



**PENGARUH METODE LATIHAN LANGSUNG DAN TIDAK
LANGSUNG TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING ATAS BOLA VOLI
(Eksperimen Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP
Negeri 1 Kota Tegal 2019)**

SKRIPSI

**Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

Novitasari Eka Pratiwi

6301415094

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2020**

ABSTRAK

Novitasari Eka Pratiwi, 2020. Pengaruh Metode Latihan Langsung Dan Tidak Langsung Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli (Eksperimen Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 1 Kota Tegal Tahun 2019). Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Dr. Nasuka, M.Kes.

Tujuan penelitian adalah: 1) mengetahui pengaruh metode latihan langsung terhadap kemampuan *passing* atas. 2) mengetahui pengaruh metode latihan tidak langsung terhadap kemampuan *passing* atas. 3) mengetahui mana yang lebih baik antar metode latihan langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan *passing* atas.

Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan pola M-S. Populasi 16 orang, sampel 16 orang, teknik pengambilan sampel total *sampling*. Analisis data dengan *t test*. Variabel bebas metode latihan langsung dan metode latihan tidak langsung.

Hasil penelitian berdasarkan perhitungan ada beberapa hipotesis 1) Hipotesis 1, diperoleh nilai t_{hit} 0.66 signifikansi $0.528 \geq 0,05$, demikian H_0 : **Ditolak**, H_1 : **Diterima**. 2) Hipotesis 2, diperoleh nilai t_{hit} 3.571 dengan nilai signifikansi = 0.009 demikian H_0 : **Ditolak**, H_1 : **Diterima** 3) Hipotesis 3, diperoleh nilai t_{hit} 4.51 dengan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$, demikian H_0 : **Ditolak**, H_1 : **Diterima**.

4) Hipotesis 2, diperoleh nilai t_{hit} -0.552 dengan nilai signifikansi = $0.598 > 0,55$ demikian H_0 : **Ditolak**, H_1 : **Diterima**

Saran penulis perlu diterapkan metode latihan tidak langsung karena untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas.

Kata Kunci : Metode latihan Langsung, Metode Latihan Tidak Langsung, *passing* atas

ABSTRAK

Novitasari Eka Pratiwi, 2020. The Effect of Direct and Indirect Training Methods on the Ability to Pass on Volleyball (Experiments on Female Students in Volleyball Extracurricular Participants in SMP Negeri 1 Tegal City in 2019). Thesis Department of Sports Coaching Education, Semarang State University. Supervisor: Dr. Nasuka, M.Kes.

The objectives of the study are: 1) Determine the effect of the direct training method on the ability to pass over. 2) Determine the effect of indirect training methods on the ability to pass over. 3) Knowing which is better between direct and indirect training methods for upper passing abilities.

The research method uses experiments with M-S patterns. Population 16 people, 16 people, total sampling technique. Data analysis with t test. The independent variable is the direct training method and the indirect training method.

The results of the study are based on hypothesis 1) Hypothesis 1, obtained this value of 0.66 significance of $0.528 \geq 0.05$, thus H_0 : Rejected, H_1 : Accepted. 2) Hypothesis 2, obtained this value of 3.571 with a significance value = 0.009 thus H_0 : Rejected, H_1 : Accepted 3) Hypothesis 3, obtained this value of 4.51 with a significance value of $0.003 < 0.05$, thus H_0 : Rejected, H_1 : Be accepted. 4) Hypothesis 2, obtained this value -0.552 with a significance value = $0.598 > 0.05$ thus H_0 : Rejected, H_1 : Accepted

Suggestion writers need to apply indirect training methods to improve the ability to pass over.

Keywords: Direct Training Method, Indirect Training Method, Top passing

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Novitasari Eka Pratiwi

Nim : 6301415094

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Langsung dan Tidak Langsung Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli (Eksperimen Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 1 Kota Tegal Tahun 2019)

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 2020

Novitasari Eka Pratiwi
NIM. 6301415094



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan Langsung dan Tidak Langsung Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli (Eksperimen Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 1 Kota Tegal 2019) "

Telah disahkan dan disetujui pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 21 Januari 2020

Menyetujui

Ketua Jurusan PKO



Sri Haryono, S.Pd., M.Or
NIP: 196911131998021001

Dosen Pembimbing



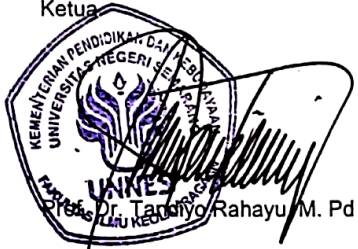
Dr. Nasuka, M.Kes.
NIP: 195909161985111001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Novitasari Eka Pratiwi NIM 6301415094. Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Judul "Pengaruh Metode Latihan Langsung dan Tidak Langsung Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli (Eksperimen pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 1 Kota Tegal Tahun 2019)" telah diperthankan di hadapan siding Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 30 Januari 2020.

Panitia Ujian

Ketua



Dr. Tardiyono Rahayu, M. Pd
NIP. 196103201984032001

Sekretaris



Dr. Hadi, S.Pd., M.Pd

NIP. 196803021997021001

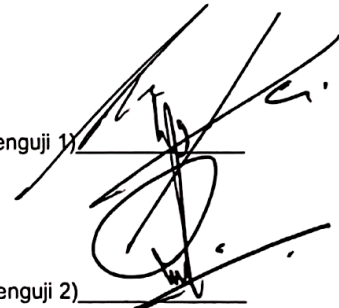
Dewan Penguji

1. Drs. Wahadi, M.Pd
NIP. 196101141986011001

2. Dr. Rubianto Hadi, M.Pd
NIP. 196302061988031001

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

(Penguji 1)



(Penguji 2)



(Penguji 3)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“ The only way I know to get out of disappointment is to work hard, keep doing the right things, and don't ,make any rash decisions.” (Ole Gunnar Solskjaer)

“JIHAD terhebat adalah untuk memerangi jiwamu sendiri, untuk memerangi kejahatan dalam dirimu.” (Rasulullah S.A.W)

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Ibu saya Mei Hartati dan Bapak saya Mochmad Isro tercinta yang selalu mendoakan saya untuk kesuksesan dan kebahagiaan saya.
2. Adik saya Ghina Haniyah Husna dan Mirza Ibnu Affan yang selalu memberikan semangat.
3. Almamater Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulis dalam menyelesaikan penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan penghormatan dan ucapan terimakasih atas dukungan, bantuan, dan ilmu yang diberikan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk kuliah serta menimba ilmu di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas, motivasi, dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi.
4. Dosen pembimbing Dr. Nasuka M.Kes. yang telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi, arahan dan dorongan, serta motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Segenap Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah mebekali ilmu.
6. Dra. Ries Murdiana, M.Si selaku kepala SMP Negeri 1 Kota Tegal yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Zamroni, S.Pd dan M. Toha selaku pelatih ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Kota Tegal yang sudah mengizinkan penulis untuk penelitian.

8. Pemain bolavoli putri SMP Negeri 1 Kota Tegal yang sudah bersedia mengikuti arahan dalam penelitian.
9. Teman-teman Ilmu Kepeleatihan Khusus Bolavoli 2015
10. Teman-teman Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2015.
11. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Pada akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca.

