



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH ANTARA
BOLA STANDART DAN BOLA SPONS TERHADAP
KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI**

(Penelitian Eksperimen Pada Siswi Putri Peserta Ekstrakurikuler
Bolavoli SMA N 1 Toroh Tahun 2019)

SKRIPSI

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

Oleh
Eka Ariyani Oktawindiaswati
6301415147

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Eka Ariyani Oktawindiaswati. 2019. **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH ANTARA BOLA STANDAR DAN BOLA SPONS TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA SISWI PUTRI PESERTA EKSTRAKRIKULER BOLA VOLI SMA N 1 TOROH TAHUN 2019**. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Dr. Nasuka, M.Kes.

Kata kunci: *Passing* bawah, bola spons

Latar belakang penulisan skripsi ini adalah tidak tercapainya hasil keterampilan *passing* bawah bola voli karena terbatasnya sarana.

Metode penelitian menggunakan eksperimen, untuk membagi kelompok "*Matched Subject Ordinal Pairing, design penelitian dengan pre-post-test control grup design*". Variabel dalam penelitian ini variabel bebasnya bola spons dan bola standar, sedangkan variabel terikatnya adalah *passing* bawah. Jumlah sampel 14 orang. Teknik analisis data yang digunakan uji Paired T test, uji persyaratan dengan kolmogorov, dan Chi-Square. Perhitungan dengan bantuan SPSS.

Hasil penelitian berdasarkan perhitungan ada beberapa hipotesis 1) Hipotesis 1, diperoleh nilai t_{hit} 3.175 signifikansi $0,019 < 0,05$, demikian H_0 : **Ditolak**, H_1 : **Diterima**. 2) Hipotesis 2, diperoleh nilai t_{hit} -7.726 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ demikian H_0 : **Ditolak**, H_1 : **Diterima** 3) Hipotesis 3, diperoleh nilai t_{hit} -3,803 dengan nilai signifikansi $0,011 < 0,05$, demikian H_0 : **Ditolak**, H_1 : **Diterima**.

Sarankan yang dapat penulis perlu diterapkan latihan dengan bola standar karena untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli.

ABSTRACT

Eka Ariyani Oktawindiaswati. 2019. THE DIFFERENCE BETWEEN THE EFFECT OF UNDER PASSING TRAINING OF STANDARD BALL AND SPONGE BALL TOWARD VOLLEYBALL UNDER-PASSING SKILLS ON FEMALE STUDENTS OF VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS IN SMA N 1 TOROH IN 2019, Semarang State University of Semarang, Department of Education, Department of Education, Department of Education, Semarang. Supervisor: Dr. Nasuka, M.Kes.

Keywords: bottom pass, sponge ball

The background of this thesis is that the results of passing under volleyball skills are not achieved due to limited means.

The research method uses experiments, to divide the group "Matched Subject Ordinal Pairing, research design with pre-post-test control group design". The variables in this study were the independent variable sponge ball and standard ball, while the dependent variable was bottom passing. The number of samples was 14 people. The data analysis technique used is the Paired T test, requirements test with Kolmogorov, and Chi-Square. Calculations with the help of SPSS.

The results of the study based on the calculation there are several hypotheses 1) Hypothesis 1, obtained this value of 3.175 significance of 0.019 <0.05, thus H_0 : Rejected, H_1 : Accepted. 2) Hypothesis 2, obtained this value -7,726 with a significance value of 0,000 <0.05 thus H_0 : Rejected, H_1 : Accepted 3) Hypothesis 3, obtained this value -3,803 with a significance value of 0.011 <0.05, thus H_0 : Rejected, H_1 : Accepted.

Suggestion: Based on the results of the study the authors suggest that exercises with sponges and balls are needed. standard because it equally improves passing skills under volleyball.

PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Telah disahkan dan disetujui pada

Nama : Eka Ariyani Oktawindiaswati

NIM : 6301415147

Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Judul : PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH ANTARA
BOLA STANDAR DAN BOLA SPONS TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI

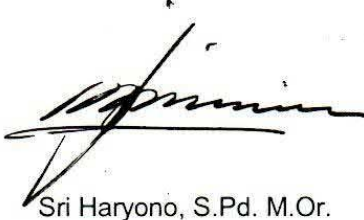
Pada hari : Kamis

Tanggal : 3 Oktober 2019

Menyetujui,

Kajur/Kaprodi

Pendidikan Keperawatan Olahraga



Sri Haryono, S.Pd. M.Or.

NIP. 196911131998021001

Pembimbing



Dr. Nasuka, M.Kes

NIP. 195909161985111001

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Eka Ariyani Oktawindiaswati

NIM : 6301415147

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : FIK

Judul Skripsi : PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH ANTARA
BOLA STANDAR DAN BOLA SPONS TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI

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, 9 Oktober 2019

Yang menyatakan,



Eka Ariyani O

6301415147

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Eka Ariyani Oktawindiaswati NIM 6301415147 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul " PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH ANTARA BOLA STANDAR DAN BOLA SPONS TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari senin tanggal 14 Oktober 2019

Panitia Ujian



Sekretaris

Dr. Hadi S.Pd. M.Pd
NIP. 197903112006041001

Dewan Penguji

1. Dra. Maria Margaretha Endang Sri Retno, M.S (Penguji I)

NIP. 19550111198302001

2. Drs. Hermawan, M.Pd (Penguji II)

NIP. 195904011988031002

3. Dr. Nasuka, M.Kes (Penguji III)

NIP. 195909161985111001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Maka sesungguhnya bersama kesulitan dan kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmu lah hendaknya kamu berharap. (QS. Al-Insyriah, 6-8).

Persembahan:

Skripsi ini Saya persembahkan untuk:

Orang tuaku Bapak Sahlan
dan ibu Sri Puji Rahayu Adik David
Galih, Fenita Triyani Pujiaswati Teman-
teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga
angkatan 2015 dan Almamater FIK Unnes.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karuniaNya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Bola Spons dan Bola Standar Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli ”, yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan penelitian serta penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari semua pihak. Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa di UNNES Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas ijinnya untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang, atas ijinnya untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.
4. Pembimbing Dr. Nasuka, M.Kes. atas arahan dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membimbing selama ini.

6. Staf Karyawan Tata Usaha FIK UNNES yang telah memberikan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
7. Kepada sekolah SMA N 1 Toroh ibu Dra.Sri Puji Astuti,MM yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Bapak Eko Susanto, S.Pd. selaku pelatih ekstrakurikuler SMA N 1 Toroh yang sudah mengizinkan penulis untuk penelitian.
9. Teman-teman PKO dan UKM Senam UNNES yang telah banyak membantu dalam melakukan penelitian, pengambilan data dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Dan semua pihak yang telah membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari atas segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, baik didasarkan pada keterbatasan pengetahuan dan pengalaman maupun waktu yang dimiliki. Untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi sempurnanya skripsi ini. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, Amin.

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACK.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
PENGESAHAN KELULUSAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Masalah	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori.....	10
2.2 Kerangka Berpikir.....	39
2.3 Hipotesis.....	41

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian	42
3.2 Variabel Penelitian	42
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	43
3.4 Instrumen Penelitian.....	44
3.5 Prosedur Penelitian	45
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Latihan.....	45
3.7 Teknik Analisis Data	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	48
4.2 Pembahasan.....	55

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	57
5.2 Saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA	58
----------------------	----

LAMPIRAN.....	60
---------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desckriptive Statistic.....	49
2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	52
3. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	53
4. Rangkuman Hasil Uji Paired Sample T test.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Servis Bawah Bola Voli.....	14
2. Servis Atas Bola Voli.....	15
3. Servis Atas Jump Sarve.....	17
4. Smash.....	19
5. Blocking.....	21
6. Passing Atas Bola Voli.....	22
7. Passing Bawah bola voli.....	24
8. Bola Spons.....	36
9. Bola Standar.....	37
10. Kerangka Berfikir.....	39
11. Hasil Pretest dan Posttest Bola Standart.....	49
12. Hasil Pretest dan Posttest Bola Spons.....	50
13. Hasil Pretest dan Posttest Antara Bola Standart dan Bola Spons.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing.....	61
2. Surat Ijin Penelitian.....	62
3. Surat Balesan Penelitian.....	63
4. Daftar Nama Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli.....	64
5. Daftar Nama Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli.....	65
6. . Hasil Pretest Passing Bawah.....	66
7. Teknik Pembagian Kelompok Dengan A-B-B-A	67
8. Hasil Pembagian Kelompok Bola Standart dan Bola Spons.....	68
9. Hasil Pretest dan Posttest Bola Standart dan Bola Spons.....	69
10. Descriptive Statistics.....	70
11. Dokumentasi.....	73

