutan prestasi, teknik dan taktik yang dimiliki atlet juga dituntut untuk berkembang. Perkembangan teknik dan taktik bolavoli dapat dilakukan dengan latihan yang efektif dan tidak membosankan.

Tabel 1.1 Daftar Prestasi Bolavoli Kabupaten Semarang

TAHUN	PRESTASI YANG DIPEROLEH	EVENT
2009	III	POPNAS bolavoli pantai putra
	II	KEJURNAS JUNIOR bolavoli pantai putra
	I	KEJURNAS JUNIOR bolavoli indoor putra
2010	I	POPWILNAS bolavoli indoor putra
	I	POPDA SMA tingkat Jawa Tengah bolavoli indoor putra
	I	KEJURDA PELAJAR bolavoli pantai putra dan putri
	I	KEJURDA JUNIOR bolavoli pantai putra di Magelang
2011	III	POPNAS RIAU bolavoli indoor putra
	II	POPNAS RIAU bolavoli indoor putri
	I	POPDA Jateng bolavoli indoor putra
	I	KEJURDA PELAJAR bolavoli pantai putra dan putri
	III	KEJURNAS bolavoli pantai putri
	II	KEJURDA ANTAR KLUB bolavoli indoor putri
2012	I	POPWILNAS BANTEN bolavoli indoor putra
	II	POPWILNAS BANTEN bolavoli indoor putri
	I	KEJURDA REMBANG bolavoli pantai putri
	II	KEJURDA REMBANG bolavoli pantai putra
	IV	PRA PORPROV PATI bolavoli indoor putra
	V	PRA PORPROV PATI bolavoli indoor putri
	I	PRA PORPROV PATI bolavoli pantai putri
	II	PRA PORPROV PATI bolavoli pantai putra
	II	INDONESIA OPEN SURABAYA bolavoli pantai putri
	II	KEJURNAS JUNIOR SENTUL BOGOR bolavoli indoor putra
	I	KEJURDA KUDUS bolavoli pantai putri
II	KEJURDA KUDUS bolavoli pantai putra	
2013	III	KEJURNAS PELAJAR bolavoli pantai putra dan putri
	IV	KEJURNAS JUNIOR bolavoli pantai
	II	POPNAS JAKARTA bolavoli pantai putri
	III	POPNAS JAKARTA bolavoli indoor putra
	SI	PORPROV JATENG BANYUMAS bolavoli pantai putri
	V	PORPROV JATENG BANYUMAS bolavoli pantai putra
	V	PORPROV JATENG BANYUMAS bolavoli indoor putra
	VI	PORPROV JATENG BANYUMAS bolavoli indoor putri
2014	I	LIGA REMAJA KENDAL bolavoli pantai putri
	III	INDONESIA OPEN bolavoli pantai putri
	II	KEJURDA JATENG Kab. Semarang bolavoli indoor putra
	II	KEJURNAS PURBALINGGA bolavoli indoor putra

Menurut M. Yunus (1992:68) keterampilan teknik dalam permainan bolavoli meliputi: servis, passing, umpan (*set-up*), smes (*spike*), bendungan (blok). Dari berbagai ragam teknik dasar permainan bolavoli salah satu yang harus dikuasai adalah teknik dasar passing. Passing adalah mengoper bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Dieter Beutelstahl, 2008:19). Passing dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu passing atas dan passing bawah.

Passing atas merupakan salah satu passing yang sering digunakan oleh pemain bolavoli untuk mengumpan bola kepada teman satu regu dalam taktik pertahanan maupun penyerangan. Dalam taktik pertahanan passing atas digunakan untuk menerima bola servis dari regu lawan apabila hasil servis melambung ke atas kepala. Dalam taktik penyerangan, passing atas yang baik dapat memberikan umpan kepada *smasher* yang selanjutnya dilakukan serangan. Dengan demikian kesuksesan menciptakan pola-pola penyerangan dan pola-pola pertahanan banyak ditentukan oleh keakuratan pemain dalam mempassing bola yang diberikan kepada temannya atau kepada *smasher*.

Bila ditinjau dari arah bola, passing atas terdiri dari beberapa macam variasi yaitu: 1) passing atas bola rendah, 2) passing atas dengan bola di samping badan (*sideway overhead passing*), 3) passing atas dengan bergeser mundur (*backward overhand passing*), 4) passing atas dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat (*45 degree diagonal overhand passing*), 5) passing atas dengan meloncat (*overhand jumping passing*), 6) passing atas ke belakang (*overhand back passing*), 7) passing atas ke belakang dengan berputar 180 derajat (*reverse overhand back passing*) (M. Yunus, 1992:81).

Salah satu kegunaan pasing atas adalah untuk mengoper bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (M.Yunus, 1992:79). Sesuai dengan tujuan tersebut maka pasing atas harus dilaksanakan sebaik mungkin. Jika penguasaan pasing atas dalam suatu tim kurang baik maka keberhasilan dalam melakukan serangan untuk mendapatkan poin berpeluang kecil.

Cara mengoper bola yang benar dan baik menurut Munasifah (2008:17-19) adalah sebagai berikut:

1. Jari-jari tangan diposisikan lurus dan tidak kaku agar lebih mudah menyesuaikan dengan bentuk bola. Bagian jari yang menyentuh bola adalah bagian ruas jari.
2. Penempatan jari-jari sedemikian rupa sehingga bola dapat disentuh merata oleh kesepuluh jari (setengah lingkaran).
3. Kedudukan jari-jari berada tepat di depan muka dan titik sentuh bola harus tepat di depan dahi.
4. Pada saat tangan berada di depan dahi dan sebelum menyentuh bola, ibu jari dan telunjuk dari kedua tangan membentuk segitiga.
5. Tenaga mendorong berasal dari ibu jari, telunjuk dan jari tengah, sedangkan 2 jari sisanya (jari manis dan kelingking) untuk mengarahkan bola.

Terlepas dari pelaksanaan teknik pasing atas yang benar, banyak atlet pemula bolavoli yang sering melakukan kesalahan penempatan jari-jari hingga kesalahan tenaga dorong yang hanya menggunakan dorongan tangan saja. Dorongan yang tepat adalah berasal dari kombinasi tenaga tangan dan kaki (dengan meluruskan lutut menambah tenaga dorongan).

Penulis telah magang dan melatih klub bolavoli putri Ivokas selama 2 bulan terhitung sejak April sampai dengan awal Juni tahun 2015 (tanggal 8 April sampai dengan tanggal 5 Juni 2015) selama kegiatan PKL (Praktek Kerja Lapangan). Selain melatih, penulis juga melakukan observasi pada klub bolavoli Ivokas. Dalam observasi tersebut penulis menggunakan metode pengamatan dan wawancara. Dari pengamatan penulis selama melaksanakan PKL, penulis menjumpai adanya kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas dalam melakukan pasing atas, selain itu penguasaan teknik dasar pasing atas atlet putri juga masih jauh dari sempurna. Berdasarkan wawancara yang dilaksanakan, kesalahan pelaksanaan pasing atas tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan yang dimiliki dan kurangnya latihan *drill* pasing atas yang dilakukan. Jika penguasaan teknik pasing atas yang dimiliki atlet putri pemula masih kurang baik maka pencapaian prestasi kurang optimal.

Pada tanggal 30 Mei 2015 klub bolavoli Ivokas mengikuti pertandingan bolavoli *Under-15* di Kota Semarang. Turnamen ini merupakan pengalaman pertama bagi atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas dalam bertanding. Dalam pelaksanaan pertandingan klub Ivokas dijadwalkan melawan klub Talenta Semarang. Dalam pertandingan tersebut skor yang berhasil diperoleh adalah 3-0 yang dimenangkan oleh klub Talenta. Selain disebabkan mental atlet yang kurang maksimal, kekalahan tersebut disebabkan karena kesalahan atlet-atlet klub blavoli Ivokas dalam melaksanakan teknik dasar bolavoli. Kesalahan yang utama adalah kurangnya kemampuan pasing atas yang dimiliki pemain sehingga umpan yang dilakukan belum berhasil. Dari 3 set permainan, keberhasilan pasing atas yang dilakukan hanya 25 persen terhitung dari umpan pasing atas yang berhasil dilakukan pemain klub bolavoli Ivokas pada saat pertandingan.