Semarang, Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis	6
1.6.2 Manfaat Praktis	7
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 Teknik Dasar Bolavoli.....	8
2.1.2 Hakikat Passing Atas.....	13
2.1.3 Metode Latihan.....	17
2.1.4 Latihan Teknik.....	18
2.1.5 Prinsip-Prinsip Latihan.....	19
2.1.6 Komponen-Komponen Latihan	21
2.1.7 Komonen Fisik Passing Atas	25
2.1.8 Latihan Passing Atas Bolavoli	28
2.1.9 Latihan Passing Atas Dengan Metode Langsung	29

2.1.10	Latihan Passing Atas Dengan Metode Tidak Langsung.....	31
2.2	Kerangka Berpikir.....	34
2.3.	Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis dan Desain Penelitian	36
3.2	Variabel Penelitian	37
3.3	Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	38
3.3.1	Populasi	38
3.3.2	Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	38
3.4	Instrumen Penelitian.....	38
3.5	Prosedur Penelitian	41
3.6	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	42
3.6.1	Faktor Kesungguhan Hati.....	42
3.6.2	Faktor Kemampuan Sampel.....	42
3.6.3	Faktor Pemberian Latihan atau Pelatih.....	42
3.6.4	Faktor Kebosanan	43
3.6.5	Faktor Lapangan dan Cuaca	43
3.6.6	Faktor Kegiatan di Luar Penelitian.....	49
3.7	Teknik Analisis Data	43
3.7.1	Uji Normalitas Data	44
3.7.2	Uji Homogenitas	44
3.7.3	Uji t.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian.....	45
4.1.1	Deskripsi Data Penelitian	45
4.1.2	Uji Prasyarat.....	46
4.1.3	Uji Hipotesis/Uji t	48
4.1.4	Peningkatan Hasil Kemampuan Passing Atas	53
4.2	Pembahasan	54
BAB V PENUTUP		
5.1	Simpulan	57
5.2	Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....		58
LAMPIRAN-LAMPIRAN		60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Daftar Prestasi.....	3
4.1 Deskriptif Data Penelitian	45
4.2 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	46
4.3 Hasil Uji Homogenitas	47
4.4 Hasil Uji t Data Pre test	48
4.5 Uji Beda Pre-Test dan Post test Kelompok Eksperimen 1	49
4.6 Uji Beda Pre-Test dan Post test Kelompok Eksperimen 2	51
4.7 Hasil Uji t Data Post test.....	52
4.8 Peningkatan Kemampuan Passing Atas.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Passing Bawah.....	11
2.2 Passing Atas	12
2.3 TeknikPassing Atas.....	16
2.4 Bentuk Latihan Passing Atas Langsung	30
2.5 Bentuk LatihanPassing Atas Tidak Langsung.....	33
3.1 Desain Penelitian	37
4.1 Grafik Peningkatan Kemampuan Passing Atas	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Usulan Pembimbing	61
2. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	62
3. Surat Permohonan Ijin Penelitian	63
4. Surat Keterangan Selesai Penelitian	64
5. Biodata Sampel Penelitian	65
6. Data Pre test	66
7. Data Pre test Berdasarkan Peringkat	67
8. DataPost-test	68
9. Pembagian Kelompok	69
10. Matching Data Pre-test dan Post-test	70
11. Program Latihan	71
12. Dokumentasi	77
13. Daftar Prestasi.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Olahraga adalah suatu kesibukan yang benar-benar utama untuk menjaga kesehatan tubuh seseorang. Olahraga juga merupakan cara utama untuk mereduksi stress. Olahraga adalah salah satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta mempengaruhi manfaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan system kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan stress. Setiap manusia berhak mendapatkan kesempatan untuk meningkatkan kualitas hidupnya, baik manusia normal maupun yang berkebutuhan khusus (Hera Yuniartika dkk : 2017). Oleh karenanya, benar-benar disarankan pada tiap-tiap orang untuk melakukan aktivitas olahraga dengan cara teratur serta terstruktur dengan baik. 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. Olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Permainan bolavoli tergolong olahraga yang murah hanya dengan memerlukan tempat yang tidak terlalu luas, perlengkapan yang mudah di dapat dan harganya yang dapat dijangkau oleh masyarakat serta peraturan permainan

yang mudah dimengerti. Bolavoli adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan, masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bolavoli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bola voli.

Permainan bolavoli disamping telah berkembang di kalangan masyarakat, juga merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah sebagai bahan pelajaran dan ekstrakurikuler. Hampir seluruh sekolah di Indonesia baik Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas maupun Kejuruan (SMA/SMK) sudah memiliki kegiatan permainan bolavoli diluar jam pelajaran maupun di dalam jam kegiatan belajar mengajar. Dengan adanya permainan cabang olahraga bolavoli, sekolah membuktikan bahwa olahraga ini mendapat perhatian dari kalangan pelajar maupun sekolah tersebut. Kejuaraan bolavoli antar sekolah sering diselenggarakan baik tingkat daerah maupun tingkat nasional. Selain adanya kompetisi yang dilaksanakan, juga diadakan pembinaan untuk membentuk generasi baru khususnya dalam bolavoli dan juga untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Selanjutnya di wilayah Kota Tegal, permainan bolavoli sudah memasyarakat, banyak fasilitas yang dibangun dan berbagai kompetisi pertandingan yang telah digelar, membuktikan bahwa olahraga bolavoli mendapat tempat di kalangan masyarakat Kota Tegal. Di lingkup lembaga sendiri, yaitu SMP dan SMA/SMK, permainan bolavoli telah menjadi bagian ekstrakurikuler. Disisi lain beberapa event yang digelar dan diikuti oleh tingkat pelajar, misalnya : Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), Class Meeting, HUT Sekolah atau Universitas dan event-event yang digelar dalam rangka memperingati Hari Olahraga Nasional (HAORAS) serta Hari Ulang Tahun

Republik Indonesia (HUT RI). Dalam membantu usaha pemerintah untuk menemukan bibit-bibit yang potensial sangat diperlukan suatu usaha yang gigih dan didukung pengetahuan yang luas secara ilmiah untuk mencapai tujuan diharapkan.

SMP N 1 Kota Tegal merupakan sekolah terkenal dikalangan masyarakat Kota Tegal yang terletak di Jl. Tentara Pelarar No.32, Panggung, Tegal Timur, Kota Tegal. SMP N 1 Kota Tegal merupakan sekolah yang aktif dalam menjalankan berbagai macam ekstrakurikuler misalnya bola voli, bolabasket, futsal, pramuka, PMR, drumband dan masih banyak lagi. SMP N 1 Kota Tegal merupakan sekolah yang berprestasi dalam bidang olahraga salah satunya bola voli, dalam bidang bola voli ini hampir setiap tahunnya SMP N 1 Kota Tegal selalu jadi langganan juara dalam setiap event/pertandingan. Berikut daftar prestasi bola voli SMP 1 Kota Tegal. Data selengkapnya dapat dilihat pada Lampiran 12.

Tabel 1.1 Daftar Prestasi bola voli SMP N 1 Kota Tegal

NO	Juara	Tahun
1.	Juara 1 bola voli putra dan putri POPDA Kota Tegal	2019
2.	Juara 1 putri Turnamen bola voli SMK 1 Kramat	2019
3.	Juara 2 putra Turnamen bola voli SMA 1 Kramat	2019
4.	Juara 1 putri Turnamen bola voli SMK YPT Kota Tegal	2019
5.	Juara 3 bola voli putra indoor POPDA Kota Tegal	2018
6.	Juara 1 putra bola voli pasir POPDA Kota Tegal	2018
7.	Juara 1 bola voli putra POPDA Kota Tegal	2017
8.	Juara 2 bola voli putri POPDA Kota Tegal	2017

Ekstrakurikuler bola voli di SMP N 1 Kota Tegal dilaksanakan dalam 1 minggunya 3 kali pertemuan yaitu setiap hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Hasil observasi pada tanggal 10 Oktober 2019 dalam sesi latihan ternyata siswa putri peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 1 Kota Tegal dalam melakukan teknik dasar bola voli khususnya *passing atas* masih sangatlah lemah.

Melihat situasi ini, maka perlu adanya upaya untuk memberikan masukan bagi sistem pembinaan khususnya pada ekstrakurikuler bola voli SMP N 1 Kota Tegal, dan memberikan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan penguasaan teknik dasar *passing atas* pada permainan bolavoli. Metode latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *passing atas* antara lain latihan langsung dan tidak langsung. Dari ke dua metode latihan tersebut masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan.

Keadaan semacam ini sering kali kurang mendapat perhatian dari pelatih, sehingga tujuan yang telah ditetapkan tidak tercapai. Maka dari itu perlu diadakan suatu penelitian untuk mengetahui pengaruh dari metode latihan ini terhadap peningkatan kemampuan *passing atas* serta untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan ini terhadap hasil latihan *passing atas* bolavoli. Hal-hal yang dikemukakan dari latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dalam penelitian ini mengambil judul "Pengaruh Metode Latihan Langsung Dan Tidak Langsung Terhadap Kemampuan *Passing Atas* Bolavoli (Eksperimen Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP N 1 Kota Tegal Tahun 2019)".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Belum diketahuinya pengaruh metode latihan langsung terhadap kemampuan passing atas bolavoli.
- 1.2.2 Belum diketahuinya pengaruh metode latihan tidak langsung terhadap kemampuan passing atas bolavoli.
- 1.2.3 Belum diketahuinya manakah yang lebih berpengaruh antara metode latihan langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan passing atas.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, masalah dalam penelitian ini dibatasi pada masalah Pengaruh metode latihan langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan *passing atas* (Eksperimen siswa putri peserta ekstrakurikuler SMP N 1 Kota Tegal tahun 2019).