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan kebutuhan sepanjang hayat. Setiap manusia membutuhkan pendidikan, sampai kapan dan dimanapun dia berada. Pendidikan sangat penting artinya, sebab tanpa pendidikan manusia akan sulit berkembang dan bahkan akan terbelakang. Dengan demikian pendidikan harus betul-betul diarahkan untuk menghasilkan manusia yang berkualitas dan mampu bersaing, disamping memiliki budi pekerti yang luhur dan moral yang baik. Adapun beberapa pengertian pendidikan dari beberapa sumber yang penulis dapat diantaranya dalam UU Sisdiknas no.20 tahun 2003, mengatakan bahwa :

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan tidak hanya berperan dalam hal pengetahuan, kecerdasan, dan keterampilan saja, namun pendidikan juga berperan membentuk manusia yang beriman, dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, budi pekerti luhur, berkepribadian mantap dan mandiri, serta memiliki tanggung jawab dalam

Kehidupan bermasyarakat, bangsa, dan bertanah air. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) sebagai bagian dari pendidikan memiliki peran yang sama dengan pendidikan itu sendiri, seperti yang disebutkan Depdiknas (2006 : 648) bahwa: Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap – mental – emosional – sportivitas – spiritual – sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Berdasarkan pengertian diatas terlihat bahwa tujuan pendidikan yang tertera pada UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003, sebagai besar tercantum dalam tujuan mata pelajaran penjasorkes. Oleh karena itu, sekolah sebagai lembaga pendidikan yang bertanggung jawab dalam pencapaian tujuan tersebut, hendaknya dapat lebih memperhatikan dan memaksimalkan mata pelajaran penjasorkes. Penjasorkes dapat dijadikan sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui aktivitas olahraga dan permainan yang banyak mengandung nilai-nilai positif didalamnya diharapkan dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan kognitif dan efektif, tidak hanya kemampuan psikomotornya saja.

Salah satu cabang olahraga yang mampu mengembangkan kemampuan psikomotor, kognitif dan efektif adalah bola voli. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh 2 regu dan masing-masing regu terdiri dari 6 orang, yang dimainkan diatas lapangan yang berbentuk persegi panjang berukuran 18 m x 9 m. Permainan ini adalah jenis permainan kontak tidak langsung, sebab masing-masing regu bermain dalam lapangannya sendiri dan dibatasi oleh jaring atau net dengan

ketinggian 2,43m untuk putra dan 2,24m untuk putri. Bola yang digunakan terbuat dari bahan lunak (lentur), berbentuk bulat dengan di dalamnya terbuat dari karet atau sejenisnya (M. Yunus, 2007 : 16-18).

Permainan bola voli merupakan permainan olahraga berregu yang membutuhkan kerjasama tim. Selain membutuhkan keterlibatan kerjasama antar individu dalam sebuah tim, bola voli juga merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak kompleks. Kompleks tersebut diindikasikan dengan keterampilan teknik, taktik, fisik dan mental. Penjelasan tersebut mengindikasikan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi tercapainya prestasi dalam olahraga. Berkaitan dengan hal tersebut, Menurut (Harsono, 1988 : 100), untuk mencapai prestasi maksimal harus ada 4 aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

Berdasarkan uraian diatas, salah satu faktor penunjang keberhasilan dalam permainan bola voli adalah penguasaan terhadap keterampilan teknik dasar. Keterampilan teknik dasar itu sendiri adalah suatu gerakan yang sangat sederhana, mudah dilakukan, serta menjadi dasar untuk gerak selanjutnya. Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif, (M, Yunus, 1992 : 68). Dari batasan tersebut bola voli memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Adapun macam-macam teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi : 1) *service*, 2) *passing*, 3) *umpan*, 4) *smash* dan 5) *bendungan* (M. Yunus, 1992 : 69).

Dari berbagai ragam teknik dasar permainan bola voli 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 regu lawan (Diater Beutelstahl, 2008 : 19). *Passing* dapat dibedakan menjadi 2 yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

Passing bawah digunakan oleh pemain untuk mengumpan bola kepada teman satu regu dalam taktik pertahanan maupun penyerangan. Dalam taktik pertahanan *passing* bawah digunakan untuk menerima bola servis dari regu lawan apabila hasil servis melambung dibawah dada sampai bawah lutut, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/*smash*, untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola pantulan dari net. Dalam taktik penyerangan, *passing* bawah yang baik dapat memberikan umpan kepada *setter*/ pengumpan yang selanjutnya dilakukan serangan oleh *smasher*. *Passing* diatas digunakan untuk memberikan umpan kepada *smasher* dan menerima bola lambung diatas kepala.

Seiring berkembangnya jaman, latihan bola voli tidak hanya di klub-klub bola voli saja, namun disekolah juga sudah ada wadah untuk siswa mengembangkan bakat yang dimiliki, salah satunya adalah kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler penguat kegiatan untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum (Rusli Lutan, 1986 : 72). Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok

siswa, misalnya olahraga, kesenian, serta berbagai macam keterampilan dan kepramukaan yang diselenggarakan oleh sekolah diluar belajar mengajar.

Bola voli merupakan salah satu ekstrakurikuler yang banyak diminati disekolah, karena dapat menjadi salah satu pilihan untuk mengembangkan prestasi dibidang olahraga.

Perkembangan bola voli di kabupaten Grobogan sudah semakin maju. Hal itu dapat terbukti dengan adanya pertandingan-pertandingan bola voli seperti popda, kejurda, bupati cup, tngkat karisidenan, dan lain-lain. Terutama pertandingan tingkat SMA/ sederajat se-Kabupaten Grobogan baik putra maupun putri. Namun tim putri SMA N 1 Toroh belum pernah memenangkan pertandingan-pertandingan tersebut. Karena masih banyak peserta ekstrakurikuler bola voli putri yang belum menguasai teknik-teknik dasar bola voli dengan baik. Jumlah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Toroh tergolong banyak, seharusnya sarana prasarana yang ada juga sesuai dengan jumlah peserta. Namun kenyataan dilapangan, jumlah lapangan dan net bola voli hanya 1 buah, bola yang tersedia 8 buah dan hanya 3 buah yang dapat digunakan sedangkan sisanya sudah rusak. Kerena itu siswa tidak dapat berlatih dengan frekuensi pengulangan yang banyak sehingga bertujuan pembelajaran teknik tidak dapat tercapai.

Sebagian seorang guru atau pelatih maka dituntut harus kreatif dan mencari ide untuk mengatasi berbagai masalah dalam latihan terutama kurangnya sarana dan prasarana yang tersedia. Dalam permasalahan diatas siswa kurang berlatih pengulangan teknik dasar dengan frekuensi yang banyak dengan ketersediaan bola voli yang sedikit karena harga mahal maka sekolah terkendala untuk membeli bola sesuai dengan banyaknya siswa.

Maka untuk mencapai solusi salah satunya dengan mengganti bola standart dengan bola spon karena harganya lebih terjangkau sehingga sekolah bisa membelinya lebih banyak. Bola spon tepat digunakan untuk menggantu bola boli standart dalam berlatih teknik dasar bola voli terutama *passing* bawah karena selain ringan juga mudah dikendalikan. Dengan bola spon inilah siswa dapat berlatih pengulangan dengan frekuensi yang banyak sehingga tujuan pembelajaran teknik dapat tercapai.

Dari uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti suatu permasalahan dengan judul "Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Antara Bola Standar dan Bola Spons Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswi Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 Toroh Tahun 2019".

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam permainan bola voli para pemula untuk bisa bermain maka harus menguasai teknik dasar, salah satu dan yang paling dasar adalah teknik *passing* bawah. Didalamnya penguasaan teknik perlu sarana dan prasarana salah satunya adalah bola, namun antara jumlah bola dengan siswa tidak sepadan maka muncul masalah yaitu perlu adanya bola yang lebih banyak untuk dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah.

Dari permasalahan tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1.2.1 Bola spons harganya relatif murah, sehingga sekolah bisa menyediakan bola dalam jumlah banyak.
- 1.2.2 Dengan demikian frekuensi latihan menjadi bertambah.
- 1.2.3 Dengan banyaknya pengulangan maka keterampilan dapat tercapai

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah perlu ditambahkan pada 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 diatas maka penulis membatasi masalah sebagai berikut :

1.3.1 Penelitian ini adalah pengaruh latihan *passing* bawah bola standar dan bola spons terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswi putri peserta ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Toroh tahun 2019.

1.3.2 Bola spons

Pengertian bola spon adalah bola hasil upaya rekayasa yang terbentuk dan gunanya sama dengan bola voli standart namun habah, besar, berat, dan ringan, mudah diarahkan; lebih lunak saat perkenaan dengan lengan dan tangan; memiliki diameter keliling bola 62 – 65 cm dan beratnya 90 – 95 gr. Jika bola dijatuhkan ditanah, kelembaman bola sekitar 50 – 60% artinya jika bola dijatuhkan dari ketinggian 1 meter, bola akan memantul baik setinggi 50 – 60 cm.