Pasing atas yang dilakukan adalah 16 kali pada set pertama, 25 kali pada set ke-2 dan 23 kali pada set ke-3. Total pelaksanaan passing atas yang dilakukan adalah 64 dan passing atas yang berhasil dilakukan adalah 16 kali. Dari pertandingan tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan passing atas yang dimiliki atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas masih kurang baik dan perlu adanya *drill* passing atas yang lebih ketat.

Karena pentingnya penguasaan teknik passing atas maka perlu diadakan latihan secara bersungguh-sungguh dan terus-menerus. Latihan yang baik adalah latihan yang menyenangkan dan memiliki daya kreativitas tinggi untuk menciptakan variasi bentuk latihan, sehingga latihan tidak membosankan. Demikian juga dalam passing atas, variasi-variasi latihan harus diciptakan oleh pelatih untuk menghindari kejenuhan latihan. Peningkatan kemampuan passing atas dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan, yaitu: 1) passing atas dengan cara saling berhadapan dengan teman, dan 2) passing atas dengan mempassing bola ke tembok (M. Muhyi Faruq, 2008:80-83)

Berdasarkan pengamatan penulis, latihan passing atas yang dilaksanakan di klub bolavoli Ivokas hanya dengan metode berpasangan. Untuk meningkatkan kemampuan passing atas atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas perlu diterapkan metode latihan dengan variasi baru agar atlet tidak merasa bosan. Latihan yang dipilih penulis adalah menggunakan metode pantul. Metode pantul yang sering digunakan adalah menggunakan lantai yaitu dengan memantulkan bola ke lantai kemudian dilanjutkan dengan mempassing bola ke atas. Dalam hal ini penulis memodifikasi metode pantul dengan menggunakan tembok yaitu melakukan passing atas ke tembok secara terus menerus. Variasi bentuk latihan passing atas yang dimaksud adalah *wallpass* dengan jarak 3 meter dan 2 meter.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Wallpass* dengan Jarak 3 meter dan 2 meter Terhadap Hasil Pasing Atas Bolavoli (Eksperimen pada Atlet Putri Pemula Klub Bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang Tahun 2015)”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah yaitu:

1. Pasing atas merupakan cara yang paling efektif untuk mengumpan bola dan membentuk serangan kepada lawan dibandingkan mengumpan dengan menggunakan teknik dasar pasing bawah.
2. Tingkat keberhasilan serangan dalam permainan bolavoli sangat dipengaruhi oleh umpan.
3. Keseluruhan dari atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang belum menguasai teknik pasing atas dengan baik.
4. Metode yang digunakan untuk latihan pasing atas di klub bolavoli Ivokas monoton sehingga perlu adanya variasi latihan.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah perlu ditambahkan pada rancangan penelitian sebagai pedoman kerja bagi peneliti dan bagi orang lain yang akan membantu atau meneruskan penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas kemana tujuannya (Suharsimi Arikunto, 2010: 94).

Berdasarkan penjelasan di atas maka penulis membatasi masalah pada hal-hal sebagai berikut:



1. Penelitian ini yaitu pengaruh latihan *wallpass* dengan jarak 3 meter dan 2 meter terhadap hasil passing atas bolavoli.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil passing atas permainan bolavoli sedangkan variabel bebasnya terdiri dari dua macam latihan yakni latihan *wallpass* dengan jarak 3 meter dan latihan *wallpass* dengan jarak 2 meter.
3. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang tahun 2015.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Apabila telah diperoleh informasi yang cukup dari studi pendahuluan maka masalah yang akan diteliti menjadi jelas (Suharsimi Arikunto, 2010:63). Penelitian dapat dilaksanakan dengan baik apabila peneliti merumuskan masalahnya sehingga jelas dari mana harus mulai kemana harus pergi dan dengan apa.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *wallpass* dengan jarak 3 meter terhadap hasil passing atas dalam permainan bolavoli pada atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang tahun 2015?.
2. Apakah ada pengaruh latihan *wallpass* dengan jarak 2 meter terhadap hasil passing atas dalam permainan bolavoli pada atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang tahun 2015?.
3. Manakah yang lebih efektif pengaruhnya antara latihan *wallpass* jarak 3 meter dan latihan *wallpass* jarak 2 meter terhadap hasil passing atas dalam

permainan bolavoli pada klub bolavoli putri pemula Ivokas Kabupaten Semarang tahun 2015?.

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah rumusan kalimat yang menunjukkan adanya suatu hal yang diperoleh setelah penelitian selesai (Suharsimi Arikunto, 2010:97).

Berdasarkan pendapat tersebut, sebuah penelitian harus memiliki suatu tujuan yang ingin dicapai oleh karena itu penulis menentukan tujuan penelitian ini yaitu untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan *wallpass* dengan jarak 3 meter terhadap hasil passing atas dalam permainan bolavoli pada atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang tahun 2015.
2. Mengetahui pengaruh latihan *wallpass* dengan jarak 2 meter terhadap hasil passing atas dalam permainan bolavoli pada atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang tahun 2015.
4. Mengetahui manakah yang lebih efektif pengaruhnya antara latihan *wallpass* jarak 3 meter dan latihan *wallpass* jarak 2 meter terhadap hasil passing atas pada atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang tahun 2015.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh mahasiswa khususnya FIK (Fakultas Ilmu Keolahragan) UNNES (Universitas Negeri Semarang) dan umumnya bagi pihak lain yang

berkepentingan dalam bidang olahraga bolavoli. Selain itu penelitian ini diharapkan memiliki manfaat secara teoretis dan manfaat secara praktis, antara lain sebagai berikut:

#### **1.6.1. Manfaat secara teoritis**

Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi para atlet maupun pelatih bolavoli Ivokas dalam upaya menambah keilmuan dibidang kepelatihan, sebagai bahan acuan penelitian lanjut mengenai teknik dasar bolavoli khususnya teknik dasar pasing atas bolavoli dan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas permainan bolavoli atlet putri pemula klub Ivokas.

#### **1.6.2. Manfaat secara praktis**

Secara praktis, bagi atlet dapat dijadikan sebagai acuan dalam latihan, dan bagi pelatih dapat dijadikan sebagai acuan dalam melatih. Selain itu hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi atlet maupun pelatih bolavoli putri pemula klub Ivokas Kabupaten Semarang dalam upaya peningkatan pengembangan dan perencanaan pembinaan atlet agar lebih baik dan lebih berpotensi.

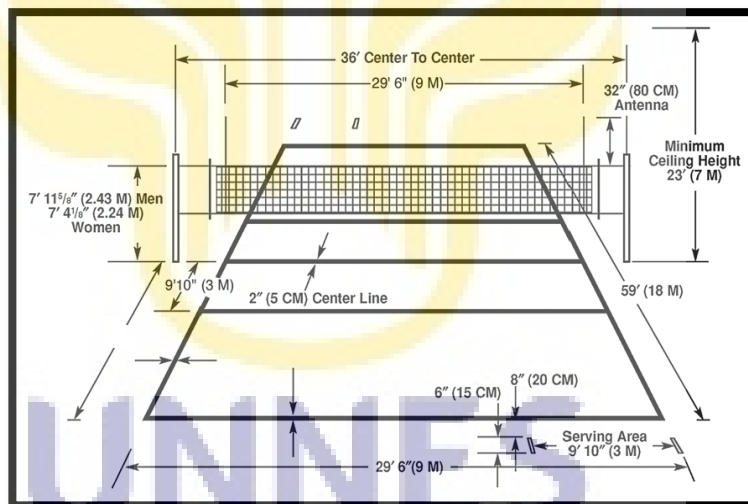
## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1. Olahraga bolavoli

Permainan bolavoli adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim terdiri dari 6 orang pemain dengan lapangan yang dipisahkan oleh net dan setiap regu hanya bisa memainkan bola dengan 3 kali sentuhan (Munasifah, 2008:3). Pantulan bola yang dimainkan diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan (PP. PBVSI, 2011:15).