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan alasan pemilihan judul di atas, maka muncul permasalahan yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

- 1.4.1 Bagaimanakah pengaruh metode latihan langsung terhadap kemampuan *passing atas* pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 1 Kota Tegal ?

1.4.2 Bagaimana pengaruh metode latihan tidak langsung terhadap kemampuan passing atas pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 1 Kota Tegal ?

1.4.3 Manakah yang lebih berpengaruh antara metode latihan langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan *passing atas* pada siswa putri peserta ekstrakurikuler SMP N 1 Tegal ?

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Untuk mengetahui pengaruh metode latihan langsung terhadap kemampuan *passing atas* pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 1 Kota Tegal

1.5.2 Untuk mengetahui pengaruh metode latihan tidak langsung terhadap kemampuan *passing atas* pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 1 Kota Tegal.

1.5.3 Untuk mengetahui metode mana yang lebih berpengaruh antara metode latihan langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan *passing atas* pada siswa putri peserta ekstrakurikuler SMP N 1 Tegal.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian yang di peroleh akan memberikan manfaat yang penting, yaitu :

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya, selain itu teori-teori dalam penelitian ini di harapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu

wacana dalam bidang olahraga. Berbagi ilmu pengetahuan untuk pelatih dan atlet dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan *Passing Atas* bolavoli.

1.6.2 Manfaat Praktik

1.6.2.1 Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga bola voli bagi tim bola voli putri SMP N 1 Kota Tegal tahun 2019.

1.6.2.2 Dapat sebagai bahan perbandingan bagi yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Teknik Dasar Bola Voli

Teknik merupakan kemampuan paling mendasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat menguasai suatu keterampilan cabang olahraga tertentu. Sama seperti kebanyakan olahraga lain, permainan bolavoli juga mempunyai teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar dapat memainkan permainan bolavoli dengan baik. Menurut M.Yunus (1992 : 108) “teknik adalah cara untuk melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif”. Menurut Dieter Beutelsthal (2007 : 9) Dengan istilah “teknik” dimaksudkan: prosedur yang telah di kembangkan berdasar praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Berdasarkan pengertian ini maka penguasaan teknik dasar yang baik sangat diperlukan agar suatu keterampilan dapat dikuasai oleh seseorang secara efisien.

Dalam permainan bolavoli dikenal adanya dua pola permainan yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan, kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna. Atlet harus benar-benar menguasai teknik dasar bolavoli dengan baik. Adapun teknik dalam permainan bolavoli menurut M Yunus (1992 : 108-170) “teknik permainan bola voli adalah servis, passing, smash dan hadang atau blocking”.

2.1.1.1 Passing

Passing merupakan kemampuan dasar seorang pemain yang berguna untuk memberikan umpan kepada rekan satu tim. Dengan kemampuan passing yang baik sebuah tim dapat menyusun pola serangan awal. Menurut M.Yunus (1992 : 122) menyatakan “*passing* adalah mengoper bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan”. Menurut Toho Cholik Mutohir dkk (2013 : 30) “*Passing* adalah teknik memantulkan bola dengan menggunakan tangan, sehingga bola bisa terpantul dan bisa diberikan kepada pemain berikutnya”.

Dengan penguasaan teknik passing yang baik seorang pemain dapat memberikan umpan yang baik kepada teman satu tim. Selain itu seseorang dapat menerima bola yang datang dari lawan dengan baik pula. Secara umum passing dibagi menjadi dua tipe yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

2.1.1.1.1 Passing Bawah

Passing bawah merupakan *passing* yang dilakukan dengan menggunakan kedua lengan atau tangan, dengan menggunakan ayunan lengan dari bawah. *Passing* bawah biasanya digunakan untuk menerima servis atau bola yang datang dari area permainan lawan. Biasanya *passing* bawah akan digunakan untuk mengambil bola pertama yang diterima sebuah regu. Toho Cholik Mutohir (2013 : 30) “*passing* dilakukan oleh pemain untuk menerima bola servis dari lawan atau smash yang dilakukan oleh lawan”.

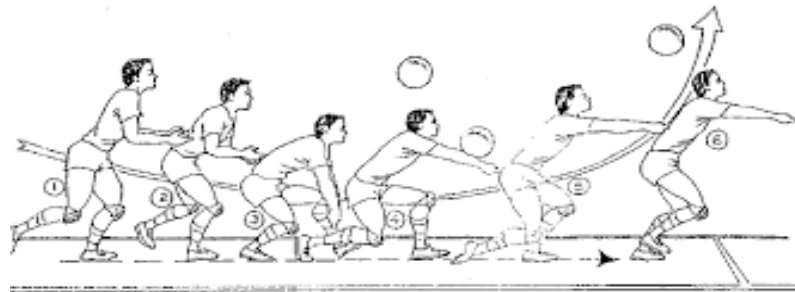
Dalam melakukan *passing* bawah usahakan badan berada dibelakang bola. Sehingga seorang pemain dapat menghadang atau menerima laju

bola. Dengan posisi badan yang berada dibelakang bola, seorang pemain dapat mengembalikan atau mengoper bola dengan stabil. Menurut Kosasih (1992) dalam Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015 : 24) "Pelaksanaan *passing* bawah dilakukan di depan badan setinggi perut kebawah". Menurut Beusteltahl (2007) dalam Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015 : 25) "badan harus siap di belakang bola sehingga menghadap arah laju bola".

Selain sikap badan, perkenaan bola dengan tangan juga harus diperhatikan. Pada saat melakukan *passing* bawah, perkenaan bola berada pada lengan bawah atau pada tulang radius baik tangan kanan maupun tangan kiri. Seperti yang dikatakan Kosasih (1992) dalam Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015 : 25) "Perkenaan bola dengan bagian sebelah atas pergelangan tangan kearah ibu jari (bagian proksimal pergelangan tangan)".

Adapun cara pelaksanaan *passing* bawah dalam permainan bolavoli adalah sebagai berikut: (a) Ambil sikap siap normal dalam permainan voli, yaitu kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dicondongkan ke depan, (b) Berat badan badan menumpu pada telapak kaki bagian depan, agar dapat bergerak dengan fleksibel, (c) Kedua tangan saling berpegangan yaitu punggung tangan kanan diletakkan diatas telapak tangan kiri, dan saling berpegangan, (d) Ayunkan kedua lengan kearah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu, dan siku-siku benar-benar dalam keadaan lurus, (e) Perkenaan bola pada bagian proksimal dari lengan, (g) Setelah ayunan tangan mengenai bola, kaki belakang melangkah untuk mengambil posisi siap kembali.

Gambaran mengenai sikap tangan dan posisi tubuh saat melakukan *passing* bawah adalah :



Gambar 2.1: sikap badan saat perkenaan bola *passing* bawah

(M.yunus,1992:192)

2.1.1.1.2 Passing Atas

Passing atas adalah teknik memberikan umpan dalam permainan bolavoli dengan menggunakan jari-jari kedua tangan. *Passing* atas dilakukan jika bola berada diatas kepala. Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015 : 32) menyatakan “Perkenaan bola dengan bagian sebelah atas pergelangan tangan kearah ibu jari (bagian proksimal pergelangan tangan)”. Dalam permainan bolavoli biasanya *passing* atas digunakan untuk bola kedua dan berfungsi untuk memberikan umpan kepada spiker atau hitter.