1.3.3 *Passing* bawah.

Adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan satu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (M. Yunus, 1992 : 79).

1.4 Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan *passing* antara bola standar terhadap keterampilan *passing* bawah pada siswi putri ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Toroh ?
- 1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan *passing* antara bola spons terhadap keterampilan *passing* bawah pada siswi putri ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Toroh ?
- 1.4.3 Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *passing* bawah dengan bola standar dan bola spons terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswi putri peserta ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Toroh tahun 2019 ?

1.5 Tujuan Masalah

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

- 1.5.1 Mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah dengan bola standar terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswi putri peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Toroh tahun 2019?
- 1.5.2 Mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah dengan bola spons terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswi putri peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Toroh tahun 2019?
- 1.5.3 Mengetahui manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *passing* bawah dengan bola standar dan bola spons terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada peserta putri ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 Toroh Tahun 2019?

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari kegiatan penelitian adalah sebagai berikut :

- 1.6.1 Dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi para siswa maupun pelatih bola voli SMA N 1 Toroh, sebagai bahan acuan penelitian lanjut mengenai teknik dasar bola voli khususnya teknik dasar *passing* bawah bola voli.
- 1.6.2 Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk menentukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan. Dimana setiap tim terdiri dari 6 orang pemain. Permainan bolavoli bertujuan untuk mempertahankan bola agar tidak jatuh ke bidang permainan sendiri. Menurut Nurul Fithrati (2010 : 2) menyatakan “bolavoli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Masing-masing tim memiliki enam orang pemain”. Menurut Toho Cholik Mutohir, Muhammad Muhyi, Slamet Junaidi, Lani Ahmad, Ruruh Andayani Bekt, Rusdiyanto, Primiatningsih (2013 : 1) menyatakan “permainan bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 orang pemain”. Sedangkan menurut Muhyi (2008) dalam buku Toho Cholik Mutohir dkk (2013 : 1) “permainan bolavoli dimainkan menggunakan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan cara *passing* yang diakhiri dengan smash pada tim lawan, dan untuk kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu”. Menurut buku Drs. Sunardi (2009 : 4) “bolavoli merupakan permainan yang menarik, mudah dipelajari, tidak mahal, karena hanya memerlukan sarana dan prasarana yang sederhana, dapat di mainkan secara bersama-sama”.

Dari beberapa pengertian diatas maka dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa permainan bolavoli adalah cabang olahraga permainan yang

dimainkan oleh dua regu saling berlawanan. Dengan masing-masing tim beranggotakan 6 orang pemain dan dimainkan di lapangan yang dipisahkan oleh net.

Pada awal penciptaannya permainan ini bernama *mintonette*, yang kemudian berganti nama menjadi *volleyball* setelah pertunjukkan pada petinggi yayasan. Penamaan *volleyball* didasari oleh cara memainkan olahraga ini, dimana bola dipukul atau *dipassing* sebelum menyentuh tanah. Dalam olahraga tenis, pukulan seperti ini disebut dengan pukulan *volley*, hal tersebut kemudian menginspirasi penamaan *volleyball*. Permainan bolavoli dimainkan dengan menggunakan sistem skor. Dimana setiap tim harus memperoleh angka 25 untuk memenangkan pertandingan. Sistem yang digunakan dalam permainan bolavoli adalah sistem *rally point*, pada sistem ini tim yang mati atau gagal mengembalikan bola akan kehilangan angka yang berarti angka bertambah untuk tim lawan.

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bolavoli

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.

Adapun teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli diantaranya, *service*, *passing*, *smash*, dan *blocking*. Seperti yang dinyatakan oleh Toho Cholik Mutohir dkk (2013 : 1) teknik dasar permainan bolavoli adalah “smesh (hitting), pasing (passing), servis (service) dan hadang (blocking)”. Sedangkan dalam buku M.Yunus (1992 : 108-170) “teknik permainan bolavoli adalah servis, passing, smash dan hadang atau blocking”. Teknik dasar tersebut mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat menjadi pemain bolavoli yang handal.

2.1.2.1 Servis

Pada awalnya servis dapat dikatakan sebagai pukulan untuk memulai permainan. Namun seiring perkembangan zaman servis dapat dikatakan sebagai serangan langsung yang bertujuan untuk mempersulit lawan. Servis selalu dilakukan dari garis belakang dan seorang pemain tidak di ijinan untuk menginjak garis saat servis. Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015 : 15) “servis adalah suatu upaya untuk memasukkan bola kedaerah lawan dengan cara memukul bola menggunakan satu tangan atau lengan oleh pemain baris belakang yang dilakukan dari area servis”. Menurut M.Yunus (1992 : 54) menyatakan “servis adalah suatu upaya untuk memasukkan bola ke daerah lawan oleh pemain kanan belakang yang

berada di daerah servis untuk memukul bola dengan satu tangan atau lengan”. Sedangkan menurut Toho Cholik Mutohir dkk (2013 : 20) “servis adalah pukulan bola yang dilakukan pemain dari garis belakang permainan sebagai awal permainan dimulai”. Seperti dikemukakan Dieter Beutelsthal (2005 : 8) bahwa,” servis adalah sentuhan pertama dengan bola”. Servis adalah pukulan awal untuk memulai pertandingan. Dari pengertian ini dapat di tarik kesimpulan bahwa servis adalah suatu pukulan pertama yang dilakukan dari daerah servis. Setiap permulaan permainan bolavoli selalu diawali dengan pukulan servis. Pada mulanya servis ini merupakan sebagai tanda awal permainan, namun sejalan dengan perkembangan permainan bolavoli dewasa ini , servis berubah fungsi menjadi serangan awal permainan.

Pada dasarnya servis dalam permainan bolavoli dapat dibagi kedalam tiga jenis servis. Secara garis besar servis dapat dibagi dan diklasifikasikan ke dalam servis bawah, servis atas, dan servis melompat atau jump serve. Untuk lebih memahami teknik servis, berikut akan penulis jabarkan:

2.1.2.1.1 Servis Bawah

Servis bawah merupakan servis yang dilakukan dengan awalan tangan mengayun dari belakang ke depan dan perkenaan bola dengan lengan bawah atau pada tulang radius. Menurut Nurul Fithrati (2010 : 11) “servis bawah adalah servis dengan awalan bola berada ditangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dibelakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah”.

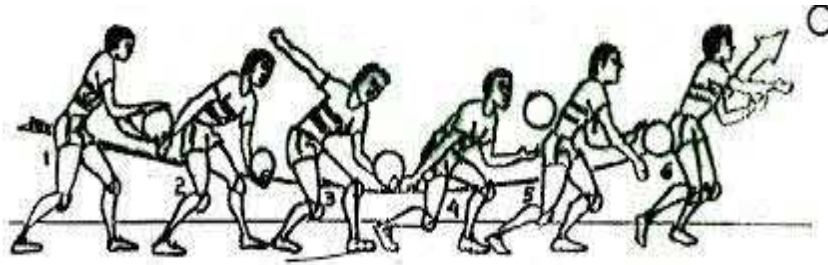
Seiring era yang terus berkembang dan perubahan fungsi utama dari servis yang digunakan untuk mempersulit lawan. Penggunaan servis bawah

semakin ditinggalkan, hal ini dikarenakan servis bawah merupakan servis yang mudah untuk diantisipasi. Servis bawah biasanya hanya digunakan pada pemain pemula atau yang baru mempelajari permainan bolavoli. M.Yunus (1992 : 109) menyatakan “servis bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemula”.

Adapun langkah-langkah untuk melakukan servis bawah adalah sebagai berikut: (a) Sikap permulaan berdiri di daerah servis menghadap lapangan, (b) Bagi yang tidak kidal kaki kiri berada di depan, bagi yang kidal sebaliknya, (c) Bola dipegang dengan menggunakan tangan kiri, tangan kanan menggenggam, (d) Lutut sedikit ditekuk dan berat badan berada ditengah, (e) Tahap persiapan bola dilemparkan dengan tinggi 10-20 cm ke bahu kanan, (f) Pada saat bersamaan tangan kanan diayunkan kebelakang, kemudian diayunkan kedepan dan mengenai bagian belakang bawah bola, dan (g) Setelah memukul diikuti perpindahan berat badan didepan.