Gambar 2.1 Gambar lapangan bolavoli

(Sumber: [www.google.ac.id](http://www.google.ac.id))

Tujuan dari bolavoli adalah setiap tim melewati bola secara teratur melewati atas net sampai bola itu menyentuh lantai (mati) di daerah lawan dan mencegah bola yang dilewatkan net oleh lawan tidak menyentuh lantai di area lapangan sendiri.

Bolavoli dimainkan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter yang dipisahkan dengan net.

Lebar net 90 centimeter dengan ketinggian 2.43 meter untuk putra dan 2.24 meter untuk pemain putri. Masing-masing area lapangan dibagi menjadi 2 bagian lagi, yaitu area serang dengan sebatas 3 meter dari net, dan selebihnya sebagai daerah pertahanan yaitu 6 meter ke belakang (Munasifah, 2008:8). Gambar lapangan bolavoli dapat dilihat pada gambar 2.1.

Bolavoli tidak hanya bertujuan untuk kesegaran jasmani tetapi juga berguna untuk meningkatkan prestasi atlet. Sesuai dengan tujuan prestasi, seorang atlet bolavoli harus menguasai teknik dasar bolavoli seperti: servis, pasing, umpan, smes dan blok. Selain menguasai teknik dasar permainan, seorang atlet bolavoli juga harus mempunyai tingkat kondisi fisik dan mental yang baik serta segala aspek yang mendukung perkembangan prestasi.

### **2.1.2. Teknik dasar permainan bolavoli**

Dalam permainan bolavoli seorang pemain harus menguasai teknik dasar sebaik mungkin secara perorangan agar dapat bermain dengan baik dan berprestasi. Hal tersebut sesuai dengan pendapat M. Muhyi Faruq (2008:48) yang menyatakan bahwa untuk dapat bermain permainan dan olahraga bolavoli dengan optimal seorang pemain harus mengetahui dan mempraktekkan teknik-teknik dasar yang ada dalam permainan ini.

Teknik dalam permainan bolavoli adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal (M. Yunus, 1992:68). Agar dapat bermain bolavoli dengan baik, ada berbagai macam teknik dalam permainan bolavoli yang harus dimiliki dan dipelajari. Teknik-teknik tersebut diantaranya adalah 1) servis, 2) pasing, 3) umpan (*set-up*) 4) smes (*spike*) 5) blok.

Servis adalah suatu usaha untuk menempatkan bola ke dalam permainan oleh pemain kanan belakang yang berada di daerah servis (PP. PBVSI, 2011:18). Pada awalnya servis merupakan pukulan pertama sebagai tanda dimulainya permainan, tetapi bila ditinjau dari taktik servis merupakan suatu serangan awal bagi regu yang melakukan servis untuk memperoleh poin (M. Yunus, 1992:69).

Pasing adalah mengoperkan bola kepada rekan satu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (M. Yunus, 1992:79). Secara umum pasing dapat dibedakan menjadi 2 macam, yaitu pasing atas dan pasing bawah. Dari kedua macam teknik dasar pasing yang lebih efektif untuk mengoper bola adalah teknik dasar pasing atas.

Umpan (*set-up*) adalah menyajikan bola kepada rekan satu regu yang selanjutnya digunakan sebagai serangan ke regu lawan berupa smes (M. Yunus, 1992:101). Bila ditinjau dari kegunaannya, cara mengumpan dapat dilakukan dengan pasing atas dan pasing bawah namun pada umumnya yang banyak dilakukan dalam permainan adalah mengumpan dengan pasing atas.

Smes adalah pukulan utama penyerangan untuk mencapai kemenangan dalam suatu permainan (M. Yunus, 1992:108). Dalam melakukan smes seorang pemain harus memiliki gerakan yang gesit dan lompatan yang baik serta mempunyai kemampuan memukul bola sekeras mungkin (Dieter Beutelstahl, 2008:25). Keberhasilan smes pemain sangat dipengaruhi oleh keberhasilan umpan yang dilakukan. Semakin baik umpan dalam suatu tim, semakin baik hasil smes yang dilakukan dan semakin banyak poin yang berhasil didapatkan.

Blok merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan (M. Yunus, 1992:119). Cara melakukan blok adalah menjulurkan

kedua tangan lurus ke atas tepat di depan net dengan jangkauan setinggi mungkin agar bola tidak dapat melewati net (M. Muhyi Faruq, 2008:96). Keberhasilan blok sangat dipengaruhi oleh keakuratan pemain dalam membaca serangan lawan dan kekuatan otot lengan yang dimiliki.

Dari uraian berbagai macam teknik dasar permainan bolavoli di atas, pasing atas merupakan salah satu teknik yang penting untuk dikuasai oleh pemain bolavoli, karena pasing atas merupakan salah satu teknik dasar yang digunakan baik pada saat bertahan maupun dalam membentuk pola penyerangan. Pasing atas digunakan untuk mengumpan bola yang selanjutnya dipukul oleh *smasher* dan dapat mencetak poin sebanyak-banyaknya.

### **2.1.3. Teknik dasar pasing atas**

Salah satu teknik dasar permainan bolavoli adalah pasing atas. Pasing atas adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Dieter Beutelstahl, 2008:19).

Untuk dapat melakukan pasing atas dengan baik tentu harus menguasai beberapa tahap teknik dasar pasing atas, menurut Suharno HP (1981:53) tahapan dalam melakukan pasing atas antara lain:

#### **1. Sikap persiapan,**

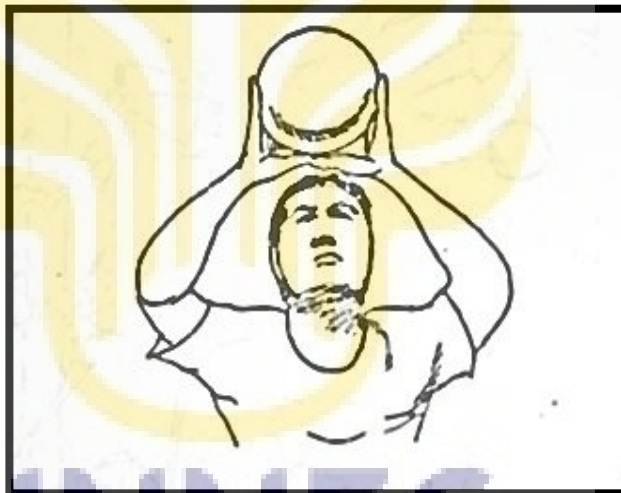
Pemain mengambil sikap normal. Dalam bermain bolavoli sikap siap normal adalah pengambilan sikap tubuh dalam posisi siap sehingga memudahkan untuk bergerak ke arah yang diinginkan. Secara keseluruhan tubuh harus dalam keadaan seimbang dan stabil. Yang dimaksud dengan seimbang adalah koordinasi tubuh dapat dikuasai dan stabil sehingga tubuh



dapat digerakan keberbagai arah yang dikehendaki dalam waktu singkat. Kedua lutut ditekuk, posisi badan sedikit condong ke depan dengan lengan berada di depan dada.

Pada saat akan melakukan pasing, pemain mempersiapkan diri di bawah bola dan memposisikan tangan di atas depan dahi. Jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk setengah lingkaran dan posisi jari-jari satu dengan yang lain diregangkan. Ibu jari dan telunjuk kedua tangan membentuk sudut segitiga.

## 2. Sikap saat perkenaan bola



Gambar 2.2. Posisi lengan dan jari pasing atas  
(M. Yunus, 1992:91)

Perkenaan bola pada saat melakukan pasing atas adalah pada ruas-ruas jari. Pada saat menyentuh bola posisi jari-jari sedikit ditegakkan dan tidak kaku serta diikuti dengan gerakan pergelangan lengan ke arah depan atas. Perkenaan bola dengan ruas jari yaitu kesepuluh jari menyesuaikan bentuk bola atau membentuk setengah lingkaran. Perkenaan bola pada saat pasing atas dapat dilihat pada gambar 2.2. Pada gambar tersebut dapat dilihat bahwa perkenaan bola pada saat pasing atas yaitu di depan dahi dan kesepuluh jari membentuk setengah lingkaran atau sesuai dengan bentuk bola.