Penguasaan teknik *passing* atas sangatlah penting untuk dikuasai, terutama bagi seorang tosser yang bertugas memberikan umpan kepada spiker. Dengan *passing* atas yang sempurna akan memungkinkan sebuah tim melakukan variasi serangan yang baik pula. Cara untuk melakukan *passing* atas adalah sebagai berikut: (a) Berdiri dengan sikap normal bolavoli, kaki dibuka selebar bahu, berat badan menumpu pada kaki bagian depan, (b) Lutut ditekuk

dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin dibawah bola, (c) Angkat kedua tangan lebih tinggi dari dahi, dan jari-jari tangan membentuk cekungan seperti setengah bola, (d) Tepat saat bola berada diatas dan sedikit didepan dahi, luruskan lengan dengan gerakan eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua, (e) Setelah bola terpantul dengan baik segera luruskan tangan kedepan atas sebagai gerak lanjutan. Gambaran mengenai sikap tangan dan posisi tubuh saat melakukan passing bawah adalah :



Gambar 2.2 : Melakukan *passing* atas (M.Yunus, 1992 : 137)

Menguasai teknik dasar merupakan faktor penting agar mampu bermain bolavoli dengan terampil. Suharno HP (1985 : 11) menyatakan bahwa “teknik dasar bolavoli adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli dapat diartikan sebagai acara memainkan bola secara efektif dan efisien sesuai dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tuga yang pasti dalam cabang olahraga permainan bolavoli” .

2.1.1.2 Penguasaan Teknik Dasar Permainan Bolavoli

Secara Individual penguasaan teknik dasar bolavoli akan mendukung penampilan seorang pemain. Dalam suatu tim bolavoli, untuk menuju prestasi

yang optimal disamping butuh sebuah kekompakan antar pemain, juga perlu didukung oleh penguasaan teknik dasar yang baik dari setiap pemain. Pengertian teknik dasar sendiri menurut Soedarwo, dkk (1997 : 6) adalah Suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan membuktikan suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti, dalam hal ini cabang permainan bolavoli. Perkembangan suatu cabang olahraga, dalam kenyataannya mengalami berbagai perubahan. Seperti yang dikemukakan oleh Soedarwo, Suyati, Sunardi (2000 : 1) bahwa, "Teknik bermain bolavoli terus berkembang dengan peraturan permainan yang berlaku dan seharusnya selalu berorientasi prinsip efisiensi dan efektifitas daripada gerakan. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa teknik dasar permainan bolavoli merupakan langkah awal agar dapat bermain dengan baik. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli mempunyai peranan penting terhadap penampilan pemain dan kualitas permainan. Setiap pemain harus mengerti dan memahami peraturan dasar permainan bolavoli, sehingga akan terhindar dari kesalahan teknik. Kesalahan teknik yang dilakukan seorang pemain akan merugikan timnya dan menguntungkan pihak lawan.

2.1.2 Hakikat Passing Atas

2.1.2.1 Teknik Passing Atas

Kemampuan untuk menguasai teknik dari passing atas dalam permainan bolavoli, pada dasarnya merupakan suatu keterampilan yang diperoleh melalui latihan. Harsono (1998 : 100) mengemukakan bahwa "Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik". Passing atas adalah teknik dasar memainkan bola

dengan menggunakan jari-jari kedua tangan. Passing atas adalah teknik dasar memainkan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan (*set-up*) untuk menyajikan bola dalam melakukan smash. Menurut M. Yunus (1992 : 45) mengemukakan bahwa "Prinsip pokok dalam melakukan *over head pass* yaitu antara lain :

1. Sentuhan bola dengan permukaan dalam dari jari kedua tangan.
2. Hentikan bola dengan ibu jari dan jari ruas pertama dan kedua (Mengabsorpsi kecepatan bola) dan dengan pergelangan tangan dibengkokkan kebelakang serta siku-siku sedikit ditekuk.
3. Dorongan bola ke atas depan dengan lentingan jari-jari pergelangan tangan, siku, bahu, pinggang, lutut dan pergelangan kaki yang semuanya bergerak secara harmonis berfungsi seperti per.

Catatan :

Over head pass dengan satu tangan sebaiknya dilakukan untuk bola-bola yang tinggi dan dekat net dimana sangat sulit untuk melakukan *over head pass* dengan kedua tangan.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa teknik passing atas dalam bolavoli dapat dilakukan dengan satu maupun kedua tangan sesuai dalam bolavoli dapat dilakukan dengan satu maupun kedua tangan sesuai dengan tingkat kesulitan bola. Passing atas biasanya sering dilakukan oleh seorang pengumpan atau pemain yang menerima bola kedua dari temannya. Agar dapat melakukan passing atas dengan benar dan baik, pemain harus bisa menguasai teknik gerakan dengan benar. Gerakan pelaksanaan passing atas sebagai berikut. Barbara Viera & Bonnie Jill Fergusson (2004 : 5).

Sikap permulaan Passing atas:

Adapun sikap normal itu adalah sebagai berikut : pemain berdiri dengan salah satu kaki berada di depan kaki yang lain. Dianjurkan bila tidak kidal kaki kiri berada lebih kedepan dari kaki kanan, lutut ditekuk, badan agak condong sedikit ke depan dengan tangan siap berada di depan dada. Pada saat akan melakukan passing, maka segeralah menempatkan diri di bawah bola dan tangan diangkat ke atas depan kira-kira setinggi dahi. Jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk suatu setengah bulatan, jari-jari digenggamkan sedikit satu dengan yang lain dan kedua ibu jari membentuk satu sudut.

Sikap saat perkenaan bola:

Perkenaan bola pada jari adalah ruas pertama dan kedua terutama ruas pertama dari ibu jari. Pada saat disentuh pada bola maka jari-jari agak diregangkan sedikit dan pada saat itu juga diikuti gerakan pergelangan lengan kearah depan atas agar eksplosif.

Sikap akhir:

Setelah bola berhasil dipassing maka lengan lurus sebagai suatu gerakan lanjutan dengan badan dan langkah kaki ke depan agar terkoordinasi tetap terjaga dengan baik. Gerakan tangan, pergelangan lengan dan kaki harus merupakan suatu gerakan yang harmonis, sedangkan pandangan kearah jalannya bola.



Gambar 2.3. Teknik passing atas

(Barbara L. Viera & Binnie Jill Ferguson, 2004: 54)

2.1.2.2 Kesalahan Yang Sering Terjadi Dalam Pelaksanaan Passing Atas

Passing atas bolavoli merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memiliki struktur gerakan yang cukup kompleks. Menurut Barbara L.V & Bonnie J.F (1996: 21) kesalahan dalam melakukan passing atas diantaranya :

1. Bola menyentuh telapak tangan dan “tertahan”.
2. Bola bergerak keatas, bukan meninggi kedepan.
3. Bola berputar terlalu keras.
4. Umpan menyeberangi net kea rah lawan.
5. Mengalami kesulitan dalam mengarahkan bola kearah sasaran.

Dari beberapa kesalahan diatas hendaknya dicermati oleh sseorang pelatih maupun guru agar kuaalitas passing akan lebih baik dan sempurna. Bila terjadi suatu kesalahan seceat mungkin diperbaiki. Ada beberapa cara untuk memperbaiki kesalah pada passing atas. Seperti yang diungkapkan oleh Barbara L.V & Bonnie J.F (1996: 21) memberikan suatu cara dalam memperbaiki kesalahan pada pelaksanaan passing atas sebagai berikut :

1. Buka jemari menyelubungi bola dan menerima bola hanya dengan 2 buku-buku teratas dari jemari dan ibu jari.
2. Luruskan kaki dan pindahkan berat badan kedepan kearah sasaran. Terima bola pada bagian belakang bawah, bukan pada dasar bola.
3. Doronglah bola seketika itu juga, jangan memutar bola dengan kedua tangan.
4. Ketika berada di sebelah kanan lapangan, harus menghadap lurus ke pinggir kiri lapangan dan kaki kanan berada di depan.
5. Posisi bahu harus sejajar menghadap kesasaran. Kekuatan tenaga yang sama harus dikeluarkan di kedua tangan saat mendorong bola.

Evaluasi gerakan yang sudah dilakukan oleh siswa, sangat penting dan harus diperhatikan oleh seorang guru atau pelatih. Jika kesalahan yang dilakukan oleh siswa tidak termonitor, maka siswa tersebut akan melakukan bentuk dan pola gerakan yang salah. Pembinaan atlet bolavoli akan dilakukan secara kondusif bersama dengan melibatkan berbagai elemen yang terlibat (Gilang Praja Ahmadan, dkk : 2018)

2.1.3 Metode Latihan

Metode adalah cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan dikehendaki.