Selain dengan menggunakan cara yang standar atau biasa seperti diatas servis bawah mempunyai beberapa variasi yang dapat dicoba untuk dilakukan. Berikut beberapa jenis servis bawah menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015 : 16): (a) Back spin underhand serve: bola berputar kebelakang, (b) Top spin (cutting) underhand serve: bola berputar ke atas, (c) Inside spin underhand serve: bola berputar ke dalam, dan (d) Outside spin underhand serve: bola berputar ke luar.

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



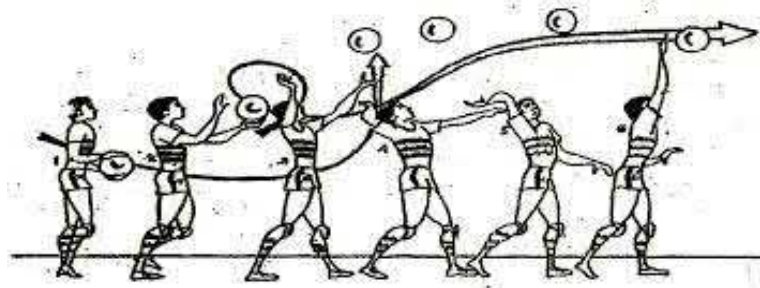
Gambar 2.1 : servis bawah bolavoli (H.sunardi 2013 : 16)

2.1.2.1.2 Servis Atas

Merupakan teknik servis yang dilakukan dengan menggunakan salah satu tangan terkuat, dengan memukul bola yang dilempar keatas menggunakan ayunan tangan dari atas. Servis atas merupakan servis yang umum digunakan dalam setiap pertandingan. Selain server dapat menggunakan power untuk melakukan servis, pergerakan bola dengan menggunakan servis atas lebih sulit untuk diantisipasi. Dengan servis atas yang bagus seorang pemain dapat merusak skema penyerangan yang akan dilakukan oleh tim lawan.

Adapun cara untuk melakukan servis atas adalah sebagai berikut: (a) Posisi permulaan badan berdiri tegak dengan kaki kiri didepan (bagi yang kidal sebaliknya), (b) Badan menghadap ke lapangan, (c) Bola dapat dapat dipegang dengan menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri, atau keduanya, (e) Saat akan memulai servis, bola dilempar keatas kepala, (f) Saat bola melambung ayunkan tangan dari atas untuk memukul bola, dan (g) Sikap akhir langkahkan kaki kanan kedepan.

Gambaran mengenai sikap tangan dan posisi tubuh saat melakukan servis atas adalah :



Gambar 2.2 : Urutan-urutan servis atas (H.sunardi 2013 : 17)

Seperti halnya servis bawah, servis atas mempunyai variasi dalam melakukan servis atas. Bahkan diantaranya merupakan servis yang sangat sulit diantisipasi dengan baik oleh lawan. Berikut adalah beberapa variasi servis atas dalam buku Sunardi, Deddy Whinata Kardiyanto (2015 : 17) : (a) Top spin overhead serve: bola berputar kedepan, (b) Inside spin overhead serve: bola berputar ke dalam, (c) Outside spin overhead serve: bola berputar keluar, (d) Drive overhead serve: bola berputar ke bawah, (e) Floating: bola mengambang, (f) Frontal floating, (g) Side frontal serve.

Dari beberapa jenis servis atas tersebut, servis float atau floating merupakan servis yang sulit untuk diantisipasi karena pergerakan bola yang mengapung dan tidak stabil. M.Yunus (1992 : 110) menyatakan “yang dimaksud floating servis adalah jenis servis dimana jalannya bola dari hasil pukulan servis itu tidak mengandung putaran dengan kata lain, bola berjalan mengapung atau mengambang”.

Untuk melakukan servis ini dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: (a) Posisi awal berdiri menghadap lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri di depan bagi yang kidal sebaliknya, (b) Tangan kiri memegang

bola didepan kepala, (c) Tangan kanan membuka atau dapat juga menggenggam, (d) Bola dilambungkan didepan atas lebih tinggi dari kepala, (e) Tangan kanan segera memukul bola dengan perkenaan pada bagian tengah belakang dari bola, dan (f) Untuk menghindari terjadinya putaran bola, pergelangan tangan harus dikunci atau dikakukan.

2.1.2.1.3 Servis Melompat Atau Jump Serve

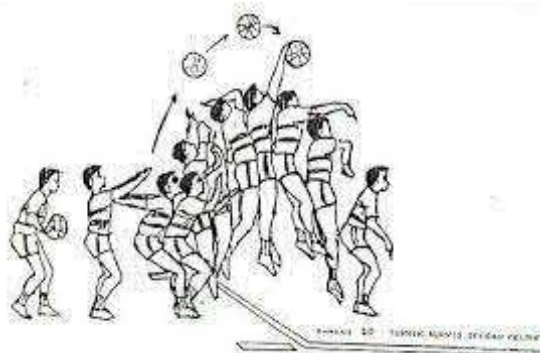
Servis melompat atau jump serve merupakan jenis servis yang dilakukan dengan menambahkan lompatan saat akan melakukan pukulan. Bola yang datang dari pukulan servis melompat merupakan jenis pukulan yang sangat cepat dan keras. M.Yunus (1992 : 113) mengatakan “jumping servis dilakukan dengan gerakan melompat seperti gerakan smash”. Pergerakan bola yang cepat dan keras menjadikan servis ini menjadi servis yang sangat sulit di antisipasi dan dapat merusak organisasi penyerangan yang akan disusun oleh lawan.

Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015 : 20) “servis melompat merupakan salah satu senjata ampuh untuk mengacaukan serangan kombinasi lawan, sebuah tim memerlukan minimal 2 sampai 3 orang jump server yang dapat mengacaukan irama permainan lawan”.

Untuk melakukan servis melompat dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: (a) Pemain yang akan melakukan servis berdiri di area servis menghadap ke area lapangan permainan, (b) Kedua tangan atau salah satu tangan memegang bola, (c) Lambungkan bola kurang lebih tiga meter agak didepan badan, (d) Kemudian badan merendah dengan lutut ditekuk, (e) Lakukan lompatan setinggi mungkin, (f) Pukul bola dengan tangan sekuat mungkin seperti melakukan smash, (g) Lecutkan pergelangan tangan secepat

mungkin agar menimbulkan topspin dan bola secepat mungkin turun ke area permainan lawan., dan (h) Setelah melakukan pukulan, langsung melakukan pendaratan di dalam lapangan dan bersiap melakukan permainan.

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



Gambar 2.3 : Urutan-urutan servis atas (H.sunardi 2013 : 17)

Tipikal servis yang membutuhkan koordinasi yang baik, smash ini cukup sulit untuk dilakukan. Maka seseorang harus bekerja keras agar dapat melakukan servis jenis ini. Seperti halnya servis sebelumnya, jump serve juga memiliki tipe dan variasi. Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015 : 21-23) servis melompat dapat dibagi menjadi : 1) Jump serve float pendek, 2) Jump serve float panjang, 3) Jump serve spin.

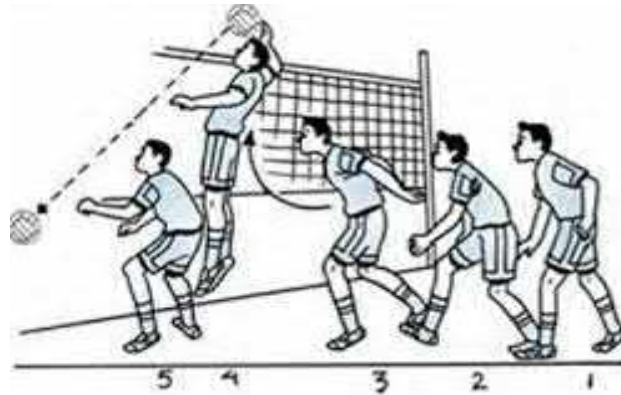
2.1.2.2 Smash

Smash merupakan pukulan yang dilakukan untuk mematikan permainan lawan, baik dengan pukulan keras maupun penempatan bola. M.Yunus (1992 : 57) menyatakan “semua sikap memukul bola langsung ke daerah pertahanan lawan, kecuali servis dan block, adalah merupakan pukulan serangan”. Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015 : 39) menyatakan “smash adalah pukulan bola keras/pelan sebagai bagian dari

sebuah serangan dalam permainan dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin". Sedangkan Toho dkk (2013 : 36) menyatakan "spike adalah pukulan yang utama dalam menyerang untuk mencapai kemenangan. Dalam melakukan spike diperlukan jangkauan lompatan yang tinggi juga dipengaruhi otot yang mendukung". Nurul Fithrati (2010 : 14) menyatakan "smash adalah sebuah bentuk serangan berupa pukulan yang keras ketika bola diatas jaring. Tujuan smash untuk memasukkan bola ke daerah lawan". Menurut Beutelstahl, D. (2005 : 24) bahwa, "kalau pemain hendak memenangkan pertandingan bolavoli, mau tak mau mereka harus menguasai smash. Smash merupakan suatu keahlian yang esensial, cara yang mudah untuk memenangkan". Smash yang keras, tajam dan akurat membuat lawan kesulitan menerima bola. Sehingga tim tersebut dapat langsung memperoleh poin atau nilai.