### 3. Sikap akhir

Setelah bola berhasil dipasing posisi lengan harus lurus sebagai suatu gerakan lanjutan dan diikuti dengan badan serta langkah kaki depan agar koordinasi tetap terjaga dengan baik. Gerakan lengan, pergelangan lengan dan kaki harus merupakan suatu gerakan yang harmonis sedangkan pandangan harus mengikuti jalannya bola.

#### 2.1.4. Macam-macam pasing atas

##### 2.1.4.1. Pasing atas normal setinggi dada

Sikap permulaan: atlet mengambil sikap siap normal yaitu kedua kaki berdiri selebar bahu salah satu kaki berada di depan kaki yang lain. Lutut ditekuk, badan condong ke depan dengan dua tangan siap berada di depan dada. Saat melakukan pas atas posisi tubuh tepat di bawah bola, dan jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk setengah lingkaran seperti setengah lingkaran bola.



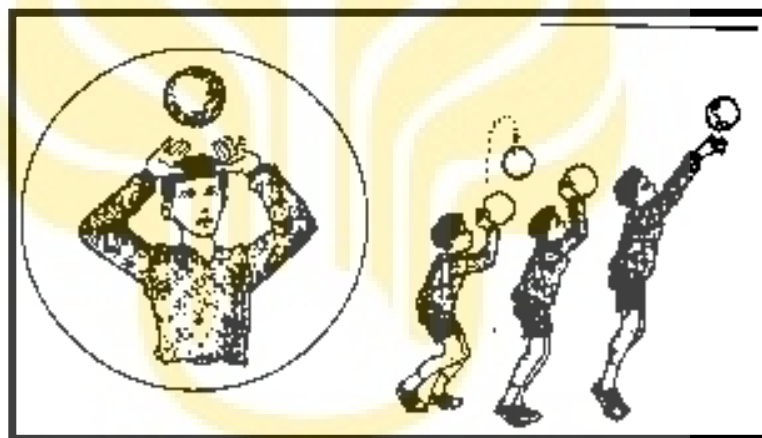
Gambar 2.3. Pasing setinggi dada  
([www.olahragapedia.com](http://www.olahragapedia.com))

Sikap saat perkenaan bola: tepat saat bola berada di atas depan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan sedikit eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada permukaan jari-jari, yang dominan mendorong bola adalah

ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Saat perkenaan bola, jari-jari sedikit ditegakkan kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan dan lutut agar bola dapat memantul dengan baik.

Gerakan lanjutan: setelah bola memantul dengan baik, gerakan selanjutnya adalah meluruskan lengan ke depan atas sebagai suatu gerakan lanjutan yang diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan dengan koordinasi yang baik dan segera mengambil sikap siap kembali.

#### 2.1.4.2. Pasing atas setinggi muka



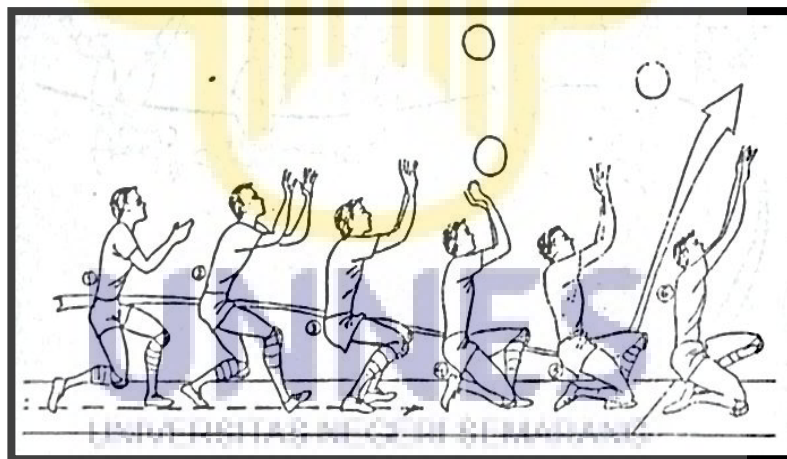
Gambar 2.4. Pasing setinggi muka  
([www.olahragapedia.com](http://www.olahragapedia.com))

Sikap permulaan: pada sikap permulaan posisi tubuh harus siap normal yaitu kedua kaki berdiri selebar bahu, salah satu kaki berada di depan kaki yang lain lutut ditekuk seperti saat melakukan passing atas normal dan kedua tangan siap berada di depan muka. Pada saat melakukan passing atas posisi tubuh tepat di bawah bola, dan jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk setengah lingkaran. Perbedaan awalan dalam melakukan passing normal setinggi dada dan passing atas setinggi dada adalah pada ketinggian bola dan sikap lengan sebelum melakukan passing.

Sikap saat perkenaan bola: tepat saat bola berada di depan muka lengan diluruskan dengan gerakan sedikit eksplosif untuk mendorong bola, perkenaan bola seperti pada saat melakukan pasing atas normal yaitu jari-jari sedikit ditegakkan kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik. Perkenaan bola pada saat melakukan pasing adalah pada bagian ruas jari dan jari mengikuti bentuk bola (setengah lingkaran).

Gerakan lanjutan: sama seperti saat melakukan pasing atas normal yaitu setelah bola memantul dengan baik, gerakan selanjutnya adalah 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 kembali.

#### 2.1.4.3. Pasing atas pada bola rendah

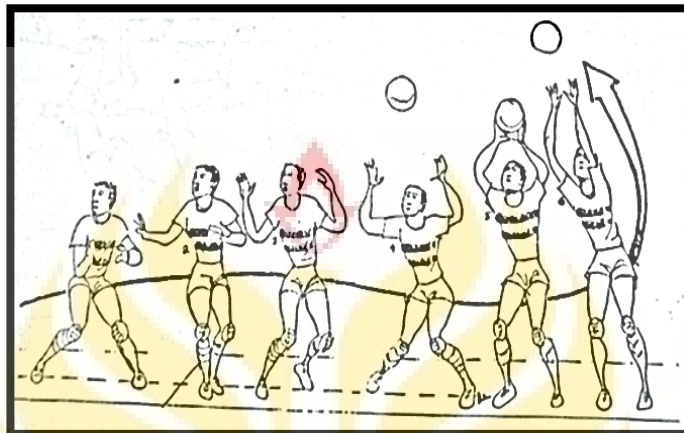


Gambar 2.5. Pasing atas bola rendah  
(M. Yunus, 1992:93)

Pelaksanaan pasing atas pada bola rendah adalah pemain dituntut bergerak menyesuaikan datangnya bola tepat berada di atas dahi pemain. Dengan demikian pada saat bola datang pemain harus segera merendahkan tubuh dengan cara menekuk lutut hingga salah satu lutut menyentuh lantai, agar dapat menempatkan badan di bawah bola atau bola tetap berada di atas dahi

dari pemain. Setelah itu baru melakukan passing atas dengan benar dan baik (M. Yunus, 1992:81)

#### 2.1.4.4. Passing atas dengan bola di samping badan (*sideway overhead passing*)

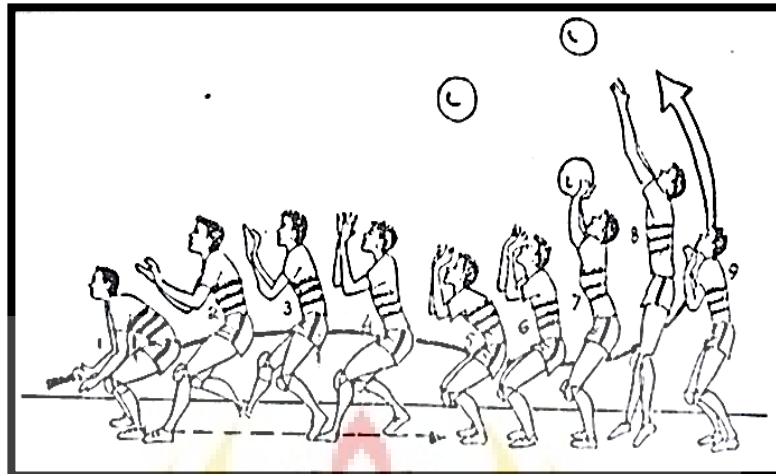


Gambar 2.6 Passing atas bola di samping badan  
(M. Yunus, 1992:94)

Pelaksanaan Passing atas dengan bola di samping badan adalah atlet dituntut bergerak menyesuaikan dengan datangnya bola, baik di samping kanan badan atau samping kiri badan (lihat gambar 2.6). Dengan demikian pada saat bola datang, baik di samping kanan maupun di samping kiri posisi tubuh harus menyesuaikan bola agar bola tetap berada di atas dahi dari pemain tersebut setelah itu baru melakukan passing atas dengan benar dan baik (M. Yunus, 1992:81).