Latihan merupakan suatu proses yang harus dilaksanakan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi-tingginya. Berikut ini disajikan pengertian latihan secara umum dikemukakan oleh beberapa ahli, sebagai berikut :

1. Menurut Suharno HP (1993 : 7) menyatakan bahwa “latihan adalah suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik dan

mental secara teratur dan terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya”.

2. Menurut A. Hamidsyah Noer (1996: 6) menyatakan bahwa : “Latihan adalah suatu proses yang sistematis dan kontinyu dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan”.
3. Menurut Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1996: 145) menyatakan bahwa: “latihan adalah prose yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan secara intensitas latihannya”.

Berdasarkan batasan diatas dapat disimpulkan bahwa, metode latihan merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu serta berulang-ulang dengan beban latihan dan intensitas latihan yang semakin bertambah atau meningkat untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Peningkatan beban dan intensitas latihan ini dilakukan secara bertahap sesuai kemampuan atlet yang berlatih. Dalam pelaksanaan latihan ada beberapa aspek yang sangat penting untuk mencapai sebuah prestasi. Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1996: 145) mengemukakan bahwa aspek yang perlu dilatih dan dikembangkan untuk mencapai prestasi meliputi : “(1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental”.

2.1.4 Latihan Teknik

Setiap cabang selalu berisikan teknik-teknik dai cabang olahraga yang bersangkutan. Untuk menguasai teknik yang baik, diperlukan latihan teknik yang sistematis dan kontinyu. Berikut beberapa pengertian teknik menurut para ahli, sebagai berikut :

1. Menurut Sudjarwo (1995: 41) “Latihan teknik bertujuan untuk pengembangan dan pembentukn sikap dan gerak melalui pengembangan motorik dan sistem persyarafan menuju gerak otomatis”.
2. Yusuf Hadisasma dan Aip Syarifuddin (1996: 127) “Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan neuromuscular”

Berdasarkan latihan teknik diatas dapat diambil kesimpulan bahwa latihan teknik merupakan latihan yang bertujuan untuk mengembangkan dan menyempurnakan teknik-teknik gerakan pada cabang olahraga. Suatu teknik dalam cabang olahraga dapat dikuasai dengan baik apabila dilakukan secara sistematis dan kontinyu dengan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang tepat.

2.1.5 Prinsip-Prinsip Latihan

Dalam pelaksanaan sebuah latihan, baik atlet ataupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan memperhatikan prinsip latihan maka diharapkan kemampuan atlet akan meningkat dan mengurangi akibat yang buruk yang akan terjadi pada fisik maupun atlet. A. Hamidsyah Noer (1996: 8-11) mengatakan prinsip-prinsip latihan dalam olahraga meliputi : “(1)Latihan-latihan yang dilakukan hendaknya diulang-ulang, (2) Latihan yang dilakukan harus cukup berat, (3) Latihan yang diberikan haru cukup meningkat, (4) Latihan harus dilakukan secara teratur, dan (5) Kemampuan berprestasi”. Lebih jelasnya, maka prinsi-prinsip latihan diuraikan sebagai berikut :

1. Latihan Harus diulang-ulang

Mengulang-ulang terhadap bentuk gerakan yng dipelajari adalah sangat penting untuk menguasai teknik suatu cabang olahraga atau meningkatkan

kemampuan fisik. Pengulangan gerakan hendaknya dilakukan dengan frekuensi yang sebanyak-banyaknya. Hal ini dimaksudkan untuk mempermahir teknik yang dipelajari menuju otomatisasi gerakan yang efektif dan efisien. Seperti yang dikemukakan Sudjarwo (1995: 4) bahwa, "Latihan teknik yang dilakukan secara berulang-ulang bertujuan untuk mengotomatisasikan gerakan sesuai dengan teknik yang dikehendaki. Pada hakekatnya pengembangan teknik merupakan bagian dari usaha mengingatkan keterampilan menuju gerakan cermat, efisien, dan efektif".

2. Latihan yang Diberikan Cukup Berat

Latihan yang diberikan harus cukup berat maksudnya adalah, latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat atau prinsip *overload*. Beban latihan yang diberikan harus cukup berat, yaitu diatas ambang rangsang. Jika latihannya terlalu ringan, maka kemampuan tubuh tidak akan meningkat. Dalam hal ini Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1996: 131) mengemukakan bahwa, "Kalau beban latihan terlalu ringan (dibawah ambang rangsang), walaupun latihan sampai lelah, berulang-ulang dan dengan waktu yang lama, peningkatan prestasi tidak akan mungkin tercapai".

3. Latihan Harus Cukup Meningkatkan

Pemberian latihan harus dilakukan secara bertahap yang kian hari kian bertambah jumlah bebannya yang akan memberikan efektifitas kemampuan fisik atau teknik. Peningkatan beban latihan hendaknya disesuaikan dengan tingkat kemampuan atlet serta ditingkatkan bertahap. Apabila latihan diberikan secara cepat dengan peningkatan beban yang cepat pula, maka akan mengakibatkan terjadinya kelainan didalam tubuh serta munculnya gejala-gejala *overtraining*. Seperti yang dikemukakan oleh Yusuf Hadisasmita dan Aip

Syarifudin (1996: 131), "Kalau bebannya terlalu berat, maka perkembangan pun tidak akan mungkin karena tubuh tidak akan dapat memberikan reaksi terhadap beban latihan yang terlalu berat tersebut. Hal ini juga mengakibatkan cedera atau *overtraining*"

4. Latihan Harus Dilakukan Secara Teratur

Menurut Yusuf Hadisasma dan Aip syafifuddin (1996: 131) bahwa, sistem faaliah tubuh membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan rangsang-rangsang latihan (adaptasi). Adaptasi adalah penyesuaian fungsi dan struktur organism atlet akibat beban latihan yang diberikan oleh pelatih". Latihan yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan membuat tubuh dapat menyesuaikan diri kembali dengan alam sekitarnya secara teratur. Dengan adaptasi tubuh terhadap situasi latihan ini maka kemampuan tubuh akan meningkat sesuai dengan rangsangan yang diberikan.

5. Kemampuan Berprestasi

Kemampuan berprestasi seseorang sangat ditentukan oleh faktor latihan, pemberian dosis latihan harus direncanakan, disusun, dan diprogram dengan baik sehingga tujuan dapat tercapai. Kemampuan berprestasi juga dipengaruhi oleh faktor lain, A. Hamidyah Noer (1996: 11) mengemukakan, "kemampuan berprestasi disamping ditentukan oleh faktor latihan juga faktor usia, jenis kelamin, bakat, dan kemauan".

2.1.6 Komponen-Komponen Latihan

Setiap kegiatan olahraga yang dilakan oleh atlet akan mengarah keada sejumlah perubahan yang bersifat anatomis, fisiologis, biokimia, dan kejiwan. Menurut Andi Suhendro (2004: 3.22) bahwa, "Dlam proses latihan yang efisien deipengaruhi : (1) Volume latihan, (2) Intensitas latihan, (3) Densitas latihan, dan

(4) Kompleksitas latihan". Apabila seorang pelatih merencanakan suatu latihan yang dinamis, maka harus mempertimbangkan semua aspek yang menjadi komponen latihan tersebut di atas. Untuk lebih jelasnya komponen-komponen latihan dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut :

2.1.6.1 Volume latihan

Sebagai komponen utama, volume adalah prasyarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi dalam pencapaian fisik yang lebih baik. Menurut Andi Suhendro (2004: 3.17) bahwa, "volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan jumlah atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsang yang dapat ditunjukkan dengan jumlah repetisi, seri atau set dan panjang jarak yang ditempuh". Sedangkan repetisi menurut Suharno HP (1993: 32) adalah, "ulangan gerak berapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran".

Peningkatan volume latihan merupakan puncak latihan dari semua cabang olahraga yang memiliki komponen aerobik dan juga pada cabang olahraga yang menurut kesempurnaan teknik atau keterampilan taktik. Hanya jumlah pengulangan latihan yang tinggi dapat menjamin akumulasi jumlah keterampilan yang diperlukan untuk perbaikan penampilan secara kuantitatif. Perbaikan penampilan seorang atlet merupakan latihan serta jumlah kerja yang diselesaikan setiap suatu latihan.