Dari beberapa pengertian diatas dapat diambil sebuah garis besar, bahwa smash mempunyai tujuan untuk memasukan bola atau mematikan permainan lawan. Smash merupakan upaya paling banyak dilakukan oleh sebuah tim untuk mendapatkan angka. Dari cara melakukannya secara umum smash dapat dibagi ke dalam 3 jenis pukulan. Jenis smash yang dapat dilakukan oleh seorang pemain adalah pukulan open, pukulan semi dan pull. Namun dalam buku M.Yunus (1992 : 157-163) smash dapat dibagi menjadi 11 jenis. Adapun tipe smash adalah sebagai berikut: 1) Smash Normal (Open Smash), 2) Smash Semi, 3) Smash Semi Jalan, 4) Smash Push, 5) Smash Pull (Quick), 6) Smash Pull Jalan, 7) Smash Pull Straigh, 8) Smash Cekis, 9) Smash Langsung, 10) Smash dari belakang, dan 11) Smash Silang dan Smash Lurus.

Gambaran mengenai langkah-langkah dan posisi tubuh saat melakukan smash adalah :



Gambar 2.4 : Urutan-urutan melakukan smash (H.sunardi 2013 : 41)

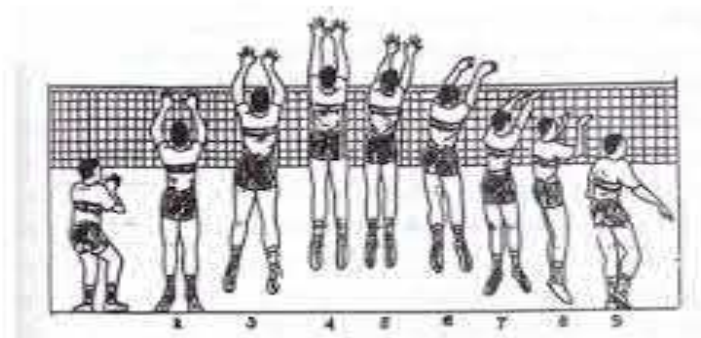
2.1.2.3 Blocking (Menghadang)

Teknik ini merupakan teknik yang dilakukan untuk menghalangi atau menggagalkan serangan yang dilakukan oleh lawan. Nurul Fithrati (2010 : 15) menyatakan “daya upaya didekat jaring untuk mencoba menahan/menghalangi bola yang datang dari daerah lawan”. M.Yunus (1992 : 170) menyatakan “block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan”. Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015 : 44) menyatakan “block adalah suatu upaya dari pemain dekat net (garis depan) untuk menutup arah datangnya bola yang berasal dari daerah lawan dengan cara dan meraih ketinggian jangkauan yang lebih tinggi di atas net”. Sedangkan Menurut Toho Cholik Mutohir (2013 : 43) menyatakan “menghadang bola (block) adalah upaya untuk menghadang serangan lawan oleh salah satu atau lebih pemain agar serangan lawan dapat dimatikan”. Pemain lawan yang melakuakn smash bola memiliki pukulan yang sangat keras dan tajam sehingga sulit di kembalikan atau hasil pukulan jatuh di ruang yang tidak terduga sehingga sulit dikejar oleh pemain yang siapa

menerima smesh lawan. Salah satu terbaik yang dapat dilakukan adalah melakukan hadangan smesh lawan.

Berdasarkan pengertian diatas bahwa block merupakan suatu teknik yang dilakukan untuk menghadang serangan lawan. Dalam melakukan blocking dapat dilakukan dengan satu, dua atau tiga orang. Biasanya dalam permainan bolavoli sering di jumpai block dengan menggunakan dua atau 3 pemain. Karena jika hanya menggunakan satu block kecenderungan untuk gagal lebih besar, jika kualitas spiker sangat bagus. Adapun cara melakukan block adalah sebagai berikut: a) Berdiri menghadap jaring (net). Jarak kedua kaki selebar bahu, (b) Lutut ditekuk dan tangan siap didepan dada, (c) Pandangan mata memperhatikan jalannya bola dan pergerakan spiker (d) Dengan menolakkan kaki dan membawa kedua lengan keatas, kedua telapak tangan dirapatkan dan jari-jari diregangkan, (e)Pergerakan tangan menutup daerah yang diperkirakan menjadi sasaran utama spiker, dan (f) Segera mendarat dengan kedua kaki mengeper.

Lebih jelas pelaksanaan teknik menghadang bola tersebut dapat di lihat pada gambar berikut:



Gambar 2.5 : Gerakan block perorangan (H.sunardi 2013 : 42)

2.1.2.4 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”.

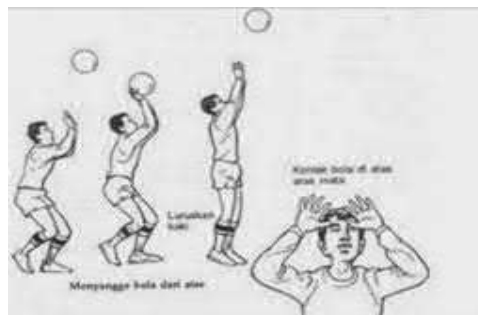
Dengan penguasaan teknik passing yang baik seorang pemain dapat memberikan umpan yang baik kepada teman satu tim. Selain itu seseorang dapat menerima bola yang datang dari lawan dengan baik pula. Secara umum passing dibagi menjadi dua tipe yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

2.1.2.4.1 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 2.6 : Melakukan *passing* atas (M.Yunus, 1992 : 137)

2.1.2.4.2 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”.

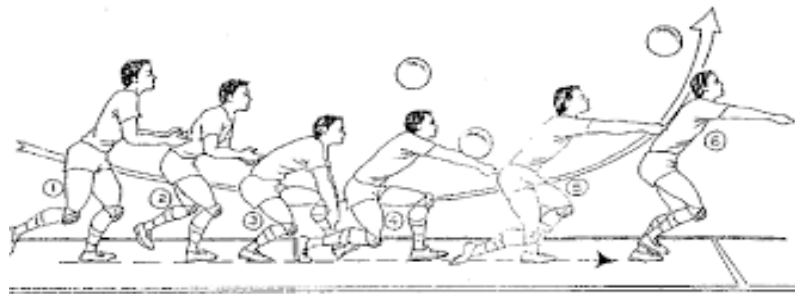
Dalam melakukan *passing* bawah usahakan badan berada dibelakang bola. Sehingga seorang pemain dapat menghadang atau menerima laju bola. Dengan posisi badan yang berada dibelakang bola, seorang pemain dapat mengembalikan atau mengoper bola dengan stabil. Menurut Kosasih (1992) dalam Sunardi dan Deddy 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 2.7: sikap badan saat perkenaan bola *passing* bawah (M.yunus,1992:192)

2.1.3 Hakikat Passing Bawah

2.1.3.1 Pengertian *Passing* Bawah

Menurut Muhajir (2007 : 21) "*Passing* dalam permainan bola voli adalah usaha atau upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu taktik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Menurut Nuril Ahmadi (2007 : 23) memainkan bola dengan sisi lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain: (a) Untuk penerimaan bola servis, (b) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa smash/serangan, (c) Untuk pengambilan bola setelah terjadi block atau bola dari pantulan net, (d) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang

terpentak jauh di luar lapangan, (e) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Teknik *passing* bawah banyak dipergunakan dalam permainan bolavoli, karena teknik *passing* bawah ini paling mudah untuk dipelajari dan merupakan dasar bagi pemain untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya.

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

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, *passing* bawah merupakan cara memainkan bola dengan menggunakan kedua lengan yang saling bertautan atau dengan satu lengan. Perkenaan bola pada *passing* bawah yaitu di atas pergelangan tangan. Kemampuan seorang pemain bolavoli melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar banyak manfaat yang diperolehnya, terutama untuk menerima bola-bola yang keras dan tajam seperti servis atas atau *smash*.

2.1.3.2 Faktor yang Mempengaruhi *Passing* Bawah

Passing bawah bolavoli merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks. Tidak jarang para siswa sering kali melakukan kesalahan. Menurut Barbara L. Vierra (2000 : 21) kesalahan-kesalahan *passing* bawah adalah sebagai berikut: (a) Lengan

terlalu tinggi ketika memukul bola. Lanjutan lengan berada di atas bahu, (b) Merendahkan tubuh dengan menekuk pinggang bukan lutut, sehingga bola yang di *passing* terlalu rendah dan terlalu kencang, (c) Tidak memindahkan berat badan ke arah sasaran, sehingga bola tidak bergerak kemuka, (d) Lengan terpisah sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola, sehingga operan salah, (e) Bola mendarat di lengan daerah siku, atau menyentuh tubuh.