#### 2.1.4.5. Passing atas dengan bergeser mundur (*backward overhead passing*)

Pelaksanaan passing atas dengan bergeser mundur adalah dengan cara pemain dituntut bergerak mundur dengan cepat (lihat gambar 2.7). Karena pemain harus bergerak menyesuaikan datangnya bola sehingga bola tetap berada di atas dahi dari pemain. Dengan demikian bola dapat dipassing dengan baik (M. Yunus, 1992:81).



Gambar 2.7. Pasing atas dengan bergerak mundur  
(M. Yunus, 1992:94)

#### 2.1.4.6. Pasing atas dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat (*45 degree diagonal overhead passing*)



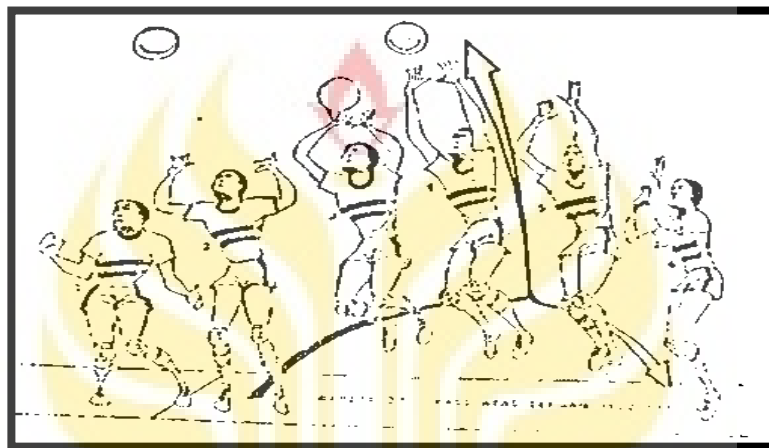
Gambar 2.8. Pasing atas dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat  
(M. Yunus, 1992:97)

Pelaksanaan Pasing atas dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat yaitu dengan memutar badan ke samping kemudian melakukan langkah silang diagonal ke belakang dan segera diikuti kaki belakang untuk mengambil posisi yang tepat di bawah bola (M. Yunus, 1992:81).

#### 2.1.4.7. Pasing atas dengan meloncat (*overhead jumping passing*)

Pasing atas dengan meloncat pemain bergerak menyesuaikan dengan datangnya bola sehingga pada saat bola melambung tinggi pemain meloncat

dengan menyesuaikan datangnya bola tersebut, pasing atas dilakukan saat bola tepat di atas dahi dari pemain sehingga bola tetap bisa terkontrol dengan benar dan baik. Gerakan lanjutan adalah kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk, bila kaki tidak mengeper maka dapat mengakibatkan cedera pada kaki (M. Yunus, 1992:81).



Gambar 2.9. Pasing atas dengan meloncat  
(M. Yunus 1992:97)

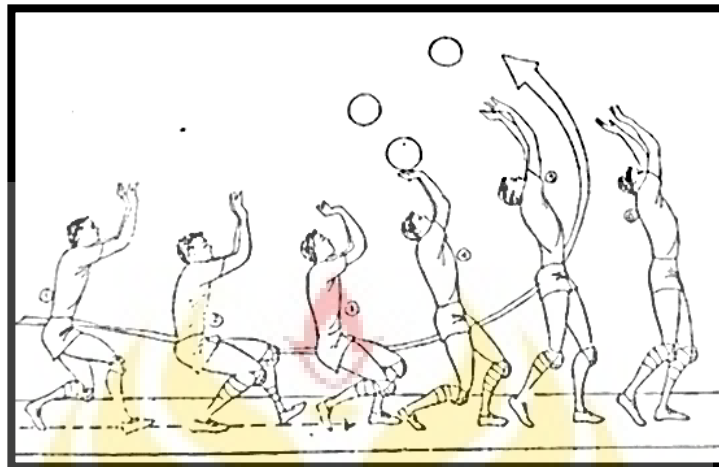
Selain digunakan untuk mengoper bola, pasing atas dengan meloncat dapat digunakan sebagai smes tipuan yaitu *smasher* atau penyerang melompat tinggi seolah melakukan gerakan smes dan ketika pemain lawan bersiap memblok, penyerang mengubah pukulan menjadi pasing atas dengan meloncat dan mengumpan bola ke teman satu tim sebagai serangan ke daerah lawan tanpa blok sehingga mendapatkan poin (Dieter Beutelstahl, 2008:23).

#### **2.1.4.8. Pasing atas ke belakang (*overhand back passing*)**

Pada saat pelaksanaan pasing atas ke belakang pemain diharuskan menyesuaikan datangnya bola, yaitu pada saat bola datang pemain segera menempatkan badan dan tegak lurus dengan bola sehingga bola tepat berada di atas pemain disertai dengan menekuk lutut agak rendah, kemudian melakukan pasing atas dengan benar dan baik dengan cara mencondongkan bola, dengan



meluruskan lengan ke atas belakang hingga badan membusur ke belakang, dan pandangan mata tetap mengikuti arah bola (M. Yunus, 1992:81).



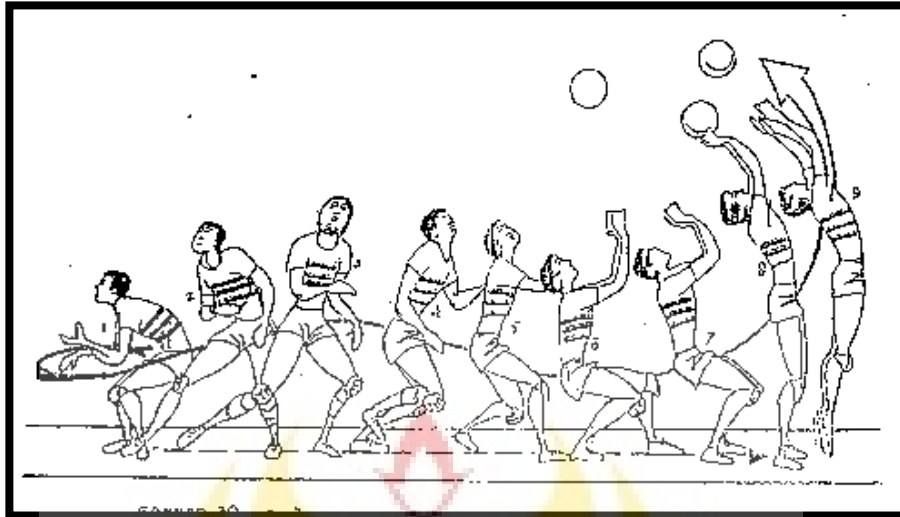
Gambar 2.10. Pasing atas ke belakang  
(M. Yunus, 1992:98)

#### 2.1.4.9. Pasing atas ke belakang dengan berputar 180 derajat (*reverse overhand back passing*)

Cara pelaksanaan pasing atas ke belakang dengan memutar 180 derajat sama dengan cara melakukan pasing atas ke belakang yaitu pemain diharuskan dengan cepat menyesuaikan datangnya bola. Pada saat bola datang pemain segera menempatkan badan tegak lurus dengan bola sehingga bola tepat berada di atas pemain disertai dengan menekuk lutut agak rendah, kemudian melakukan pasing atas dengan benar dan baik, dengan cara mencondongkan bola, dengan meluruskan lengan ke atas belakang hingga badan membusur ke belakang, pandangan mata tetap mengikuti arah bola.