2.1.6.2 Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan salah satu komponen yang sangat erat kaitannya dengan komponen kualitatif kerja yang dilakukan dalam jangka waktu yang telah diberikan. Lebih banyak kerja yang dilakukan dalam satuan waktu yang telah diberikan. Lebih banyak kerja yang dilakukan dalam satuan waktu, maka lebih tinggi pula intensitasnya.

Intensitas adalah fungsi dari kekuatan rangsangan saraf yang dilakukan dalam latihan, dan maka kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya, variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangnya.

Menurut Bomp (1996: 79) bahwa: "Intensitas adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan, dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya, variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangnya" Suharno HP (1993) menyatakan bahwa: "Intensitas latihan adalah takaran yang menunjukkan kadar atau tingkatan pengeluaran energy atlet dalam aktivitas jasmani dalam latihan maupun prtandingannya". Intensitas latihan merupakan salah satu komponen yang sangat erat kaitannya dengan komponen kualitatif kerja yang dilakukan dalam jangka waktu yang telah diberikan. Lebih banyak kerja yang dilakukan dalam satuan waktu yang telah diberikan. Lebih banyak kerja yang dilakukan dalam satuan waktu, maka lebih tinggi pula intensitasnya.

Intensitas latihan hendaknya diberikan secara tepat, yaitu tidak terlalu tinggi atau terlalu rendah. Intensitas yang terlalu rendah mengakibatkan pengaruh yang ditimbulkan sangat kecil bahkan tidak berpengaruh sama sekali. Sebaliknya, apabila intensitas latihan yang terlalu tinggi dapat mengakibatkan cedera.

2.1.6.3 Densitas Latihan

Bomp (1999: 91) menyatakan bahwa: "Densitas adalah frekuensi dimana atlet ditunjukkan ke suatu rangkaian stimuli per baagian waktu". Dengan demikian densitas berkaitan dengan suatu hubungan yang dinyatakan dalam waktu antara kerja dan pemulihan. Densitas latihan yang mencukupi akan menjamin efisiensi latihan dan menghindarkan atlet dari kelelahan yang

berlebihan. Densitas yang seimbang akan mengarah kepada pencapaian rasio optimal antara rangsangan latihan dan pemulihan.

Istirahat interval yang direncanakan diantara dua rangsangan bergantung langsung pada intensitasnya dan lamanya setiap rangsangan yang diberikan. Rangsangan diatas tingkat intensitasnya submaksimal menuntut istirahat relative lama, dengan maksud untuk mempermudah pemulihan seseorang dalam menghadapi rangsangan berikutnya. Sebaliknya rangsangan pada intensitas rendah membutuhkan sedikit waktu untuk pemulihan, karena tuntutan terhadap organismenya pun juga rendah.

2.1.6.4 Kompleksitas Latihan

Kompleksitas dikaitkan pada kerumitan bentuk latihan yang dilaksanakan dalam latihan. Kompleksitas dari suatu keterampilan membutuhkan koordinasi, dapat menjadi penyebab penting dalam menambah intensitas latihan. Keterampilan teknik yang rumit atau sulit, mungkin akan menimbulkan permasalahan dan akhirnya akan menyebabkan tekanan tambahan terhadap otot, khususnya selama tahap dimana koordinasi syaraf otot berada dalam keadaan lemah. Suatu gerakan kelompok individual terhadap keterampilan yang kompleks, dapat membedakan dengan mana yang memiliki koordinasi yang baik dan yang jelek.

Komponen latihan yang disebutkan diatas, harus dipahami dan diperhatikan dalam pelaksanaan latihan. Untuk mendapatkan hal yang optimal dalam latihan, maka komponen-komponen di atas harus diterapkan dengan baik dan benar, sehingga tidak terjadi hal-hal yang buruk di dalam latihan.

2.1.7 Komponen Fisik *Passing Atas*

Perbedaan kemampuan dari siswa merupakan salah satu perbedaan karakteristik setiap siswa perlu mendapat perhatian dan pertimbangan guru dalam melatih kemampuan gerak *passing atas* pada cabang olahraga bolavoli. Hal ini disebabkan oleh karena kemampuan gerak umum akan sangat mempengaruhi keberhasilan siswa dalam melatih gerakan-gerakan. Memilih dan menerapkan metode latihan yang sesuai dengan tingkat kemampuan gerak umum siswa merupakan salah satu cara guru atau pelatih untuk memberikan suasana yang kondusif dalam rangka menumbuhkan minat latihan.

Suatu proses latihan yang baik dapat ditandai dengan penyusunan program latihan disesuaikan dengan kondisi dan kesiapan siswa, baik dalam aspek kesiapan fisik dan kemampuan gerak secara umum. Kemampuan gerak umum adalah kemampuan gerak dasar umum seseorang yang dapat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam mempelajari gerakan keterampilan suatu cabang olahraga. Singer (1975: 225-226) menyatakan bahwa: "Kemampuan gerak (*motor ability*), biasanya dihungkan dengan perilaku gerak. Abilitas biasanya dianggap sebagai karakteristik yang relatif stabil atau permanen, ditentukan oleh faktor keturunan dan berkembang relatif secara otomatis dalam proses pertumbuhan dan kematangan, serta tak mudah diubah melalui latihan atau pengalaman"

Apabila dilihat dari kemampuan gerak umum unsur-unsur biomotorik yang diukur adalah daya ledak (*power*) otot tungkai, koordinasi lengan-bahu, kelincihan, koordinasi mata-tangan, kekuatan (*strength*) otot lengan dan kecepatan.

2.1.7.1 Daya Ledak (*power*) Otot

Power merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan hampir semua cabang olahraga untuk mencapai prestasi. Dalam beberapa gerakan olahraga, *power* merupakan salah satu kemampuan biomotorik yang sangat penting. Banyaknya gerakan olahraga yang dapat dilakukan dengan baik dan sangat terampil apabila seseorang memiliki *power* yang baik. Bumpa (1990: 273) menyatakan bahwa "*power* adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan gerak". Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *power* adalah kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat.

2.1.7.2 Kelincahan (*Agility*)

Menurut Johnson dan Nelson (1979: 215) menyatakan bahwa: "kelincahan (*agility*) didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengubah arah dan posisi tubuh".

Dari pengertian di atas maka dapat dikatakan, bahwa orang yang lincah adalah orang yang memiliki kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya

2.1.7.3 Koordinasi mata-tangan

Suharno HP (1993:61) menyatakan bahwa: "Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras". Dari batasan tersebut, maka koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan, dengan demikian hasilnya adalah

gerakan yang efisien, halus, mulus (*smooth*). Baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan gerakan secara mulus, tepat (*precise*) dan efisien. Hal ini berarti seseorang yang memiliki koordinasi gerak yang baik bukan hanya mampu melakukan keterampilan gerak dengan sempurna tetapi juga mampu melakukan keterampilan yang baru baginya.

2.1.7.4 Kekuatan (*strength*)

Strength merupakan faktor yang sangat penting dan merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik. Seorang pemain voli akan melakukan gerakan *passing* atas dengan baik apabila ia memiliki kekuatan otot lengan yang baik. Dalam istilah sederhana kekuatan adalah kemampuan untuk menerapkan kekuatan alam melawan beban.

2.1.7.5 Kecepatan (*speed*)

Faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah keturunan, jarak, durasi, kekuatan dan *power*, fungsi khusus dari otot dan persediaan. Maka dapat dikatakan bahwa kecepatan bukan berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Agar dapat melakukan kemampuan *passing* atas bolavoli dengan baik dan benar seseorang harus memiliki kemampuan unsur-unsur biomotorik yang baik seperti: power otot lengan dan otot tungkai, kelincahan, koordinasi mata-tangan. Dalam melakukan gerakan ini *passing* atas bolavoli agar memperoleh hasil yang maksimal, maka unsur kemampuan gerak umum yang telah diuraikan di atas sangat memegang peranan penting. Karena dengan kemampuan tersebut, seseorang akan dapat melakukan *passing* dengan baik dalam mengarahkan

maupun menempatkan bola yang sesuai dengan keinginan pelakunya. Kemampuan dalam mengarahkan dan menempatkan bola yang tepat dalam melakukan *passing* merupakan faktor utama dalam keberhasilan seorang pemain bolavoli mengingat fungsi utama dari *passing* adalah untuk mengoper bola kepada teman satu tim dalam membangun sebuah serangan, dan juga sangat dibutuhkan dalam melakukan serang terutama digunakan untuk mengecoh lawan.