Hal senada menurut Nuril Ahmadi (2007 : 24-25) kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan *passing* bawah, antara lain meliputi: (a) Lengan pemukul ditekuk pada siku sehingga papan pemukul sempit. Akibatnya bola berputar dan menyeleweng arahnya, (b) Terlalu banyak gerakan lengan pukulan ke depan dibandingkan gerakan ke atas. Sehingga sudut datang bola terhadap lengan bawah pemukul tidak 90, (c) Bola jatuh pada kepalan telapak tangan, (d) Dua lengan bawah sebagai pemukul kurang sejajar, (e) Tidak ada koordinasi yang harmonis antara gerakan lengan, badan, dan kaki, (f) Gerakan ayunan secara keseluruhan terlalu eksplosif, sehingga bola lari jauh melenceng, (g) Kurang menekuk pada lutut langkah persiapan pelaksanaan, (h) Persentuhan pada bola dengan lengan bawah terlambat (lebih tinggi dari dada). Sehingga bola arahnya ke atas belakang yang tidak sesuai dengan tujuan *passing*, (j) Bola tinggi yang seharusnya diambil dengan *passing* atas, dilakukan dengan *passing* bawah, k) Terlambat melangkah ke samping atau ke depan agar bola selalu terkurung di depan badan sebelum persentuhan bola oleh lengan pemukul, l) Pemain malas melakukan *passing* atas terutama wanita setelah menguasai teknik *passing* bawah, (m) Kurang dapat mengatur perkenaan yang tepat

sesuai dengan datangnya bola (cepat, lambat berputar), (n) Lengan pemukul digerakan dua kali, (o) Lengan pemukul diayunkan lebih tinggi dari bahu.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *passing* bawah adalah posisi berdiri terlalu tegak, lengan terlalu tinggi saat menerima bola, pandangan tidak terfokus kepada bola, saat bergerak kedua lengan sudah disatukan. Untuk mengatasi kesalahan-kesalahan yang terjadi saat *passing* bawah, intensitas latihan yang banyak dan dalam berbagai kondisi sangat diutamakan agar siswa terbiasa dengan segala kondisi yang ada saat melakukan *passing* bawah. Karena kesalahan yang terjadi sering kali karena faktor siswanya itu sendiri.

2.1.4 Keterampilan Gerak

Keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam pencapaian suatu tujuan dengan efektif dan efisien. Suatu keterampilan ada keharusan untuk pelaksanaan tugas yang terlepas dari unsur kebetulan dan untung-untungan. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000 : 57), yaitu: Terampil juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Sebagai indikator dari tingkat kemahiran, maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan sebuah tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan tertentu.

Menurut Schmid (1991 : 78) yang dikutip oleh Amung Ma'mun dan Yudha (2000 : 68) keterampilan digolongkan menjadi dua, yaitu: (1) keterampilan yang cenderung ke gerak, dan (2) keterampilan yang

cenderung mengarah ke kognitif. Dalam keterampilan gerak, penentu utama dari keberhasilannya adalah kualitas dari geraknya itu sendiri tanpa memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih. Sedangkan dalam keterampilan kognitif hakikat dari gerak tidak penting, tetapi keputusan tentang gerakan apa dan yang mana yang harus dibuat merupakan hal yang terpenting.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002 : 22)“untuk mencapai keterampilan yang baik memerlukan hal-hal sebagai berikut: (1) adanya kemampuan dari individu, berupa motivasi untuk dapat menguasai keterampilan yang diajarkan, (2) adanya proses pembelajaran yang didukung oleh kondisi dan lingkungan belajar yang baik, (3) adanya prinsip-prinsip latihan yang dikembangkan untuk memperkuat respon yang terjadi”.

Menurut Amung Ma'num dan Yuda (2000 : 58), “untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu bisa dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan”. Jadi, keterampilan kognitif berkaitan dengan pemilihan apa yang harus dilakukan, sedangkan keterampilan gerak berkaitan dengan bagaimana cara melakukannya. Sehingga pada intinya suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang sudah ditentukan.

Keterampilan fisik yang dibutuhkan anak untuk kegiatan serta aktifitas olahraga bisa dipelajari dan dilatih di masa-masa awal perkembangan. Sangat penting untuk mempelajari keterampilan ini dengan suasana yang

menyenangkan, tidak berkompetisi agar anak-anak mempelajari olah raga dengan senang dan merasa nyaman untuk ikut berpartisipasi. Hindari permainan di mana seseorang atau sekelompok orang menang dan kelompok lain kalah. Anak-anak yang secara terus menerus kalah dalam sebuah permainan memiliki kecenderungan merasa kurang percaya akan kemampuannya dan akan berhenti berpartisipasi. Tujuan pendidikan fisik untuk anak-anak yang masih kecil adalah untuk mengembangkan keterampilan dan ketertarikan fisik jangka panjang.

2.1.5 Kegiatan Ekstrakurikuler

2.1.5.1 Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler

Pengertian ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar jam mata pelajaran untuk membantu mengelaborasi peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang memiliki kemampuan dan wewenang di sekolah atau madrasah.

1. Visi dan misi

1.1 Visi

Visi kegiatan ekstrakurikuler adalah berkembangnya potensi, bakat dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan peserta didik yang berguna untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

1.2 Misi

Misi kegiatan ekstrakurikuler antara lain:

1.2.1 Menyediakan sejumlah kegiatan yang bisa dipilih oleh peserta didik

sesuai dengan kemampuan, keperluan, potensi, bakat dan minat siswa.

1.2.2 Menyelenggarakan kegiatan yang memberikan kesempatan peserta didik, mengekspresikan diri secara bebas melalui kegiatan mandiridan kelompok.

2.1.5.2 Tujuan Ekstrakurikuler

Tujuan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan siswa dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan prestasi menuju pembinaan manusia Indonesia seutuhnya.

2.1.5.3 Fungsi kegiatan ekstrakurikuler

Fungsi kegiatan ekstrakurikuler antara lain: (a) Pengembangan yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mendukung perkembangan personal peserta didik melalui perluasan minat, pengembangan potensi, dan pemberian kesempatan untuk pembentukan karakter dan pelatihan kepemimpinan, (b) Sosial yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik, (c) Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dalam suasana rileks, menggembirakan dan menyenangkan bagi proses perkembangan peserta didik, (d) Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik melalui pengembangan kapasitas.

2.1.5.4 Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler

Prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam buku Panduan Pengembangan Diri Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 adalah: (a) Individual yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat,

minat peserta didik masing-masing, (b) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela peserta didik, (c) Ketertiban aktif, yaitu prinsi kegiatan ekstrakurikuler yang menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh, (d) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menggemirakan peserta didik, (e) Etos kerja, yaitu prinsipkegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didikuntuk bekerja dengan baik dan berhasilKemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

2.1.5.5 Format Kegiatan Ekstrakurikuler

(a) *Individual*, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti peserta didik secara perorangan/personal, (b) *Kelompok*, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh kelompok- kelompok peserta didik, (c) *Klasikal*, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh peserta didik dalam satu kelas, (d) *Gabungan*, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh peserta didik antar kelas atau antar sekolah, (e) *Lapangan*, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti seorang atau sejumlah peserta didik melaluai kegiatan di luar kelas atau kegiatan lapangan.

2.1.5.6 Pentingnya Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler itu penting dapat diartikulasikan kedalam 3 lingkup pendidikan nilai yaitu: (a) Pendidikan nilai adalah cara terencana yang melibatkan sejumlah pertimbangan nilai-nilai edukatif, baik yang tercakup dalam manajemen pendidikan maupun dalam kurikulum pendidikan. Dari hal yang paling luas sampai yang paling sempit. Pencapaian visi dan misi untuk pengembangan nilai, moral, etika, dan estetika sebagai keseluruhan dimensi pendidikan sampai

pada tindakan guru dalam melakukan penyadaran nilai-nilai pada peserta didik, (b) Pendidikan nilai adalah situasi yang berpengaruh terhadap perkembangan pengalaman dan kesadaran nilai pada peserta didik. Situasi dapat berupa suasana yang nyaman, harmonis, teratur, akrab dan tenang. Sebaliknya, situasi dapat berupa suasana yang kurang mendukung bagi perkembangan peserta didik, misalnya suasana bernusuhan, acuh tak acuh, dan lain sebagainya. Semua situasi pendidikan tersebut berpengaruh terhadap pengembangan kesadaran moral siswa, karena hal itu melibatkan pertimbangan-pertimbangan psikologis seperti persepsi, sikap, kesadaran dan keyakinan mereka, (c) Pendidikan nilai adalah peristiwa seketika yang dialami peserta didik. Artinya pendidikan nilai berlangsung melalui sejumlah kejadian yang tidak terduga, seketika, sukarela, dan spontanitas. Semua tidak direncanakan sebelumnya, tidak dikondisikan secara sengaja dan dapat terjadi kapan saja. Peristiwa seperti itu merupakan hidden curriculum yang dalam kasus pengalaman tertentu dapat berupa suatu kejadian kritis (critical incident) yang mampu mengubah tatanan nilai dan perilaku seseorang (peserta didik).