Perbedaan antara pasing atas ke belakang dengan pasing atas ke belakang dengan berputar 180 derajat adalah sikap awalnya yaitu pada saat melakukan pasing atas ke belakang dengan berputar 180 derajat diawali dengan perputaran badan 180 derajat ke belakang sedangkan pasing atas ke belakang tidak diawali dengan perputaran badan (M. Yunus, 1992:81).





Gambar 2.11. Pasing atas dengan berputar ke belakang 180 derajat  
(M. Yunus, 1992:99)

#### 2.1.5. Unsur-unsur Gerakan Pasing Atas

Dalam melaksanakan teknik dasar pasing atas dengan baik maka menguasai gerakan pasing atas sangatlah diperlukan. Untuk menghasilkan pasing atas yang sesuai dengan harapan hendaknya memerlukan unsur-unsur gerakan pasing atas sehingga kesalahan-kesalahan mendasar yang dapat mengakibatkan kekalahan dapat dihindari. Salah satu faktor penghambat berhasilnya pasing atas adalah sebuah kesalahan yang dilakukan pemain.

Menurut Dieter Beutelstahl (2008:24) kesalahan-kesalahan pasing atas yang sering dilakukan oleh para pemain bolavoli sebagai berikut:

1. Sikap kurang cepat menempatkan badan di bawah bola dan posisi tungkai lurus baik saat sikap permulaan maupun pada saat pelaksanaan.
2. Membuka jari-jari terlalu lebar dan posisi jari lurus, sehingga tidak terbentuk suatu cekungan setengah lingkaran dari jari-jari telapak tangan.
3. Kekuatan lengan dan jari-jari terlalu lemah karena kurang latihan fisik.
4. Kedua siku terlalu membuka ke samping atau terlalu rapat ke dalam sehingga bentuk cekungan setengah lingkaran jari-jari dan telapak tangan

datar.

5. Perkenaan bola pada ujung-ujung jari dan mengecup bola sehingga perkenaan bola pada telapak tangan menghasilkan bunyi yang keras.
6. Gerakan jari, pergelangan tangan, lengan, badan, kaki kurang selaras dan tidak merupakan suatu gerakan yang harmonis.
7. Gerakan jari dan gerakan pergelangan tangan terlalu eksplosif (kuat) atau lambat (lemah) pada saat perkenaan bola sehingga teknik salah dan kualitas bola pasing atas tidak baik.
8. Kurangnya konsentrasi melakukan pasing atas sehingga menyebabkan gerakan-gerakan yang salah.
9. Atlet mudah bosan melakukan pasing atas. Hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya variasi latihan pasing atas.
10. Gerakan pasing atas yang dilakukan kaku, sehingga bola hasil pasing kurang baik dan kurang keberanian guling ke samping, ke belakang dan meluncur, bila bola terletak di bawah bahu.

#### **2.1.6. Hasil pasing atas bolavoli**

Dalam penelitian ini hasil pasing atas yang dimaksud adalah akurasi atau ketepatan. 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 meletakkan suatu benda dengan efektif, efisiensi 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 pasing atas merupakan

penentu faktor pertahanan. Latihan ketepatan merupakan bagian integral bagi pemain yang berhasil menempatkan bola tepat ke sasaran, dan membantu dalam menampilkan berbagai passing atas 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.

#### **2.1.6.1. manfaat ketepatan dalam permainan bolavoli**

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

#### **2.1.6.2. 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 subyek 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

### **2.1.7. Pelaksanaan Latihan**

Latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya (Dieter Beutelstahl, 2008:112). Sesuai pendapat tersebut, latihan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilan atau prestasi seorang atlet baik secara fisik dan mental. Latihan harus direncanakan dan mencakup semua tindakan yang diperlukan untuk mencapai sasaran-sasaran latihan.

Latihan yang baik adalah latihan yang dilaksanakan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat sesuai dengan prinsip dan tujuan latihan, yakni:

#### **2.1.7.1. prinsip latihan**

Prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan secara organisir dengan baik yang harus digunakan dalam menyusun program latihan. Prinsip latihan digunakan untuk menentukan isi, cara dan metode, serta organisasi latihan sebagai dasar pembuatan program latihan. Teori dan metode penelitian sebagai dasar dan pedoman pelaksanaan latihan memiliki prinsip-prinsip khusus berdasar pada pendekatan biologis, pendekatan psikologis, dan ilmu pengetahuan yang berorientasi pada pendidikan. Ilmu-ilmu tersebut memberikan petunjuk dan aturan-aturan secara sistematis serta mengarahkan keseluruhan proses pelatihan agar pelatihan dapat berdaya guna dan berhasil sehingga pelatihan yang di terapkan tepat sasaran dan mempunyai manfaat bagi atlet.

Menurut Suharno HP (1981:4-5) ada beberapa prinsip latihan yang harus dilakukan agar memperoleh hasil yang optimal. Prinsip-prinsip latihan tersebut adalah sebagai berikut:

#### 1. Prinsip Kontinuitas

Latihan harus dilakukan secara berkesinambungan dalam jangka waktu yang cukup lama mengingat adaptasi atlet lebih labil dan sementara. Agar adaptasi atlet lebih matang dan konsisten sehingga menjadi kebiasaan yang otomatis maka perlu latihan yang kontinyu, terarah dan berulang-ulang. Semakin lama dan semakin teratur latihan maka semakin tinggi tingkat kemampuan atlet baik dilihat dari fisik, teknik, taktik maupun mental sehingga pencapaian prestasi lebih optimal.

#### 2. Kenaikan beban latihan

Prinsip kenaikan beban latihan (*overload*) adalah prinsip latihan dengan tekanan pada pembebanan yang lebih berat dari kemampuan atlet (Harsono, 2000:56). Semakin lama latihan semakin tinggi pula beban latihan yang diberikan, kenaikan beban latihan tersebut diberikan secara bertahap. Peningkatan beban latihan tidak diberikan setiap kali latihan tetapi diberikan setiap 2 atau 3 kali latihan.

#### 3. Prinsip interval

Prinsip interval merupakan salah satu prinsip latihan yang penting dalam program latihan baik yang bersifat harian, mingguan dan bulanan hingga tahunan yang berguna untuk pemulihan kondisi fisik dan mental atlet dalam menjalankan latihan. Interval dapat dilaksanakan dengan istirahat penuh tanpa menjalankan latihan maupun istirahat aktif. Interval memberikan kesempatan atlet untuk mengembalikan atau memulihkan tenaga dalam rangka menyelesaikan sesi

latihan berikutnya. Selain itu interval sangat penting dalam hal pencegahan terjadinya *overtraining* pada atlet. Dalam pemberian beban latihan, interval sangat diperlukan.

#### 4. Prinsip individual

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak dan tingkat kemampuannya. Perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar dapat memberikan dosis latihan, metode latihan yang sesuai dengan kemampuan masing-masing individual.

Faktor-faktor yang perlu diperhatikan adalah jenis kelamin, kesehatan, umur kronologis, *typology* proporsi tubuh, kemampuan/*skill*, fisik, teknik, mental kematangan juara, sikap/watak yang istimewa. Prinsip individual merupakan suatu prinsip yang membedakan secara mencolok antara melatih dan mengajar demi tercapainya mutu prestasi optimal suatu cabang olahraga.

#### 5. Prinsip stres (penekanan)

Latihan harus merupakan **tekanan** terhadap fisik dan mental atlet. Stres fisik dapat diketahui dengan pertanda kelelahan fisik, asam laktat timbul banyak dalam otot (kram). Stres mental dan sikap perlu diberikan kepada atlet sehingga timbul gejala mengeluh, kurang semangat dan sebagainya. Stres fisik dan mental sangatlah penting dalam meningkatkan kemampuan atlet. Semakin baik kondisi fisik dan mental atlet maka semakin tinggi pula kemampuan atlet sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal.

#### 6. Prinsip spesialisasi

Latihan harus memiliki ciri dan bentuk yang khas sesuai dengan cabang olahraganya. Pemain bolavoli dispesialisasikan latihannya sebagai *smasher*,

pengumpaan atau sebagai pemain serba bisa. Setiap bentuk latihan harus disesuaikan dengan spesifik atlet. Sifat hakiki masing-masing cabang olahraga berbeda-beda sehingga seorang atlet sebaiknya diarahkan ke salah satu cabang olahraga yang mantap dan sesuai dengan bakatnya.

#### **2.1.7.2. tujuan latihan**

Setelah mengacu pada prinsip latihan, tahap selanjutnya adalah menentukan tujuan latihan. Latihan yang baik harus memiliki tujuan dari setiap sesinya dan memiliki perencanaan program latihan yang baik serta harus dilaksanakan dengan baik. Tujuan tersebut harus ditekankan dalam penyusunan program latihan dan latihan tersebut harus dilaksanakan sebaik mungkin agar tujuan latihan dapat tercapai. Tujuan latihan menurut Dieter Beutelstahl (2008:116) adalah sebagai berikut:

##### **1. Latihan fisik**

Latihan fisik (*physical training*) yang dimaksud adalah pembentukan, pemeliharaan dan peningkatan kondisi fisik pemain secara keseluruhan. *Motorability* yang perlu dikembangkan mencakup kekuatan, daya tahan, kecepatan kelincahan, kelentukan, koordinasi, ketepatan, keseimbangan. Pembentukan fisik baik secara umum maupun secara khusus harus dijalankan secara teratur dan terus menerus sesuai dengan program latihan. Power, stamina, kecepatan reaksi, kelincahan, ketentukan dan koordinasi perlu diprioritaskan dalam latihan karena kondisi fisik tersebut sangat berperan penting dalam permainan.

##### **2. Latihan teknik**

Latihan teknik (*technical training*) yang dimaksud adalah latihan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan bolavoli bagi

atlet seperti pasing, sit-up, smes dan blok dan servis, kemudian dilanjutkan ke teknik-teknik tinggi yang bermacam-macam. Latihan teknik sangat penting untuk dilakukan karena teknik merupakan bekal utama yang harus dimiliki atlet dalam pertandingan.

Penguasaan teknik yang baik dapat mempengaruhi otomatisasi gerakan dari masing-masing teknik dasar yang dilakukan. Apabila atlet berlatih teknik dasar dengan bola secara teratur dengan frekuensi latihan yang banyak seperti pasing atas, pasing bawah, smes dan servis maka otomatisasi gerakan dengan bola semakin baik. Selain itu atlet harus banyak berlatih pada teknik dasar tanpa bola seperti awalan smes, blok, lompatan dan mengguling secara teratur agar otomatisasi gerakan tanpa bola meningkat dan prestasi lebih optimal.

### 3. Latihan taktik

Latihan taktik (*tactical training*) mempunyai tujuan akhir untuk meningkatkan pertahanan dan penyerangan taktik beregu, meskipun demikian pencapaian taktik yang harus dicapai terlebih dahulu adalah taktik perorangan, taktik kelompok baru menuju ke taktik beregu.

Melatih taktik perorangan sesuai dengan tugas dan fungsi seseorang di dalam taktik beregu menjadi prinsip dalam pembentukan taktik secara keseluruhan. Latihan taktik beregu yang meliputi pertahanan penyerangan, pola, sistem, dan tipe bermain bolavoli harus merupakan tujuan akhir dari taktik beregu pada sebuah klub bolavoli.

### 4. Latihan mental

Latihan mental (*psychological training*) perlu mendapat perhatian untuk meningkatkan mental atlet, terutama pada saat atlet berada dalam situasi stres yang kompleks. Proses pembentukan mental untuk pemain bolavoli harus



dimulai sejak awal latihan sampai akhir prestasi tercapai.

Pembentukan mental dapat dilaksanakan dengan bentuk-bentuk latihan gerakan dan petunjuk secara lisan oleh pelatih. Pembentukan mental yang meliputi kepribadian, watak dan kejiwaan harus ditingkatkan agar atlet berprestasi tinggi, berkepribadian yang baik, berwatak baik serta memiliki kekuatan kejiwaan yang positif.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi atlet sangat dipengaruhi oleh program latihan. Program latihan yang baik adalah program latihan yang mengacu pada prinsip-prinsip program latihan dan tujuan yang akan dicapai serta harus diterapkan secara maksimal dalam pelaksanaan latihan agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan dalam pembuatan program latihan.

#### **2.1.8. Latihan Pasing atas**

Latihan passing atas terdiri dari berbagai macam bentuk latihan, salah satunya dengan menggunakan metode pantul. Metode pantul sangat efektif bila diberikan pada atlet bolavoli pemula yaitu dapat melatih kontrol bola dan akurasi passing.

Salah satu variasi metode pantul yaitu dengan variasi jarak antara atlet dan tembok sasaran. Variasi latihan tersebut adalah latihan passing atas dengan metode *wallpass* dengan jarak 3 meter dan 2 meter terhadap hasil passing atas dalam permainan bolavoli.

Berikut adalah penjelasan tentang latihan *wallpass* dengan jarak 3 meter dan jarak 2 meter, antara lain:

##### **2.1.8.1. Latihan *wallpass* dengan jarak 3 meter**

Latihan passing atas ini dilakukan dengan cara mempassing bolavoli menggunakan passing atas dengan sasaran tembok yang berjarak 3 meter antara

posisi subyek pada saat melaksanakan pasing dengan ketinggian tembok 3.35 meter dari lantai. Sasaran tersebut berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 3 meter dan lebar 1.5 meter yang terletak 3 meter dari lantai. Langkah ini dimaksudkan sebagai usaha agar pemain bisa melakukan pasing atas dengan baik sehingga bola dapat melambung baik ke depan atas sebagai langkah awal yang baik dalam suatu permainan bolavoli.

Berikut langkah-langkah pelaksanaan latihan *wallpass* dengan jarak 3 meter:

#### 1) Sikap permulaan

Subyek mengambil sikap normal, yaitu: kedua kaki berdiri tegak selebar bahu, tumpuan berat badan berada pada telapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, dan jari-jari tangan membuka lebar membentuk cekungan seperti lingkaran sesuai bentuk bola yang siap dipasing ke arah tembok. Posisi badan berada pada jarak 3 meter dari tembok. Posisi kaki dibuka selebar bahu dan letak kaki kanan di depan kaki kiri dibelakang atau sebaliknya. Posisi tubuh menyesuaikan dengan arah bola.

#### 2) Gerakan pelaksanaan

Setelah sikap permulaan, subyek melakukan pasing secara kontinyu ke arah tembok dengan waktu yang diberikan. Pada saat pelaksanaan, tepat saat bola berada di atas dan sedikit di depan dahi lengan diluruskan dengan gerakan sedikit eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola berada di ruas jari yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola jari-jari sedikit di luruskan kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan.

### 3) Gerakan lanjutan

Setelah bola dipasing dengan baik, gerakan selanjutnya adalah meluruskan lengan ke depan atas diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahkan kaki di belakang depan dan segera ambil sikap siap dalam posisi normal kembali untuk bersiap mempasing bola ke tembok kembali secara kontinyu.