Teknik *passing* atas merupakan salah satu keterampilan dalam permainan bolavoli yang penting kegunaannya dalam permainan *passing* atas dapat dipergunakan untuk mengoper bola kepada teman dan mengecoh lawan atau melakukan serangan tipuan. Mengumpan adalah merupakan gerakan operan *passing* atas yang diarahkan kepada teman seregu pada suatu posisi tertentu untuk dilakuk serangan. Operan dilakukan oleh seorang pengumpan, tetapi juga dapat dilakukan pemain lain baik untuk umpan jarak pendek, jarak jauh, maupun umpan kebelakang dan kedepan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa untuk menghasilkan *passing* atas yang baik memerlukan beberapa faktor yang mempengaruhi seperti yang telah diuraikan. Adapun saat melakukan gerakan *passing* atas otot-otot yang digunakan paling dominan adalah otot bisep dan trisep pada lengan. Serta otot-otot yang mendukung terjadinya gerakan *passing* atas. Dengan demikian *passing* atas yang di hasilkan akan baik dan benar

2.1.8 Latihan *Passing* Atas Bolavoli

Latihan (*training*) merupakan suatu bentuk kegiatan yang bertujuan untuk menjadi lebih baik. Harsono (1998: 23) mengemukakan "Latihan adalah suatu

proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari kian bertambah”.

Dalam latihan *passing* atas bola voli ada beberapa metode atau bentuk latihan yang digunakan, adapun metode *passing* atas menurut Theo KleinMann (1982: 38) adalah:

1. Latihan *passing* atas secara langsung
2. Latihan *passing* atas kontrol / tidak langsung
3. Latihan *passing* atas segitiga
4. Latihan *passing* atas dengan melewati ring

Dari beberapa metode latihan yang berguna dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas bolavoli tersebut, sebagai seorang ilmiah, maka perlu adanya suatu tindak lanjut untuk membuktikan apakah memang benar ada suatu peningkatan kemampuan *passing* atas setelah penerapan latihan tersebut.

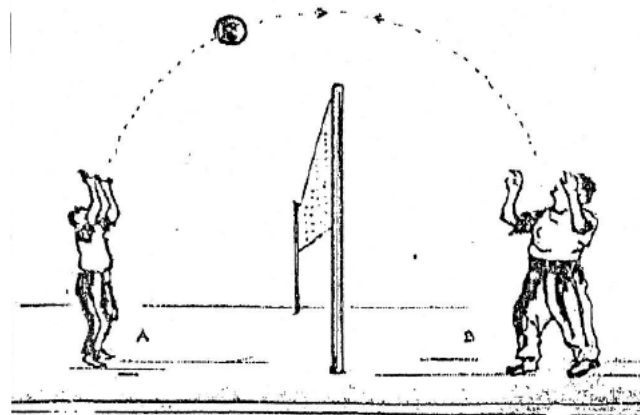
2.1.9 Latihan *Passing* Atas Dengan Metode Langsung

Latihan langsung merupakan bentuk latihan yang sejak awal siswa diajarkan secara keseluruhan dari teknik yang dipelajari. Latihan *passing* atas dengan metode langsung maksudnya dua anak secara berpasangan melakukan latihan *passing* atas hanya dengan memainkan bola satu kali kemudian langsung dikembalikan kepada temannya melewati net atau tali dengan jarak kurang lebih 3meter (Theo KleinMann 1982: 41). Jadi dalam latihan *passing* atas langsung mempunyai dua macam tugas gerak antara lainyaitu : menerima, dan mendorongs bola kearah sasaran.

Menurut Theo KleinMann (1982: 45) menjelaskan bentuk latihan dari *passing* atas langsnng sebagai berikut:

1. Dua orang saling berhadapan didalam lapangan permainan bol voli dalam posisi sia melakukan passing atas.
2. Bola dilambungkan oleh pemain A ke pemain B melewati atas net kemudian pemain B menerima bola dngan menggunakan teknik passing atas. Oleh pemain B bola hanya disentuh satu kali kemudian langsung dikembalikan pada pemain A
3. Pemain A menerima bola tersebut dengan menggunakan teknik teknik passing atas dan bol disentuh satu kali kemudian langsung dikembalikan pemain.

Untuk lebih jelasnya lagi lihat gambar berikut



Gambar 2.4. Bentuk latihan passing atas langsung

(Theo KleinMann, 1982: 32)

Latihan passing atas bolavoli secara langsung bertujuan untuk menguasai suatu rangkaian gerakan pasing atas boalvoli. Dalam pelaksanaan latihan secara langsung pelatih menjelaskan konsep gerakan passing atas bolavoli yang meliputi sikap permulaan, sikap perkenaan, dan gerak lanjut. Setelah teknik passing atas tersebut sudah dijelaskan, kemudian pelatih memberikan contoh atau mendemonstrasikannya. Dari contoh gerakan passing atas bolavoli tersebut, untuk selanjutnya siswa atau siswi mempraktekannya

secara keseluruhan sesuai contoh yang telah mereka terima. Apabila dalam pelaksanaan passing atas bolavoli ada bagian yang sering mengalami kesalahan, maka pelatih berkewajiban membenarkan kesalahan tersebut. Setelah semua kesalahan tersebut dibenakan, maka iswa bisa melakukan gerakan secara menyeluruh.

Setiap metode latihan pasti memiliki kelemahan dan kelebihan, begitu juga dalam penerapan metode latihan ini. Berikut ini kelebihan dari penerapan metode latihan passing atas bolavoli dengan metode langsung:

1. Dapat menghemat waktu jika siwa atau siswi lebih mudah dan cepat menyesuaikan diri
2. Melatih naluri bermain bolavoli yang sebenarnya, karena sesuai dengan peraturan permainan.
3. Memiliki tingkat kesukaran rendah karena menyentuh bola hanya satu kali.

Kelemahan dalam latihan passing atas bola bola voli secara langsung antara lain :

1. Untuk melatih rangsangan persyarafan motoris kurang bagus karena sentuhan terhadap bola sedikit.
2. Anak mudah sekali bosan dalam latihan, karena kurang variatif.
3. Materi latihan menjadi lebih padat jika siswa belum memiliki kemampuan sebelumnya sehingga akan kesulitan untuk melkukn gerakan passing atas bolavoli secara keseluruhan.

2.1.10 Latihan Passing Atas Dengan Metode Tidak Langsung.

Latihan passing atas bolavoli secara tidak langsung merupakan cara latihan untuk mengatasi kendala yang dihadapi siswa dalam latihan passing atas

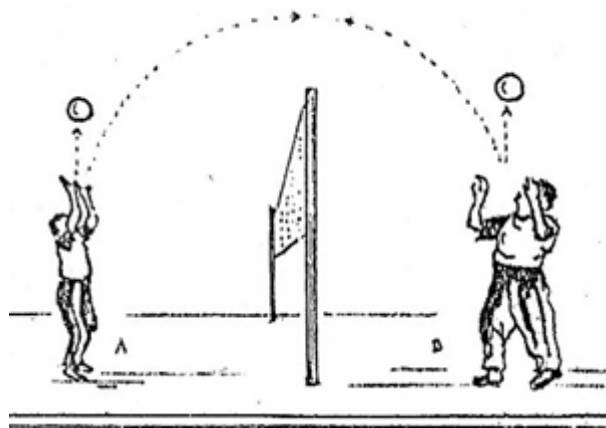
bolavoli. Kontruksi teknik yang sebenarnya merupakan faktor yang menyulitkan siswa atau siswi, sehingga siswa atau siswi agak mengalami kesulitan dalam latihan passing atas bolavoli tidak dilakukan secara baik dan benar. Dalam latihan passing atas bolavoli secara tidak langsung merupakan suatu latihan yang direncanakan terlebih dahulu bagaimana latihan akan dilaksanakan dengan tata urutan yang benar sebelum teknik sebenarnya diajarkan.