Tiga lingkup pendidikan nilai yang diuraikan di atas memberikan gambaran bahwa proses belajar nilai pada peserta didik melibatkan semua cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan. karena itu, peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung di luar jam tatap muka di kelas atau sering disebut dengan kegiatan ekstrakurikuler.

Agar pelaksanaan ekstrakurikuler mencapai hasil yang baik dalam mendukung dan mengembangkan nilai-nilai kepribadian, maka perlu diusahakan adanya formasi yang jelas tentang arti, tujuan, dan hasil yang diharapkan. Dengan informasi yang jelas diharapkan para Pembina

pendidikan, kepala sekolah, guru, siswa, serta pihak-pihak terkait yang dapat membantu dan melaksanakan ekstrakurikuler sesuai tujuan.

2.1.6 Tujuan dan Prinsip Latihan

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang siswa atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan dari berbagai aspek dan untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standart yang paling tinggi atau memperbaiki sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga.

Dalam latihan pun perlu adanya beban latihan yang meningkat tiap siswa agar nantinya seorang pelatih dapat mengetahui seberapa jauh siswa tersebut meningkat dalam latihannya dan dalam setiap latihan perlu adanya fasilitas atau peralatan yang memadai agar nantinya dalam melakukan kegiatan latihan dapat dilaksanakan secara baik. Di latihan pun perlunya penyajian materi kepada siswa tersebut agar sebelum latihan dimulai seorang siswa dapat memahami latihan yang akan dilakukan tetapi penyajian materi yang lebih kompleks dan sederhana. Penambahan beban latihan harus dilakukan secara periodik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, tidak harus dilakukan dengan setiap kali latihan namun penambahan beban latihan pun harus dilakukan ketika siswa diberikan pada beban latihan yang ringan.

Dari aspek-aspek latihan itu haruslah dilatih secara berdampingan atau satu sama yang lain tak dapat terpisahkan, tersusun dan teliti serta dilaksanakan secara cermat dan disiplin. Atas dasar definisi latihan yang dikatakan dengan aktifitas olahraga, maka latihan merupakan satu aktifitas yang dapat

meningkatkan kemampuan seseorang dalam suatu cabang olahraga. Pada penelitian ini pengaruh latihan teknik *passing bawah* bola standar dan bola spons, maka bentuk latihan yang digunakan harus meningkatkan kemampuan *passing bawah*.

2.1.7 Bola Spons (Bola Modifikasi)

Modifikasi ialah pengurangan atau pengangguran unsur-unsur tertentu (Supandi, 1992:107). Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan Developmentally Appropriate Practice (DAP), artinya bahwa tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Oleh karena itu tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorong perubahan kearah yang lebih baik. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi (Yoyo Bahagia dan Andang suherman, 2000:1)

Pembelajaran dapat dimodifikasi dengan cara mengurangi struktur permainan yang sebenarnya, sehingga pembelajaran strategi dasar bermain dapat diterima dengan relatif mudah oleh siswa. Struktur-struktur tersebut diantaranya : 1) Ukuran lapangan, 2) Bentuk, ukuran dan jumlah peralatan yang digunakan, 3) Jenis skill yang digunakan, 4) Aturan, 5) Jumlah permainan, 6)

Organisasi permainan, 7) Tujuan permainan (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, 2003:31)

Dari penjelasan diatas memodifikasi pembelajaran sangat membantu siswa dalam pemahaman gerak terutama siswa pemula. Penggunaan media modifikasi berupa bola spons diharapkan dapat mempermudah siswa dalam mempelajari berbagai keterampilan teknik dasar dalam permainan bola voli. Keterampilan-keterampilan itu harus dikuasai dengan baik dan benar oleh siswa supaya tidak terjadi kesalahan saat bermain bola voli.

Karakteristik Bola spons : Terbuat dari spons pu, bola lebih ringan, mudah diarahkan, lebih lunak saat perkenaan dengan lengan dan tangan; memiliki diameter keliling bola 62-65 cm dan beratnya 90-95 gr. Jika bola dijatuhkan ditanah, kelembaman bola sekitar 50-60% artinya jika bola dijatuhkan dari ketinggian 1 meter, bola akan memantul balik setinggi 50 - 60 cm. Dari penjelasan tersebut tentang katakarakteristik bola spons dengan bola voli standar umumnya jelas berbeda dan akan memberikan pengaruh pada hasil belajar keterampilan *passing* bawah bola voli.

Dapat disimpulkan beberapa keuntungan yang diperoleh dari pemakaian bola spons dalam permainan bola voli, yaitu menumbuhkan rasa senang dan memotivasi siswa dalam bermain bola voli, siswa pemula tidak mengeluh sakit dan panas saat bola terkena tangan karena bolanya ringan dan lunak, bolanya mudah dibeli dan didapat, ketersediaan bola bisa lebih banyak dan sebanding dengan banyaknya siswa karena harganya murah, dan sebagainya.

Contoh bola spons :



www.google.com

2.1.8 Bola Standar

Penggunaan bola standar untuk siswa pemula memiliki keunggulan dan kelemahan terhadap ketrampilan passing bawah bola voli, keunggulannya bola standar melatih siswa untuk terbiasa menggunakan bola sesungguhnya saat berlatih dan bermain. Kelemahannya harganya mahal, bagi siswa pemula sulit untuk mengarahkan bola dan banyak mengeluh sakit saat bola terkena tangan.

Adapun penjelasan mengenai bola standar (ketentuan) oleh M. Yunus, (1992:18) yaitu : bola harus bulat, terbuat dari karet atau bahan yang sejenisnya. Warna bola harus satu warna yang cerah atau kombinasi dari beberapa warna. Keliling bola 65 – 67 cm dan beratnya 260 – 280 gr. Tekanan di dalam bola 0,40 – 0,45 kg/cm.

Contoh bola voli standar :



(www.google.com)

2.1.9 Analisis Latihan Dengan Bola Spons

Latihan passing bawah terdiri dari berbagai macam bentuk latihan, salah satunya latihan secara individu dan berpasangan. Secara individu dilakukan dengan cara mempassing bawah bola voli secara sendiri yang lambung bola diatas net yaitu 2,43 m, tujuannya untuk mengendalikan arah dan kontrol bola. Latihan secara berpasangan dilakukan dengan mempassing bawah bola voli secara berpasangan, tujuannya untuk meningkatkan ketepatan kontrol bola kepada teman. Latihan *passing* bawah dengan bola spons memungkinkan siswa untuk belajar lebih efektif, karena bola lebih mudah diarahkan dan dikontrol. Jadi

siswa dapat melakukan frekuensi pengulangan *passing* bawah lebih banyak sehingga penguasaan teknik lebih cepat tercapai.

Berdasarkan karakter bola spons ada beberapa kelebihan dan kelemahan yang diperoleh selama latihan. Kelebihan yang didapat dalam latihan *passing* bawah menggunakan bola spons adalah bola lebih ringan dan lunak sehingga perkenaan bola dengan tangan terasa nyaman dan tidak sakit, bola mudah dikontrol sehingga *passing* bawah dapat dilakukan berulang-ulang, siswa lebih termotivasi untuk belajar bola voli, bola mudah didapatkan dan dibeli karena banyak yang menjualnya, ketersediaan bola bisa lebih banyak dan sebanding dengan banyaknya siswa, siswa tidak merasa bosan menunggu giliran untuk bermain karena bolanya cukup banyak, harganya murah sehingga sekolah bisa membelinya lebih banyak, dan lain-lain. Sedangkan kelemahannya adalah dibutuhkan ketelatenan dan kesabaran dalam latihan, dibutuhkan waktu untuk beradaptasi terhadap bola voli ukuran standar.