#### 2.1.8.2. Latihan *wallpass* dengan jarak 2 meter

Latihan pasing atas ini dilakukan dengan cara mempasing bola menggunakan pasing atas ke arah tembok dengan diberi jarak 2 meter dari lantai dengan ketinggian tembok setinggi 3.35 meter dengan sasaran berbentuk persegi panjang yaitu panjang 3 meter dan lebar 1.5 meter. Sama halnya dengan latihan *wallpass* dengan jarak 3 meter langkah ini dimaksudkan sebagai usaha agar pemain bisa melakukan pasing atas dengan baik sehingga bola dapat naik ke atas sebagai langkah awal yang baik dalam suatu permainan bolavoli. Tata cara pelaksanaan latihan *wallpass* dengan jarak 2 meter juga sama dengan latihan *wallpass* jarak 3 meter, yang membedakan adalah jarak antara posisi subyek dan tembok yang digunakan sebagai sasaran pasing. Pada latihan *wallpas* 3 meter jarak antara posisi subyek dan tembok adalah 3 meter, sedangkan untuk latihan *wallpass* 2 meter yaitu berjarak 2 meter. Langkah-langkah latihan *wallpass* 2 meter adalah sebagai berikut:

#### 1) Sikap permulaan

Subyek mengambil sikap normal, yaitu kedua kaki berdiri tegak selebar bahu, tumpuan berat badan berada pada telapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, dan jari-jari tangan membuka lebar membentuk cekungan seperti lingkaran

sesuai bentuk bola yang siap dipasing ke arah tembok. Jari telunjuk dan ibu jari dari kedua tangan membentuk sudut segitiga. Posisi badan berada 2 meter dari tembok.

## 2) Gerakan pelaksanaan

Setelah sikap permulaan, subyek melakukan pasing secara kontinyu ke arah tembok dengan waktu yang diberikan. Pada saat pelaksanaan, tepat saat bola berada di atas dan sedikit di depan dahi lengan diluruskan dengan gerakan sedikit eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada ruas jari, jari yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola, jari-jari sedikit ditegakkan kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan dan diikuti dengan gerakan kaki. Gerakan dorongan berasal dari kombinasi lengan dan kaki sehingga kekuatan yang dihasilkan lebih optimal.

## 3) 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 di belakang ke depan dan segera ambil sikap siap dalam posisi normal kembali untuk bersiap memasingbola ke tembok kembali secara kontinyu.

## 2.2 Kerangka Berpikir

### 1. Pengaruh latihan *wallpass* dengan jarak 3 meter dan jarak 2 meter terhadap hasil pasing atas bolavoli

Sesuai dengan prinsip kontinuitas latihan kemampuan pasing atas bagi atlet pemula dapat ditingkatkan dengan latihan yang teratur dan terus-menerus.

Latihan pasing atas dengan metode pantul sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan pasing atas bolavoli, selain itu dapat meningkatkan kontrol bola yang baik. Latihan *wallpass* merupakan salah satu variasi latihan pasing dengan metode pantul. Variasinya terletak pada jarak dalam pelaksanaan pasing yaitu dengan jarak 3 meter dan 2 meter.

Semakin kuat dorongan yang dilakukan pada saat pasing dengan sasaran tembok maka semakin tinggi pantulan bola yang dihasilkan sehingga atlet dituntut untuk menyesuaikan posisi tubuh sesuai dengan pantulan bola, oleh karena itu penulis memodifikasi latihan *wallpass* dengan jarak 3 meter dan 2 meter. Pelaksanaan pasing dilakukan sesuai teknik pelaksanaan pasing atas yang benar yaitu meliputi sikap awalan, sikap saat perkenaan bola dan gerakan lanjutan. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan adanya pengaruh latihan *wallpass* dengan jarak 3 meter dan 2 meter terhadap hasil pasing atas bolavoli.

2. Latihan *wallpass* 3 meter lebih baik hasilnya dari latihan *wallpas* dengan jarak 2 meter terhadap hasil pasing bolavoli.

Semakin kuat dorongan yang dilakukan pada saat latihan *wallpass* maka semakin jauh pantulan yang di hasilkan. Latihan *wallpass* dengan jarak 3 meter menuntut atlet untuk melakukan pasing atas dengan dorongan yang kuat dengan tinggi yang sudah ditentukan sehingga akurasi, dan kontrol bola yang dihasilkan akan lebih baik.

Sama halnya dalam latihan *wallpass* dengan jarak 3 meter, latihan *wallpass* dengan jarak 2 meter juga dapat meningkatkan kemampuan pasing atas, akurasi dan kontrol bola. Akan tetapi bila ditinjau dari jaraknya, kekuatan yang digunakan untuk mempasing bola pada latihan *wallpass* jarak 2 meter lebih sedikit dibandingkan pada latihan *wallpass* jarak 3 meter sehingga kontrol bola

yang terbentuk lebih besar pada latihan *wallpass* dengan jarak 3 meter.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *wallpass* dengan jarak 3 meter lebih baik hasilnya bila dibandingkan latihan *wallpass* dengan jarak 2 meter.

### 2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010:110). Untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis dalam penelitian perlu diadakan uji hipotesis.

Sesuai permasalahan yang ada dan berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan dan didukung dengan kerangka hasil penelitian yang terkait maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *wallpass* dengan jarak 3 terhadap hasil passing atas dalam permainan bolavoli pada atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas tahun 2015.
2. Ada pengaruh latihan *wallpass* dengan jarak 2 terhadap hasil passing atas dalam permainan bolavoli pada atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas tahun 2015.
3. Latihan *wallpass* jarak 3 meter lebih efektif dibandingkan latihan *wallpas* jarak 2 meter terhadap hasil passing atas dalam permainan bolavoli pada atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas tahun 2015.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Setelah mengadakan tes akhir dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan data hasil penelitian tiap-tiap subyek dari kedua kelompok dan kemudian data dari tes akhir dari kedua kelompok itu dimasukkan kedalam tabel perhitungan statistik yang dapat dilihat pada lembar lampiran.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *wallpass* jarak 3 meter terhadap hasil passing atas atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang Tahun 2015.
2. Ada pengaruh latihan *wallpass* jarak 2 meter terhadap hasil passing atas atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang Tahun 2015.
3. Tidak ada perbedaan antara latihan *wallpass* jarak 3 meter dan latihan *wallpass* jarak 2 meter dalam meningkatkan hasil passing atas atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang tahun 2015.

#### **5.2 Saran**

Hasil penelitian “Pengaruh Latihan *Wallpass* jarak 3 meter dan Latihan *Wallpass* jarak 2 meter terhadap hasil passing atas atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang”, dapat dikemukakan beberapa saran agar menjadi lebih baik diantaranya:

1. Bagi pelatih, asisten pelatih dan atlet bolavoli putri klub Ivokas Kabupaten Semarang untuk meningkatkan hasil passing atas dapat menggunakan latihan *wallpass* baik jarak 3 meter maupun jarak 2 meter.
2. Bagi peneliti lain di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNNES yang tertarik dengan permasalahan ini disarankan untuk meneliti kembali dengan

memperhatikan kelemahan-kelemahan yang ada, serta hasil ini dapat dipakai sebagai bahan pertimbangan.





## DAFTAR PUSTAKA

- Beutelstahl Dieter, 2009. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Bidang Perwasitan PP.PBVSJ. 2011. *Peraturan Permainan Bolavoli Indoor*.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: FIK UNNES.
- Harsono, dkk. 2000. *Garuda Emas*. Jakarta: KONI.  
<http://www.google.co.id/search?q=gambar+lapangan+bolavoli>.  
 Diunduh 06/06/2015.
- <http://www.google.co.id/search?q=teknik+passing+atas+bola+voli>.  
 Diunduh 09/07/2015.
- Ken Safira, 2011. *EYD 2009 Dalam Bahasa Siswa*. Semarang: Bandungan Institute.
- M. Muhyi Faruq, 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli*. Surabaya: PT Gramedia Widiarsana Indonesia.
- M. Yunus, 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud.
- Munasifah, 2008. *Bermain Bolavoli*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Pusat Bahasa Depdiknas. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Singgih Santoso, 2013. *Menguasai SPSS 21 di Era Informasi*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Stand Bradford N. dkk. 1993. *Assessing Sport Skills*. United States of America: Huan Kinetics Publishers.
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- , 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP, 1981. *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukestiyarno, 2012. *Olah Data Penelitian Berbantuan SPSS*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Sutrisno Hadi, 2004. *Stasistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi.

-----, 2004. *Statistik Jilid 3*. Yogyakarta: Andi.

-----, 1989. *Metodologi Research jilid 3*. Yogyakarta: Andi Offset.