Menurut Theo KleinMAnn (1982: 42) “Sedangkan passing atas tidak langsung adalah berpasangan dua anak melakukan passing atas dengan jarak tiga meter bola dikontrol keatas terlebih dahulu, baru melakukan passing atas ke temannya”. Dalam penelitian ini teknik passing atas tidak langsung makudnya pemain memainkan atau menyentuh bola sebanyak dua kali. Theon KleinMann (1982:41) mengatakan bahwa “Latihan pasing atas tidak langsung mempunyai tiga maca tugas gerak yaitu menerima, medorong bola pertama tegak lurus keatas, mendorong bola kedua kearah ssaran”. Adapun bentuk latiahn dari passing atas tidak langsung sebagai berikut:

- 2.1.10.1 Dua orang saling berhadapan dalam posisi siap untuk melkukan passing atas
- 2.1.10.2 Bola dilambungkan oleh pemain A ke pemain B melewati et kemudian pemain B menerima bola tersebut dengan menggunakan teknik passing atas .oleh pemain B bola dipassing dua kali atau dimainkan dua kali.
- 2.1.10.3 Pada lemparan bola pertama bola dipassing ketas melewati batas tali yang dibentangkan diatas kepala dengan menggunakan teknik passing atas.
- 2.1.10.4 Pada pantulan bola kedua bola dikembalikan pada pemain A dengan menggunakan teknik passing atas.

2.1.10.5 Pemain A menerima bola dengan menggunakan teknik passing atas dan memainkan bola sebanyak dua kali pantulan seperti dilakukan B.

Lebih jelasnya perhatikan gambar berikut ini :



Gambar 2.5. Bentuk latihan passing atas tidak langsung

(Theo KleinMann, 1982: 32)

Berdasarkan latihan yang diberikan dalam passing atas bolavoli tersebut, maka dapat ditingkatkan untuk teknik passing atas meliputi latihan sikap permulaan, sikap perkenaan, gerakan pelaksanaan, dan gerak lanjut.

Berikut merupakan kelebihan dan kelemahan dari metode latihan tidak langsung. Kelebihan dalam latihan passing atas bolavoli tidak langsung:

1. Lebih mudah menguasai teknik passing atas bolavoli secara baik dan benar.
2. Anak tidak mudah bosan dalam latihan karena latihan bervariasi.
3. Dapat meminimalkan kesalahan teknik dari gerakan passing atas bolavoli.

Sedangkan kelemahan dari penerapan metode latihan passing atas tidak langsung sebagai berikut :

1. Tingkat kesulitan latihan lebih tinggi karena anak harus melakukan sentuhan bola dua kali.

2. Kurang melatih naluri bermain bolavoli yang sebenarnya karena passing dengan dua kali sentuhan tidak dibenarkan dalam permainan.
3. Mempengaruhi kurangnya semangat kedisiplinan dalam bermain.

Latihan passing atas dengan menggunakan metode yang tepat dan baik dalam permainan bolavoli memungkinkan dihasilkan seorang atlet bolavoli yang mampu bermain secara baik saat bertanding. Hal ini dapat ditempuh melalui latihan menggunakan dua metode latihan seperti yang sudah dijelaskan di atas. Kedua metode latihan ini masing-masing memiliki sisi kelebihan dan kelemahan. Metode latihan passing atas langsung lebih memiliki keunggulan dalam membentuk bermain bolavoli terutama dalam teknik passing atas dikarenakan bentuk latihannya tidak berbeda dengan pada saat terjadi permainan yang sesungguhnya.

2.2 Kerangka Berpikir

Passing atas dalam permainan bolavoli adalah teknik dasar memainkan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan (set-up) untuk menyajikan bola dalam melakukan smash. Keterampilan ini sangat diperlukan oleh seorang pemain bolavoli dalam sebuah permainan untuk sebagai umpan (set-up) ataupun mencetak poin. Namun pada praktiknya memang melakukan passing atas susah dikuasai oleh pemain bolavoli.

Pematangan latihan untuk meningkatkan keterampilan suatu teknik dalam olahraga khususnya passing atas pada ekstrakurikuler sampai sekarang pada dasarnya menggunakan model metode latihan drill yang memang cara tersebut masih menjadi cara yang paling efektif dalam melatih suatu teknik. Tetapi pengulangan atau drill akan cenderung membosankan karena melakukan

sesuatu yang sama secara berkali-kali atau berulang-ulang. Terlebih lagi pada kegiatan ekstrakurikuler SMP N 1 Kota Tegal belum ada latihan yang mendasar untuk meningkatkan kemampuan passing atas sehingga disini menggunakan metode latihan yang berbeda. Hal ini terjadi karena siswa yang sering merasa bosan dengan metode drill tanpa variasi.

Penulis berniat untuk membuat suatu model latihan yang bisa digunakan untuk pematangan teknik passing atas yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing atas pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 1 Kota Tegal dengan metode latihan langsung.

2.3 Hipotesis

Suatu hipotesis akan diterima apabila bahan-bahan penyelidikan membenarkan pertanyaan itu dan di tolak bilamana kenyataan menolaknya.

Berdasarkan landasan teori dari uraian di atas, dapat di rumuskan sebagai berikut :

1. Adapengaruh metode latihan langsung terhadap kemampuan pssing atas pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 1 Kota Tegal tahun 2019
2. Ada pengaruh metode latihan tidak langsung terhadap kemampuan passing atas pada siwa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 1 Kota Tegal tahun 2019
3. Ada pengaruh antara metode latihan langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan passing atas pada siswa putri peserta ekstrkulikuler bolavoli SMP N 1 Kota Tegal tahun 2019

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut.

- 1) Ada pengaruh latihan langsung terhadap Kemampuan *Passing* Atas pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP N 1 Kota Tegal Tahun 2019.
- 2) Ada pengaruh latihan tidak langsung terhadap Kemampuan *Passing* Atas pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP N 1 Kota Tegal Tahun 2019.
- 3) Latihan langsung sama baiknya dengan latihan tidak langsung dalam meningkatkan Kemampuan *Passing* Atas pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP N 1 Kota Tegal Tahun 2019.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Sebaiknya untuk meningkatkan Kemampuan *Passing* Atas pelatih menerapkan latihan tidak langsung mengingat latihan ini berpotensi meningkatkan Kemampuan *Passing* Atas.

DAFTAR PUSTAKA

- A Sarumpet , Zulfar Dzaet, Parno, dan Imam Sadikun. 1992. *Permainan Bola Besar*. Jakarta : Depdikbud. Dirjendekti. Proyek pembinaan tenaga kepeltihan
- Andi Suhendro. 2004. *Dasar-Dasar Keplatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Barbara L. Viera & Bonnie Jill Ferguson, 1996. *Bolavoli untuk pemula*. Semarang: Dahara Prize
- . 2004. Jakarta: PT Raja grafindo Persada
- Beutelstahl, D. (2003). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Bompa, Tudor O. 1990, *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, IOWA : Kendall/Hunt Publishing Company
- . 1999. *Theory and Methodology of Training : The Key To Athletic performnce*. Dubuque, IOWA : Kendall/Hunt.
- "*Buku Pedoman Penyusun Skripsi FIK UNNES*". 2014. Semarang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Depdiknas. 2002. *Pedoman dan Modal Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Eddy Winata Kardiyanto dan H Sunardi. 2015. *Bola Voli*. UPT Penerbitan dan Percetakan UNS
- Gilang Praja Ahmadan, Nasuka dan Harry Pramono. 2018. *Journal of Physica Education and sport*.
- H Yuniartika, Taufiq Hidayah dan Nasuka. 2017. *Journal of Physical Education and Sport*.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*, Jakarta: Dirjendikti
- Johnson, Barry L. and Jack k. Nelson 1979. *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education..* Minnesota: Burgers Publishing.
- M. Sajoto. 1998. *Pembinaan Phisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Departement Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Volley*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

- Nurul Fitriati. 2010. *Bola Volley*. Tangerang: Cahaya Gemilang
- PBVSJ. 1995. *Jenis-jenis Permainan Bolavoli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP. PBVSJ
- Sudjarwo, Sunardi dan Agus Margono. 1996. *Teori & Praktek Bolavoli Dasar*. Surakarta : UNS Press
- Suharso HP. 1979. *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*, Semarang : FPOK
- . 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. 1996. *Prosedure Penelitian*, Yogyakarta : Rineka Cipta
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistika*. Yogyakarta : Andi offset
- Theo KleinMann dan Dieter Kruber. 1982. *Bola Volley Pembinaan Tehnik, Taktik dan Kondisi*. Jakarta : PT. Gramedia