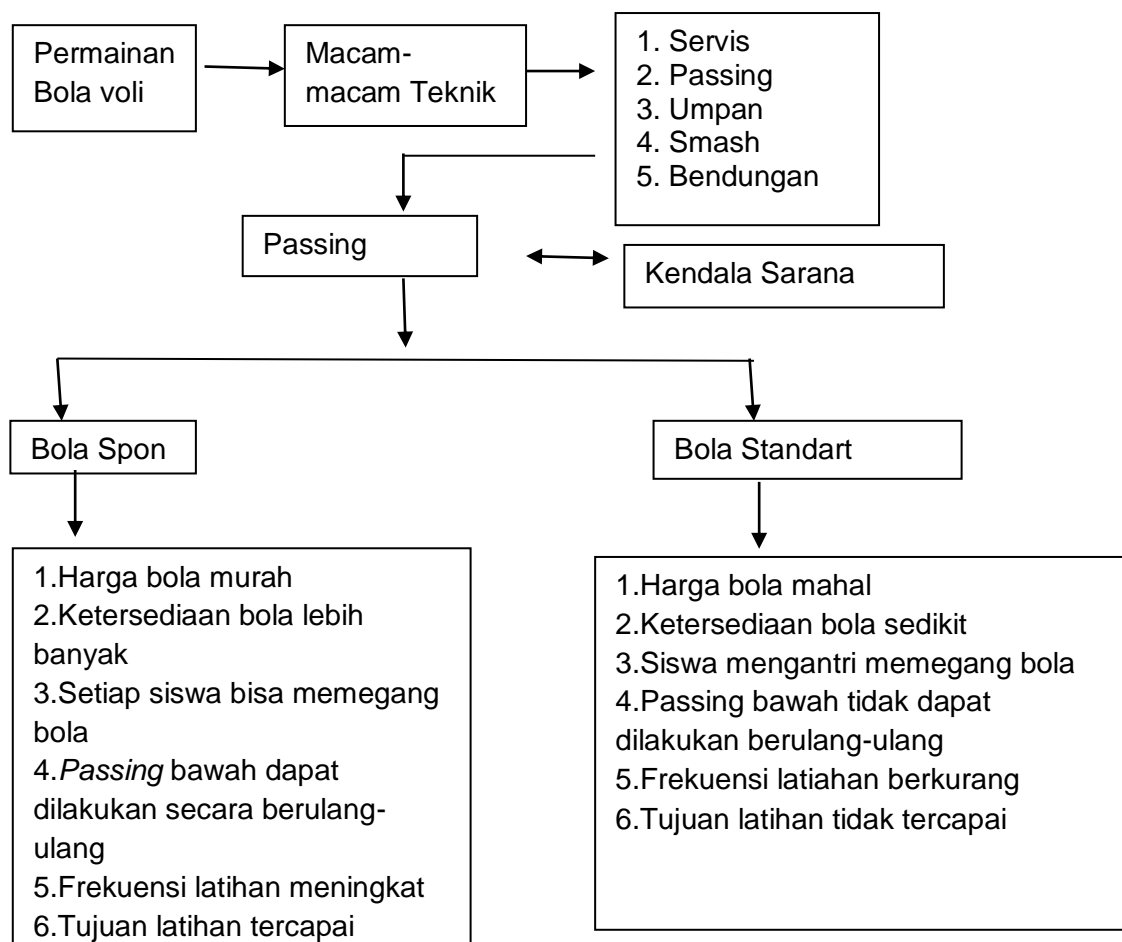
Analisis Latihan Dengan Bola Standar

Latihan *passing* bawah menggunakan bola standar merupakan bentuk latihan ketrampilan yang sebenarnya. Siswa tidak dihadapkan dengan bola modifikasi yang dipandang terlalu ringan, dan bola standar dianggap bukan penghambat dalam belajar ketrampilan *passing* bawah bola voli. Namun dalam proses latihan *passing* bawah menggunakan bola standar sekolah hanya mempunyai sedikit bola yang dapat digunakan, sedangkan jumlah siswa tergolong banyak, seharusnya sarana prasarana yang ada juga sesuai dengan jumlah peserta. Karena itu siswa tidak dapat berlatih *passing* bawah dengan baik, pengulangan yang dilakukan sedikit sehingga tujuan penguasaan teknik tidak dapat tercapai.

Berdasarkan penjelasan diatas ada beberapa kelebihan dan kelemahan yang diperoleh dalam latihan menggunakan bola standar. Kelebihan adalah siswa dihadapkan kepada ketrampilan yang sebenarnya, siswa berusaha menguasai latihan tanpa mempertimbangkan kesulitannya, meningkatkan kemampuan berpikir siswa karena harus mengatasi kesulitan yang dihadapi secara sendiri. Kelemahan latihan *passing* bawah bolavoli menggunakan bola standar antara lain banyak siswa pemula yang mengeluh sakit saat bola terkena tangan, *passing* bawah tidak dapat dilakukan secara berulang-ulang karena bolanya berat dan sulit dikontrol, harga bola yang mahal sehingga ketersediaan bola sedikit.

2.2 Kerangka Berpikir

Secara garis besar kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dijabarkan dalam diagram berikut :



Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh 2 regu dan masing-masing regu terdiri dari 6 orang, yang dimainkan diatas lapangan berbentuk persegi panjang berukuran 18 m x 19 m. Serta dibatasi oleh jaring net dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri. Bola yang digunakan terbuat dari bahan lunak (lentur), bentuknya bulat dengan didalamnya terbuat dari karet atau sejenisnya (M. Yunus, 2007:16-18). Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai yaitu: a) *service*, b) *passing*, c) *umpan*, d) *smash* dan e) *bendungan* (M.Yunus, 1992:69).

Dari berbagai ragam teknik dasar permainan bola voli 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* bawah dan *passing* atas.

Passing bawah digunakan untuk menerima servis dari regu lawan apabila hasil servis melambung dibawah dada sampai bawah lutut, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola pantulan dari net.

Dalam berlatih *passing* bawah bolavoli ada beberapa masalah yang dihadapi, yaitu jumlah siswa banyak tetapi sarana prasarana yang tersedia tidak memadai. Contohnya kurangnya bola yang digunakan untuk latihan, karena bola kurang maka siswa tidak dapat berlatih dengan frekuensi

pengulangan yang banyak sehingga tujuan pembelajaran teknik tidak dapat tercapai.

Untuk mengatasi yang terjadi selama latihan karena kurangnya sarana dan prasarana yang tersedia, terutama bola voli standar yang dipandang harganya mahal sehingga ketersediaan bola hanya sedikit. Maka perlu mencari solusi dengan mengganti bola voli standar dengan bola spons karena harganya lebih terjangkau sehingga ketersediaan bola lebih banyak, siswa bisa memegang bola satu persatu tanpa perlu menunggu giliran bola, frekuensi latihan dapat meningkat, sehingga tujuan latihan teknik dasar tercapai.

2.3 Pengajuan Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara yang masih lemah kebenarannya. "Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul" (Suharsimi Arikunto, 2006:62).

Bertolak pada kerangka berpikir yang mengacu pada jawaban sementara, maka hipotesisnya dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 2.3.1 Ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan bola standar terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli pada siswi putri peserta ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Toroh tahun 2019.
- 2.3.2 Ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan bola spons terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswi putri peserta ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Toroh tahun 2019.
- 2.2.3 Latihan menggunakan bola spon lebih baik pengaruhnya terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswi putri peserta ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Toroh tahun 2019.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

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

- 5.1.1 Ada pengaruh latihan menggunakan bola standar terhadap hasil *passing* bawah pada Siswa putri ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Toroh Tahun 2019.
- 5.1.2 Ada pengaruh latihan menggunakan bola spons terhadap hasil *passing* bawah pada Siswa putri ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Toroh Tahun 2019.
- 5.1.3 Latihan menggunakan bola standart sama baiknya dengan latihan menggunakan bola spons dalam meningkatkan hasil *passing* bawah pada Siswa putri ekstrakurikuler bolavoli SMA N 1 Toroh Tahun 2019.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut : Sebaiknya pelatih perlu diterapkan latihan dengan bola standar karena untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Mahendra. (2003). *Pemanduan Bakat Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Ahmadi Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Amung Ma'mun dan Yudha. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*
- Beutelstahl, D. (2003). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV. Pioner Jaya.
- "*Buku Pedoman Penyusun Skripsi FIK UNNES*". 2014. Semarang, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Deddy Winata Kardiyanto dan H Sunardi. (2015). *Bola Voli*. UPT Penerbitan dan Percetakan UNS
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- M. Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Dirjen Dikti Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ngalimun. (2016). *Strategi dan Model Pembelajaran*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Nurul Fitriati, (2010). *Bola Volley*. Tangerang: Cahaya Gemilang
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika, Bandung: Tarsito*
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Taktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. (2000). *Metodologi Research IV*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Paikologi UGM Yogyakarta.

Toho Cholik Mutohir, dkk. (2013). *Permainan Bola Voli*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama

Viera, Barbara L dan Bonnie. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Widiastuti. (2015) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada