PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH MENGGUNAKAN SASARAN 0,5 x 0,5 METER DAN 1 x 1 METER TERHADAP HASIL *PASSING* BAWAH

(Eksperimen pada Atlet POPDA Bolavoli Putri Bhayangkara Polres Pati)

SKRIPSI

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

Oleh

Devi Erike Kristanti
6301416123

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020

ABSTRAK

Devi Erike Kristanti. 2020. **Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Sasaran 0,5 x 0,5 Meter dan 1 x 1 Meter terhadap Hasil *Passing* Bawah (Eksperimen pada Atlet POPDA Bolavoli Putri Bhayangkara Polres Pati).** Skripsi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Dr. Nasuka, M.Kes.

Berdasarkan pengamatan peneliti, pada pertandingan POPDA tingkat daerah 2019 di Gelanggang Olahraga Satria Semarang, pemain Bhayangkara Putri Polres Pati masih kurang akurat dalam *defends.* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan sasaran 0,5 x 0,5 meter dan 1 x 1 meter terhadap hasil *passing* bawah.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini merupakan atlet tingkat Kabupaten Klub Bhayangkara Polres Pati yang berjumlah 42 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga didapatkan sampel berjumlah 12 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis *statistic descriptive* dan uji beda *(t-test).*

Hasil dari kelompok eksperimen 1 diperoleh t hitung sebesar 2,675 > t tabel 2,446 sehingga terdapat pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan sasaran 0,5 x 0,5 meter terhadap hasil *passing* bawah pada Atlet POPDA Bolavoli Putri Bhayangkara Polres Pati. Hasil dari kelompok eksperimen 2 diperoleh t hitung sebesar 2,501 > t tabel 2,446 sehingga terdapat pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan sasaran 1 x 1 meter terhadap hasil *passing* bawah pada Atlet POPDA Bolavoli Putri Bhayangkara Polres Pati.

Perbandingan hasil kedua metode sasaran menunjukkan bahwa latihan dengan menggunakan metode sasaran 0,5 x 0,5 meter (eksperimen 1) memiliki pengaruh yang lebih kuat. Hal ini berarti latihan dengan metode sasaran 0,5 x 0,5 meter lebih efektif karena menunjukkan t hitung yang lebih besar. Saran dalam penelitian ini adalah pelatih disarankan untuk dapat menggunakan metode sasaran 0,5 x 0,5 meter saat latihan.

Kata Kunci: Latihan, *Passing,* Bolavoli

ABSTRACT

Devi Erike Kristanti. 2020. **The Effect of Volleyball Pass by Using Target Methode betweet 0,5 x 0,5 meter and 1 x 1 meter toward the Accuracy of Passing in Volleyball (Experiments on POPDA Female Volleyball Athletes of Bhayangkara Polres Pati).** Thesis of Sports Coaching Education at the Faculty of Sport Science Universitas Negeri Semarang. Supervisor Dr. Nasuka, M.Kes.

Based on researcher observation at POPDA champion 2019 in Gelanggang Olahraga Satria Semarang, the athletes of Female Bhayangkara Polres Pati less actcurate to do defense.This study aims to determine the effect of underhand pass training using a target of 0.5x0.5 meter and 1 x 1 meter on the underhand pass results of the POPDA Female Volleyball Athletes of Bhayangkara Polres Pati.

This research type is experimental. The population were 42 athletes at the district level of the Bhayangkara Club, Polres Pati. The sampling technique used purposive sampling in order to obtain a sample of 12 peoples. The data analysis technique used descriptive statistical analysis and t-test.

The result of the experimental group 1 (using the 0.5x0.5 meter target method) obtained t count of 2.675> t table 2.446 so that there was an effect of underhand passing training using a 0.5x0.5 meter target on the underhand passing result of the POPDA Female Volleyball Athlete of Bhayangkara. Polres Pati. The results of the experimental group 2 (using the 1 x 1 meter target method) obtained t count of 2.501> t table 2.446 so that there was an effect of underhand passing training using a 1 x 1 meter target on the underhand passing result of the POPDA Female Volleyball Athlete of Bhayangkara Polres Pati.

Comparison of the results between two target methods shows that training using the 0.5x0.5 meter target method (experiment 1) has a stronger effect. It means training with the 0.5x0.5 meter target method is more effective because it shows greater t count. The suggestion of this study is coaches are advised to be use this method with 0,5 x 0,5 meter in training.

Keywords: Training, Passing, Volleyball

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama	: Devi Erike Kristanti
NIM	: 6301416123
Jurusan/Prodi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Sasaran 0,5 x 0,5 Meter dan 1 x 1 Meter terhadap Hasil *Passing* Bawah

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 diberikan penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Republik Indonesia.

Semarang, 1 September 2020

Yang menyatakan

METERAI TEMPEL

B84DADF193422760

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Devi Erike Kristanti

NIM. 6301416123

iv

PENGESAHAN PERSETUJUAN SIDANG UJIAN

Skripsi dengan judul:

"PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH MENGGUNAKAN SASARAN 0,5x0,5 METER DAN 1x1 METER TERHADAP HASIL *PASSING* BAWAH"

Disusun oleh:

Nama : DEVI ERIKE KRISTANTI

NIM :6301416123

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah disetujui dan disahkan oleh Pembimbing pada tanggal 1 September 2020 untuk diajukan pada Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang untuk sidang ujian skripsi.

Menyetujui :

Ketua Jurusan / Program Studi	Pembimbing
Sri Haryono, S.Pd., M.Or	Dr. Nasuka,M.Kes
NIP. 19691113.1999802.1.001	NIP.195909161985111001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Devi Erike Kristanti, NIM. 6301416123, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga S-1 dengan judul Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Sasaran 0,5 x 0,5 Meter dan 1 x 1 Meter Terhadap Hasil *Passing* Bawah, telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 9 September 2020

Panitia Penguji

Ketua	Sekretaris
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd. NIP. 19610320.198403.2.001	Dr. Hadi, M.Pd. NIP. 19790311.200604.1.001

Dewan Penguji

1. Tri Tunggal Setiawan, S.Pd., M.Kes. (Penguji 1) .....
   NIP. 19680302.199702.1.001
2. Purwono Sidik Permono, S.Pd., M.Pd. (Penguji 2) .....
   NIP. 19880316.201504.1.002
3. Dr. Nasuka, M.Kes. (Penguji 3) .....
   NIP. 19590916.198511.1.001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

”Benar belum tentu benar bagi orang lain tapi benar sudah pasti baik untuk orang lain”

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ayahku Ngateno dan Ibuku Leginah atas segala kasih sayang dan dukungan doa tak terbatas yang telah diberikan untuk keberhasilanku.
2. Kakakku Wawan Edi Siswanto dan Margareta Viki yang sudah memberikan semangat setiap hari beserta doa.
3. Temanku Sari yang telah membantu dan memberikan semangat terhadapku.
4. Keluarga besar serta teman-temanku semua dan Almamater FIK UNNES yang kubanggakan.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME atas berkat dan rahmatnya, sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Sasaran 0,5 x 0,5 Meter dan 1 x 1 Meter terhadap Atlet POPDA Klub Bolavoli Putri Bhayangkara Polres Pati” dapat diselesaikan.

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

1. Rektor Universitas Negeri Semarang Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd. Yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Bapak Sri Haryono, S.Pd., M.Or. yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Nasuka, M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah sabar dan memberikan bimbingan hingga dapat menyelesaikan skirpsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta staf karyawan atas bekal ilmu, bimbingan, dan saran-saran yang berguna dalam proses penyusunan skripsi ini.

6. Ketua Klub Bhayangkara Polres Pati Bapak Wisnu Setyo Nugroho, SH yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Mak Nian Kusesa, selaku pelatih atlet putri Bhayangkara Polres Pati yang telah memberikan bantuan.
8. Anak-anak Klub Bhayangkara Polres Pati yang telah berpartisipasi dalam penelitian.
9. Teman-temanku Aulia Mega, Berliana Anugraheni, Anisa Agustina, Lilik Nur Indah, Adefriet Ardiana, dan Wahyu Cirana yang telah memberikan semangat dan memberikan apresiasi sebanyak-banyaknya dalam pengerjasaan skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca.

Semarang, 20 Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL i
ABSTRAK ii
ABSTRACT iii
PERNYATAAN iv
PERSETUJUAN v
PENGESAHAN vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN viii
KATA PENGANTAR viiii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR DIAGRAM xv
DAFTARLAMPIRAN xv

BAB I PENDAHULUAN 1

1. 1 Latar Belakang 1
1. 2 Identifikasi Masalah 7
1. 3 Pembatasan Masalah 8
1. 4 Rumusan Masalah 8
1. 5 Tujuan Penelitian 8
1. 6 Manfaat Penelitian 9
1.6.1 Manfaat Teoritis… 9
1.6.1 Manfaat Praktisi 9

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS 10

2.1 Landasan Teori 10
2.1. 1 Teknik Dasar Permainan Bolavoli 13
2.1. 2 Keterampilan Teknik Menyelamatkan bola 28
2.1. 3 Prinsip Latihan 29
2.1. 4 Metode Latihan *Passing* Bawah 31
2.2 Kerangka Berfikir 34
2.3 Hipotesis 37

BAB III METODE PENELITIAN 38

3. 1 Jenis dan Desain Penelitian 38

3. 2 Variabel Penelitian 40
3.2.1 Variabel Bebas 40
3.2.2 Variabel Terikat 40
3. 3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel 40
3. 4 Instrumen Penelitian 41
3. 5 Prosedur Penelitian 43
3. 6 Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian 44
3. 7 Analisis Data 44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 47
4.1 Hasil Penelitian 47
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian 47
4.1.1.1 Kelompok Eksperimen 1 47
4.1.1.2 Kelompok Eksperimen 2 49
4.1.2 Uji Hipotesis 50
4.1.2.1 Uji Hipotesis I 50
4.1.2.2 Uji Hipotesis II 51
4.1.2.3 Uji Hipotesis III 53
4.2 Pembahasan 54

BAB V PENUTUP 56
5.1 Simpulan 56
5.2 Saran 56

DAFTAR PUSTAKA 58

LAMPIRAN-LAMPIRAN 60

DAFTAR TABEL

Tabel Hal

3.1 Rancangan Penelitian M-S 39

4.1 Deskripsi Kelompok Eksperimen 1..... 48

4.2 Deskripsi Kelompok Eksperimen 2..... 49

DAFTAR GAMBAR

Gambar Hal

2.1 Servis Tangan Bawah 15
2.2 Servis Tangan Atas 17
2.3 *Smash* dan Posisi Badan Saat akan Memukul Bola 18
2.4 Teknik *Block* Perorangan 20
2.5 Posisi Lengan dan Gerakan Teknik *Passing* Bawah 23
2.6 Rangkaian Gerakan *Passing* Bawah Bola Rendah 24
2.7 *Passing* Bawah Bergeser Diagonal 45 Derajat ke Depan 24
2.8 *Passing* Bawah Pada Bola Jauh di Samping Badan 25
2.9 *Passing* Bawah Dengan Bergerak Mundur 25
2.10 *Passing* Bawah dengan Bergerak Mundur Diagonal 25
2.11 *Passing* Bawah ke Belakang 26
2.12 *Passing* Atas… 27
2.13 *Passing* Bawah Menggunakan Sasaran 0,5 x 0,5 Meter 33
2.14 Passing Bawah Menggunakan Sasaran 1 x 1 Meter 34
2.15 Kerangka Berpikir Penelitian 36
3.1 Peta Sasaran Tes *Passing* Bawah 42

DAFTAR DIAGRAM

Diagram Hal

4.1. Distribusi Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen 1 48

4.2. Distribusi Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen 2 50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Hal

1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing 61
2. Surat Izin Penelitian 62
3. Surat Balasan Penelitian 63
4. Program Latihan 64
5. Presensi Kehadiran 68
6. Data Pre Test 69
7. Data Post Test 72
8. Perhitungan Statistik 74
9. Tabel Distribusi t 76
10. Dokumentasi 77

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar belakang

Pendidikan jasmani memiliki peranan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani tidak lepas dari kata olahraga yaitu berasal dari kata olah dan raga. Olah artinya mengolah dan raga artinya tubuh, jadi dapat disimpulkan arti olahraga yaitu mengolah tubuh. Olahraga berfungsi untuk menjaga kebugaran tubuh, yang pada akhirnya akan berpengaruh pada kondisi kesehatan individu. Apabila dalam kehidupannya, manusia tidak melakukan aktivitas olahraga maka, dapat dimungkinkan kondisi kesehatan seseorang tidak stabil.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2020) olahraga merupakan gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh, serta permainan, hiburan, pertandingan yang memerlukan ketrampilan fisik. Dalam perkembangannya sampai saat ini, olahraga kian meluas dan memiliki makna yang bersifat universal dan unik, berawal dari sekedar kegiatan fisik yang menyehatkan badan, mengisi waktu luang, dan media eksistensi diri, akhirnya bergeser menjadi kegiatan yang multikompleks.

Olahraga juga merupakan bagian dari peri kehidupan manusia sepanjang masa. Kedudukan dan hakekat olahraga itu sendiri tidak akan berubah, tetapi tujuan olahraga mungkin berubah sesuai dengan zaman dan perkembangan kehidupan manusia. Menurut UU RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 13 menyebutkan olahraga prestasi

adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi tersebut di atas maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetensi dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi.

Berbagai cabang olahraga yang diperkenalkan kepada masyarakat mencakup beberapa macam yaitu atletik, permainan, olahraga air, dan olahraga beladiri. Olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan dan prestasi salah satunya adalah olahraga bolavoli. Bolavoli adalah cabang olahraga yang sangat digemari dan dikenal oleh sebagian besar masyarakat. Permainan bolavoli dilakukan oleh semua lapisan masyarakat dari anak-anak sampai orangtua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai pada masyarakat desa.

Ali Muhaimi dan P. Muhammad Yusuf (2019) menyatakan bahwa tujuan permainan bolavoli yang awalnya rekreatif, untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja, kemudian berkembang kearah tujuan–tujuan yang lain. Tujuan yang dimaksud meliputi mencapai prestasi yang tinggi, meningkatkan prestise diri, mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara, memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, bahkan saat ini ada sebagian pemain yang bertujuan untuk kepentingan ekonomi dan bisnis.

Dalam perkembangannya, sekarang permainan bolavoli telah menjadi olahraga yang resmi yang selalu di perlombakan dalam setiap pesta olahraga.

Hal ini terlihat dari adanya *event* baik bersifat regional, nasional, maupun

internasional yang diselenggarakan regular maupun irregular. Kompetisi regular merupakan kompetisi yang yang mempunyai sistem pertandingan dan jadwal yang telah ditentukan secara pasti dan terencana, kompetisi tersebut antara lain: kejuaran nasional antar klub, Liga Voli Indonesia (LIVOLI), Kompetisi Bolavoli Profesional Tahunan (PROLIGA) dan sebagainya. Sedangkan kompetisi irregular, adalah kompetisi yang hanya dilakukan pada waktu-waktu tertentu, contohnya pertandingan antar kampung memperingati hari ulang tahun daerah tersebut ataupun hanya sekedar memeriahkan acara yang dihelat di kampung tersebut. Kompetisi tersebut memiliki tujuan yakni mencari bibit-bibit pemain yang nantinya dilatih dan dijadikan sebagai pemain professional.

Prestasi seorang atlet sangat dipengaruhi oleh latihan dan program latihan yang diberikan oleh seorang pelatih. Seorang pelatih harus mampu mengembangkan model-model latihan yang dapat mempengaruhi teknik dan taktik atletnya. Berbagai macam terobosan dan pendekatan latihan perlu dilakukan untuk kemudian diterapkan dan diamati pengaruhnya terhadap performa pemain. Pengembangan kualitas permainan bolavoli mengacu pada tingkat penguasaan teknik dasar. Hal ini menekankan bahwa teknik dasar dalam permainan bolavoli semestinya mendapatkan perhatian serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainan.

Permainan pada cabang bolavoli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai yaitu *servis* untuk memulai permainan, *passing* untuk bertahan dan mengumpan, *smash* untuk menyerang, dan *blocking* untuk bertahan dari serangan *smash.* Selain harus menguasai teknik dasar bolavoli, untuk mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga, setiap individu harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Keterampilan teknik tersebut harus dikuasai setiap atlet dalam

perminan bolavoli, sehingga ketika masuk ke dalam situasi pertandingan atlet tersebut dapat menguasainya dan tidak mengalami kesulitan (Asri Widiyaray Anggriani dkk, 2016)

Dari berbagai ragam teknik dasar permainan bolavoli salah satunya yang harus dikuasai yaitu teknik dasar *passing*. *Passing* merupakan teknik untuk menentukan kesuksesan permainan, apabila dikuasai dengan baik maka dalam permainan akan memiliki kesempatan untuk memenangkan permainan. Bila dicermati teknik *passing* bawah merupakan teknik yang sangat mendasar di samping teknik-teknik yang lain atau dengan kata lain penggunaan teknik ini lebih menonjol, dimana *passing* bawah diperlukan untuk menerima *service,* menahan serangan lawan, dan sewaktu-waktu dapat memberikan umpan umpan bagi teman yang akan melakukan serangan dan pada dasarnya teknik-teknik dalam permainan bolavoli, *passing* bawah sangat menunjang dalam permainan maupun bertahan (Deden Heryadi dkk, 2018)

Teknik dasar *passing* bawah adalah teknik yang pertama kali diajakan di sekolah-sekolah maupun klub-klub yang ada di masyarakat. Karena *passing* bawah merupakan teknik bermain bolavoli yang sangat penting. Kegunaan *passing* bawah antara lain, untuk menerima bola servis, untuk menerima bola dari lawan yang serupa serangan atau *smash*, untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola pantulan dari net, untuk menyelamatkan bola yang kadang kala terpental jauh di luar lapangan permainan, atau untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya atau bahkan bola yang di *passing* tidak dapat melewati net sehingga permainan tidak dapat dimainkan dengan baik.

Passing bawah adalah memukul bola dari arah bawah, dengan tahapan gerakan dimulai dari posisi tubuh yang sedikit diturunkan, lutut agak ditekuk, dan posisi kedua tangan dirapatkan. Pada saat memukul bola, tenaga yang dikeluarkan dapat disesuaikan dengan kebutuhan. *Passing* bawah merupakan gerakan untuk bertahan dan memberikan bola kepada teman satu tim dengan posisi tubuh diturunkan sedikit, kaki ditekuk, kedua tangan rapat dan dikunci lurus dengan jari tangan yang saling menyilang atas dan bawah (Rendy Abrasyi dkk, 2018).

Teknik dikatakan baik apabila dilihat dari segi anatomis/fisiologis, mekanika dan mental terpenuhi secara baik persyaratannya, dan bila diterapkan dalam praktek dapat memberikan andil yang besar terhadap pencapaian prestasi yang maksimal. Menurut L. Johansyah (2013:11) tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja atlet. Tujuan dari latihan merupakan penggapaian prestasi yang diinginkan sesuai dengan latihan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan teratur dalam latihan untuk mendapatkan hasil yang maksimal atau tercapainya tujuan yang diharapkan. Berdasarkan tujuan pengertian latihan dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang, sistematis dan dilakukan dengan tingkat kesulitan dari yang termudah sampai dengan tingkat kesulitan yang lebih sulit maka akan meningkatkan keterampilan gerak seseorang salah satunya dalam permainan bolavoli teknik *passing* bawah.

Seorang atlet mendapatkan tantangan yang mendorong untuk berkembang dan harus dibantu dengan latihan yang teratur maka akan mendapatkan peningkatan keterampilan yang baik, salah satunya pada keterampilan *passing* bawah bolavoli menggunakan sasaran. Secara keseluruhan tahapan gerak

pada passing *bawah* tentunya dilakukan dengan koordinasi yang baik, maka dari itu perlu adanya latihan yang sesuai dengan kemampuan atlet. Untuk meningkatkan hasil *passing* bawah, maka harus ditentukan metode latihan yang tepat untuk diterapkan dalam latihan. Penggunaan bentuk atau metode latihan menjadi unsur yang penting untuk meningkatan efektivitas latihan, mengingat teknik dasar *passing* bawah merupakan dasar yang paling penting dalam permainan bolavoli.

Penguasaan teknik dasar sebagai salah satu penunjang keberhasilan permainan bolavoli sangat dipengaruhi oleh unsur-unsur lain yaitu kondisi fisik. Komponen fisik itu sendiri yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut masing-masing memiliki peranan yang berbeda, sesuai kerakteristik yang dimiliki. Menurut M. Yunus (1992:61) persiapan fisik harus dipandang sebagai salah satu aspek terpenting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi, jika kondisi fisik ini tidak disiapkan secara baik sebelumnya, maka akan sulit dan terlalu lama bagi atlet untuk dapat menguasai teknik dan taktik dalam bermain.

Latihan *passing* bawah memiliki berbagai macam latihan yang dapat digunakan. Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan dua metode latihan yaitu Latihan *passing* bawah menggunakan sasaran 0,5 x 0,5 meter dan latihan *passing* bawah menggunakan dengan sasaran 1 x 1 meter. Kedua sasaran ini dianggap penulis sebagai latihan yang cukup baik.

Kabupaten Pati merupakan salah satu daerah yang cukup konsen dalam mengupayakan pencarian atlet-atlet yang berbakat dalam bidang olahraga bolavoli. Salah satunya yaitu klub Bhayangkara Putri Polres Pati. Klub ini

didirikan pada tahun 2016 dan merupakan klub bolavoli yang di asuh oleh pelatih Nian Kusesa. Klub ini bertujuan untuk mencari bibit-bibit calon atlet bolavoli mulai dari SD kelas 6 hingga mahasiswa perguruan tinggi di sekitaran wilayah Pati. Berdasarkan pengamatan peneliti, pada pertandingan POPDA tingkat Daerah 2019 di Gelanggang Olahraga (GOR) Satria Semarang, pemain Bhayangkara Putri Polres Pati masih kurang akurat dalam *defends* saat mengantisipasi serangan lawan, sehingga bola tidak dapat di arahkan dengan baik kepada pengumpan yang mengakibatkan pengumpan kesulitan memberikan umpan yang maksimal kepada penyerang dan pemukul tidak dapat memberikan serangan secara maksimal pada tim lawan akibatnya serangan tersebut tidak memperoleh poin sehingga terjadi kekalahan dan tidak dapat masuk ke pertandingan final.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Sasaran 0,5 x 0,5 Meter Dan 1 x 1 Meter terhadap Hasil *Passing* Bawah Eksperimen pada Atlet POPDA Bolavoli Putri Bhayangkara Polres Pati”.

1. 2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut.

1. Kurang optimalnya kemampuan *passing* bawah pada atlet POPDA klub bolavoli putri Bhayangkara Polres Pati.
2. Kurang diterapkannya Latihan *passing* bawah menggunakan sasaran 0,5 x 0,5 meter dan 1 x 1 meter yang benar terhadap atlet POPDA klub bolavoli putri Bhayangkara Polres Pati.

3. Tidak memanfaatkan lingkungan sebagai media pembelajaran.

1. 3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, serta untuk menghindari salah satu penafsiran data penelitian ini, maka dibuat batasan masalah. Pada penelitian ini permasalahan yang dibahas hanya pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan sasaran 0,5 x 0,5 meter dan 1 x 1 meter yang benar terhadap atlet POPDA klub bolavoli putri Bhayangkara Polres Pati.

1. 4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, maka munculah permasalahan yang dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan sasaran 0,5 x 0,5 meter terhadap hasil *passing* bawah pada atlet POPDA klub bolavoli putri Bhayangkara Polres Pati ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan sasaran 1 x 1 meter terhadap hasil *passing* bawah pada atlet POPDA klub bolavoli putri Bhayangkara Polres Pati ?
3. Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *passing* bawah antara latihan sasaran 0,5 x 0,5 meter dengan latihan sasaran 1 x 1 meter terhadap hasil *passing* bawah pada atlet POPDA klub bolavoli putri Bhayangkara Polres Pati ?

1. 5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui:

1. Mengetahui dan menganalisis adanya pengaruh latihan *passing* bawah dengan sasaran 0,5 x 0,5 meter terhadap hasil *passing* bawah pada atlet POPDA klub bolavoli putri Bhayangkara Polres Pati.
2. Mengetahui dan menganalisis adanya pengaruh latihan *passing* bawah dengan sasaran 1 x 1 meter terhadap hasil *passing* bawah pada atlet POPDA klub bolavoli putri Bhayangkara Polres Pati.
3. Mengetahui dan menganalisis adanya perbedaan pengaruh latihan *passing* bawah antara latihan sasaran 0,5 x 0,5 meter dengan latihan sasaran 1 x 1 meter terhadap hasil *passing* bawah pada atlet POPDA klub bolavoli putri Bhayangkara Polres Pati.

1. 6 Manfaat Penelitian

Hasil yang diperoleh dari kegiatan penelitian ini dapat memberikan dua manfaat antara lain:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengembangan ilmu pengetahuan olahraga khususnya teknik dasar *passing* bawah bolavoli. Pelatih juga diharapkan mampu memilih latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai pengaruh latihan *passing* bawah dengan sasaran 0,5 x 0,5 meter dan 1 x 1 meter terhadap hasil *passing* bawah pada atlet POPDA klub bolavoli putri Bhayangkara Polres Pati, sehingga dapat dijadikan pertimbangan atau acuhan bagi pembinaan olahraga khususnya dibidang bolavoli.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR, DAN HEPOTESIS

2.1 Landasan Teori

Permainan bolavoli adalah cabang olahraga yang sangat digemari, dan menurut para ahli saat ini bolavoli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang paling terkenal di dunia. Demikian pula di Indonesia, bolavoli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat baik dilingkungan sekolah, instansi pemerintah maupun swasta, perguruan tinggi serta di lingkungan masyarakat umum (Khoerul Anam dkk, 2015).

Menurut Yusmar (2017), juga menyatakan permainan bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan di udara di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan untuk memperoleh poin nilai dalam rangka mencari kemenangan. Memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan seluruh anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai ke kepala dengan pantulan sempurna.

Menurut Munasifah, (2010:3) bolavoli adalah permainan yang dilakukan oleh 2 regu, yang masing-masing terdiri 6 orang, bola dimainkan diudara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan. Lapangan bolavoli berukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter, yang ditandai dengan garis pinggir dan garis belakang. Ketinggian net yang tepat bagi pemain putri adalah 2,24 meter dan untuk putra 2,43 meter. Masing-masing area

dengan batas 3 meter sebagai garis serang dan selebihnya sebagai daerah pertahanan yaitu 6 meter ke belakang.

Maksud dan tujuan dari permainan ini adalah menjatuhkan bola di lapangan lawan melewati atas net dengan syarat pantulan sempurna dan bersih sesuai dengan peraturan. Permainan dimulai dengan pukulan bola *service.* Bola harus dipukul dengan satu tangan ke arah lapangan lawan melewati net. Setiap regu dapat memainkan bola sampai 3 kali pantulan untuk dikembalikan (kecuali perkenaan bola saat membendung). Dalam permainan bolavoli hanya regu yang menang satu rally permainan memperoleh satu angka, hingga salah satu regu menang dalam pertandingan dengan terlebih dahulu mengumpulkan 25 angka (Suharno HP, 1985:1).

Permainan dan olahraga bolavoli termasuk permainan yang dimainkan secara berkelompok sehingga menjadi sarana yang ideal untuk membelajarkan diri dan mengembangkan ketajaman cara bekerja sama dengan baik. Cara mengelola kecerdasan emosi, cara menghormati dan menghargai teman sendiri dan tim lawan, cara mengasah kompetisi untuk diri sendiri dan kompetisi dengan orang lain dalam satu tim dan juga dengan lawan dimana ini merupakan media untuk membangun karakter pribadi yang berkualitas memalui bermain dan permainan. Ini merupakan cara yang cukup efektif untuk membangun individu-individu yang sehat, bugar baik fisik dan mental (Muhammad Muhyi Farik, 2009:6).

Cabang bolavoli sebagai cabang olahraga permainan yang dilakukan secara beregu, membutuhkan teknik dasar sebaik mungkin bagi setiap pemain. Dengan demikian, setiap pemain bolavoli selalu berusaha untuk meningkatkan teknik-teknik dasar permainan bolavoli secara baik dan sempurna. Dalam

permainan bolavoli terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai salah satu diantaranya adalah penguasaan teknik *passing* bawah maupun *passing* atas, namun sebelum mempelajari teknik *passing* atas, terlebih dahalu pemain bolavoli harus menguasai teknik *passing* bawah.

Ada beberapa motode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah, diantaranya adalah latihan *passing* bawah menggunakan sasaran 0,5 x 0,5 meter dan sasaran 1 x 1 meter. Kedua Latihan tersebut tentunya dianggap efektif terhadap hasil *passing* bawah, namun metode *passing* bawah menggunakan sasaran tersebut memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing.

Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009:56) metode latihan *passing* bawah menggunakan sasaran dinding memiliki kelebihan diantaranya: 1) dengan memantul di dinding, bola lebih mudah dikontrol karena pantulan bola tetap sehingga lebih mudah ditebak oleh pemain bolavoli yang sedang berlatih, 2) apabila latihan ini dipergunakan untuk melaksanakan tes *passing* bawah, bentuk latihan ini sangat sesuai dengan tes *passing* bawah yang akan dilakukan adalah dengan memantulkan bola ke dinding, dengan demikian adaptasi terhadap bentuk tes akan lebih mudah. Sementara kekurangan metode *passing* bawah menggunakan dinding adalah: 1) bila dibandingkan dengan permainan yang sesungguhnya latihan ini kurang efektif sebab dalam permainan yang sesungguhnya umpan datang dari *passing* sesama teman, bukan dari dinding yang hanya diam, 2) sangat tergantung dari keterampilan individu yang berlatih.

Teknik permainan bolavoli adalah bagian dalam permainan yang cara melakukannya dituntut aktivitas jasmani. Penguasaan teknik mutlak diperlukan, sebab jika salah teknik maka di anggap melakukan pelanggaran. Penguasaan

teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bolavoli dengan baik. Jadi penguasaan teknik yang benar sangat menentukan prestasi atau penentu kemenangan. Adapun teknik dasar dalam permainan bolavoli meliputi: *smash, block*, dan *service, passing* (Ali Muhaimi dan P. Muhammad Yusuf, 2019).

2.1.1 Teknik Dasar Permainan Bolavoli

Cabang olahraga bolavoli membutuhkan penguasaan teknik dasar sebaik mungkin, maka perlu setiap pemain bolavoli mampu menguasai teknik dasar bolavoli dengan baik. Kurang sempurnanya teknik dasar yang dikuasai akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar. Berdasarkan kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi dalam permainan bolavoli seperti yang disebutkan diatas, maka setiap pemain bolavoli harus selalu berusaha dan berlatih untuk meningkatkan kemampuan-kemampuan berupa teknik dasar permainan bolavoli.

Permainan bolavoli mempunyai karakteristik berupa teknik dan taktik permainan yang tidak hanya membutuhkan keterampilan individu, tetapi juga kemampuan kerja sama dalam sebuah tim. Penguasaan teknik permainan bolavoli memerlukan kondisi fisik dan keterampilan tertentu yang harus dimiliki oleh seorang pemain bolavoli. Kondisi fisik dan keterampilan khusus yang dimiliki oleh pemain bolavoli mengacu pada karakteristik bolavoli itu sendiri (Nasuka,2019:1).

Seseorang yang baru melakukan kegiatan permainan bolavoli tidak akan mudah untuk menguasai dan melakukan teknik dasar dengan sempurna, diperlukan koordinasi gerak yang benar dan adanya latihan yang rutin secara sistematis untuk penguasaan teknik dalam melakukan permainan bolavoli. Dalam permainanan bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus

dikuasai. Teknik teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas servis, *passing* bawah**,** *passing* atas, *block*, dan *smash* (Nuril Ahmadi, 2007: 20).

seorang atlet dituntut agar dapat melakukan gerakan yang tercantum dalam berbagai dalam berbagai teknik dasar dengan benar. Jika teknik dapat dikuasai dengan benar maka dalam permainan akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan. Keterampilan memainkan bola secara individu oleh masing-masing atlet merupakan metode dasar dalam permainan bolavoli.

2.1.1.1 Teknik Servis

Menurut Nuril Ahmad (2007) servis adalah pukulan pertama yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melalui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan permainan dan setiap terjadinya kesalahan. Karena pukulan servis sangat berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras, dan menyulitkan lawan. Dan dapat disimpulkan bahwa servis merupakan serangan pertama untuk memperoleh angka.

Cara melakukan servis terentang dari mulai yang sangat sederhana hingga yang paling kompleks, dan dapat menyulitkan atau mematikan permainan lawan. Ada beberapa jenis teknik servis dalam permainan bolavoli, dua diantaranya adalah servis tangan bawah dan servis tangan atas.

1. Servis tangan bawah

   Servis tangan bawah adalah servis yang paling sederhana dan mudah untuk dikuasai. Menurut Nasuka (2019:3) menjelaskan bahwa servis tangan bawah adalah servis dengan posisi tangan yang memukul berada di bawah

bola. Kelemahan servis ini adalah bola yang dihasilkan mudah diterima lawan. Servis ini dapat dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1) Sikap permulaan

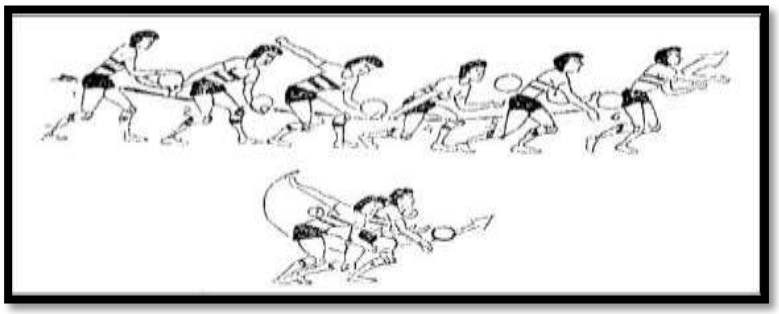
Berdiri pada petak servis di belakang garis akhir antara perpanjangan garis samping. Menghadap ke lapangan permainan, salah satu kaki berada didepan kaki yang lain, kaki kanan di depan jika menggunakan tangan kanan. Bola dipegang dengan salah satu tangan kiri atau tangan kanan, tangan pemukul boleh menggenggam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

2) Gerakan pelaksanaan

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

3) Gerakan lanjutan

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



Gambar 2.1
Urutan gerakan servis tangan bawah
(M. Yunus,1992:73)

2. Servis tangan atas

Servis ini juga disebut dengan tenis servis, karena sikap melakukan servis sama dengan servis pada tenis, dimana bola dipukul setinggi mungkin di atas kepala. Berbeda dengan servis tangan bawah karena harus memerlukan tenaga yang lebih kuat. Servis tangan atas lebih sulit dilakukan dibandingkan servis tangan bawah, namun tingkat kesulitan lawan untuk menerima servis ini juga lebih tinggi (Nasuka,2019:5). Servis ini dapat dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1) Sikap permulaan

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

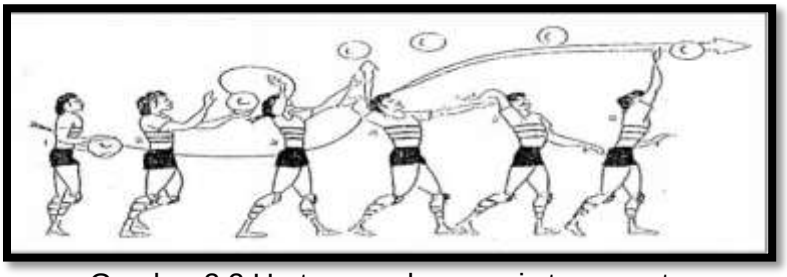
2) Gerakan pelaksanaan

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

3) Gerakan lanjutan

Gerakan lanjutan tangan pemukul segaris dengan gaya yang dihasilkan kaki yang di belakang melangkah ke depan, sehingga berat badan berpindah ke depan dan segera memasuki lapangan permainan.

Jika pukulan dengan sangat keras sekali maka perlu dilakukan gerakan lanjutan.



Gambar 2.2 Urutan gerakan servis tangan atas
(M. Yunus, 1992:74)

2.1.1.2 **Teknik *Smash***

Smash atau *spike* merupakan salah satu teknik serangan yang paling efektif selama permainan. Bola dipukul di atas depan dekat net yang mengakibatkan bola jatuh menukik tajam ke bidang lapangan lawan, sehingga lawan sulit mengembalikannya, bahkan sering langsung mematikan. Menurut Nasuka, (2019:11) *smash* merupakan hasil dari suatu kerjasama tim yang solid untuk memberikan sebuah serangan kepada lawan.

Sebuah tim yang kompak memiliki penerima *passing,* setter/pengumpan dan *spiker* yang saling bekerja sama sehingga menghasilkan *spike* yang akurat. Sesuai dengan karakteristiknya, *smash* memerlukan tenaga yang besar untuk menghasilkan bola yang cepat dan tajam. Dan disimpulkan bahwa smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dan dalam usaha mencapai kemenangan (Khoerul Anam dkk, 2015).

Menurut peraturan resmi bolavoli 2017-2020 untuk melakukan *smash spiker* harus loncat ke udara dan dengan tajam memukul sebuah objek bergerak (bola) dan melewati sebuah rintangan (net) sehingga bola mendarat dalam suatu daerah yang dibatasi (lapangan). Suatu *smash* telah sempurna pada saat bola secara keseluruhan telah melewati bidang tegak lurus dari net atau menyentuh

pemain lawan (PBVSI, 2017). Sedangkan salah satu faktor pendukung *smash* yaitu pemberian bola pada *smasher* yang bersangkutan serta *block.* Proses gerakan secara umum dalam *smash* bagi pemukul dengan tangan kanan dari posisi 4 yaitu:

1) Sikap permulaan

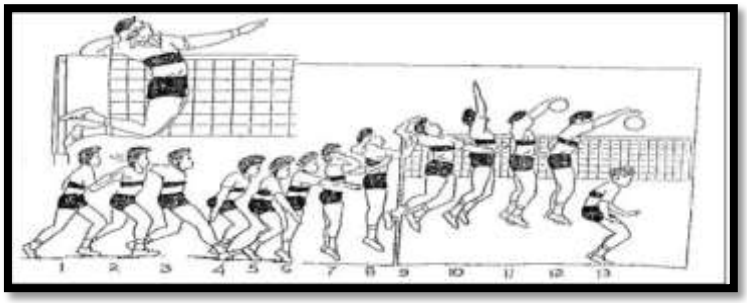
   Berdiri relaks dan serong kira-kira 45 derajat dengan net sejauh 3 sampai 4 meter dari net.

2) Pelaksanaan gerakan

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

3) Gerakan lanjutan

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



Gambar 2.3 Urutan gerakan *smash* dan posisi badan saat akan memukul bola
(M. Yunus, 1992:113)

2.1.1.3 Teknik *Blocking*

Menurut Nasuka, (2019: 13) bendungan/*block* merupakan salah satu teknik dalam permainan bolavoli yang sama pentingnya dengan *smash.* Bendungan pada dasarnya adalah merintangi atau menghalangi lawan ketika sedang melakukan serangan di depan net. Bendungan dilakukan dengan cara mengangkat lengan tinggi-tinggi di atas net sehingga membatasi ruang gerak penyerang dari pihak lawan untuk masuk ke lapangan tim yang bertahan. Semakin lebar bendungan, semakin kecil daerah yang tersisa untuk lawan melakukan *spike.*

Keterampilan ini sering dilakukan dalam usaha menghadang bola hasil pukulan (*smash*) lawan di atas dekat net. *Blocking* merupakan benteng pertahanan yang utamauntuk menangkis serangan lawan. Keberhasilan dalam melakukan block memiliki presentase yang lebih kecil karena bola yang akan di *block* dikendalikan oleh lawan. Keberhasilan *block* ditentukan oleh oleh tinggi loncatan dan jangkauan tangan terhadap bola yang dipukul oleh lawan (Nuril Ahmad, 2007). Teknik membendung dibagi kedalam 3 tahap, yaitu: (a) awalan atau tolakan, (b) lompatan dan perkenaan bola, dan (c) mendarat.

Bendungan dapat dilakukan sendiri, berdua dan bertiga. Namun demikian setiap pemain akan melakukan prosess yang sama dimulai dari sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerakan lanjutan, tahan tersebut antara lain:

1) Sikap permulaan

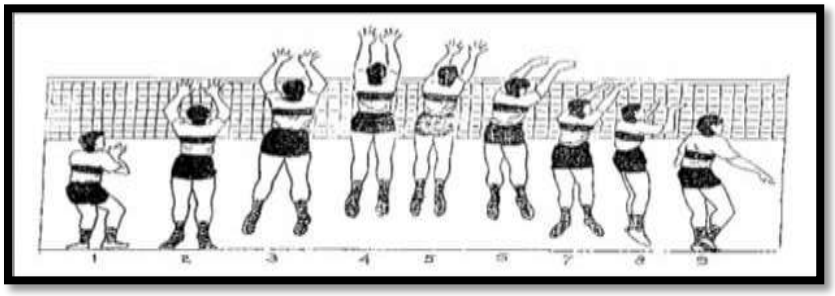
   Berdiri menghadap ke jaring, kedua kaki terbuka dan berjarak kira-kira selebar bahu, lutut ditekuk, kedua tangan siap di depan dada dengan telapak tangan menghadap ke jaring, pandangan mengawasi jalannya bola dan memperhatikan lawan yang akan melakukan pukulan bola.

2) Gerakan pelaksanaan

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

3) Gerakan lanjutan

Segera mendarat dengan ke dua kaki mengeper dan mengambil situasi permainan selanjutnya. *Smash* dan *block* dalam permainan yang tujuannya rekreasi dan Pendidikan. Permainan dapat berlangsung tanpa ada *block* atau bendungan.



Gambar 2.4 Urutan gerakan teknik *block* perorangan
(M. Yunus, 2019:121)

2.1.1.4* Teknik *Passing

Menurut Nasuka (2019:5) disebutkan bahwa dalam permainan bolavoli teknik permainan bolavoli yang memegang peran penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain adalah *passing*. *Passing* dalam permainan bolavoli adalah usaha atau upaya permainan dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu dengan tujuan untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Passing digunakan untuk menerima bola dari lawan, baik bola servis maupun bola *spike*. *Passing* harus dikuasai oleh semua pemain karena dalam

permainan bolavoli pemain berotasi sehingga setiap pemain bisa berada pada posisi manapun. *Passing* bawah sangat tepat untuk menerima servis maupun *spike* yang keras, karena perkenaan bola pada *passing* bawah adalah daerah lengan bawah sekitar pergelangan. Selain itu *passing* bawah juga dilakukan dengan kedua lengan tangan yang menyatu sehingga memberikan kekuatan untuk menerima bola yang keras (Nasuka, 2019:6).

Set-up adalah pemberian umpan kepada teman seregu untuk melakukan serangan. *Set-up* ditinjau dari penggunaan tekniknya dapat menggunakan teknik dari salah satu *passing*, namun jika ditinjau dari segi keuntungan pelaksaannya tentu akan menguntungkan jika teknik umpan itu dilakukan dengan *passing* atas. Mengumpan dengan *passing* atas akan lebih menjamin ketepatan sasaran jika dibandingkan dengan teknik *passing* bawah, namun jika bola yang datang dari serangan lawan keras dan cepat, *passing* bawah dapat menjadi pilihan yang baik untuk menghindari cedera jari tangan (Nuril Ahmad, 2007:29).

Passing terdapat 2 jenis yaitu *passing* bawah dan *passing* atas, namun *passing* atas jarang sekali digunakan untuk menerima servis, hal ini dikarenakan jika menerima bola yang kencang tangan penerima resiko dengan cedera karena *passing* atas dominan menggunakan jari-jari tangan. Sehingga dalam penelitian ini peneliti berfokus pada kajian mengenai *passing* bawah.

Pemain bolavoli dituntut dapat melakukan gerakan yang terangkum dalam berbagai teknik dasar dengan benar. Teknik tersebut jika dapat dikuasai dengan benar maka dalam permainan akan mudah mengkombinasi dan mengembangkan berbagai macam gerakan. Keterampilan memainkan bola secara individu oleh masing-masing pemain merupakan metode dasar dalam

permainan. Perbedaan dari teknik *passing* bawah dan *passing* atas yaitu tujuan dari masing-masing teknik tersebut yaitu cara menyentuh bola saat *passing* dan umpan.

1. *Passing* bawah

   Passing bawah dalam bolavoli adalah melakukan *passing* menggunakan kedua lengan dengan perkenaan bagian *proksimal* dalam keadaan lurus. *Passing* bawah merupakan gerakan untuk bertahan dan memberikan bola kepada teman satu tim dengan posisi tubuh diturunkan sedikit, kaki ditekuk, kedua tangan rapat dan dikunci lurus dengan jari tangan yang saling menyilang atas dan bawah, sedangkan *passing* atas adalah melakukan teknik *passing* dengan jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada dimuka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan ± 45°. Bola disentuhkan dengan cara meluruskan kedua kaki dan lengan. Sikap pergelangan tangan dan jari-jari tidak berubah (Nuril Ahmad, 2007: 25).

   Teknik dasar *passing* bawah merupakan teknik yang sering digunakan pada penerimaan servis dan bertahan, apabila dilakukan dengan efisien pada gerakan yang terampil maka bola akan terarah pada pemain satu tim, karena *passing* bertujuan untuk mengatur jalannya permainan. Teknik ini sering dipakai untuk bertahan dari serangan, lalu untuk penguasaan teknik *passing* bawah perlu adanya latihan yang efektif, salah satunya dengan latihan yang bervariasi supaya tidak monoton. Menurut M.Yunus (1992: 79) *passing* bawah dapat dilakukan dengan dua cara antara *passing* bawah

normal dan variasi *passing* bawah. Adapun cara melakukan *passing* bawah normal sebagai berikut:

1) Sikap permulaan

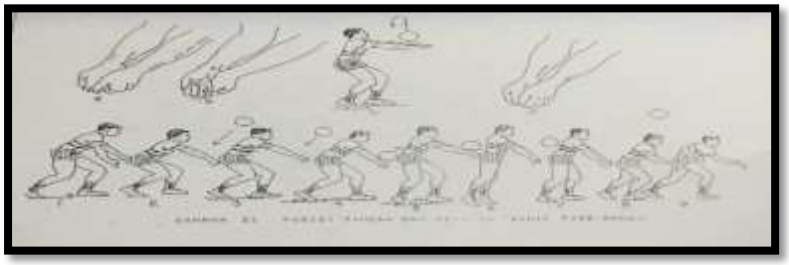
Kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibongkokkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan labil agar dpat lebih mudah dan lebih cepat bergerak kesegala arah. Kedua tangan saling berpegangan yaitu: punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

2) Gerak pelaksanaan

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

3) Gerak lanjutan

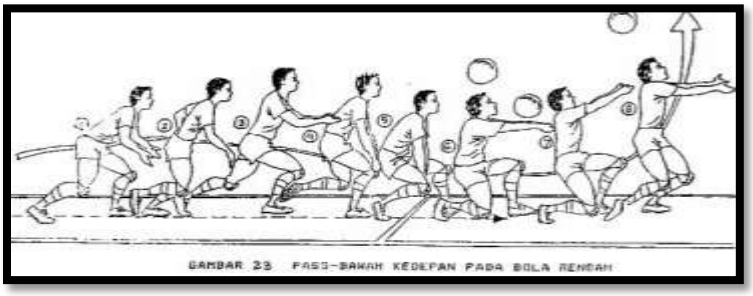
Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/badan.



Gambar 2.5 Posisi lengan dan gerakan teknik *passing* bawah
(M. Yunus, 1992:83)

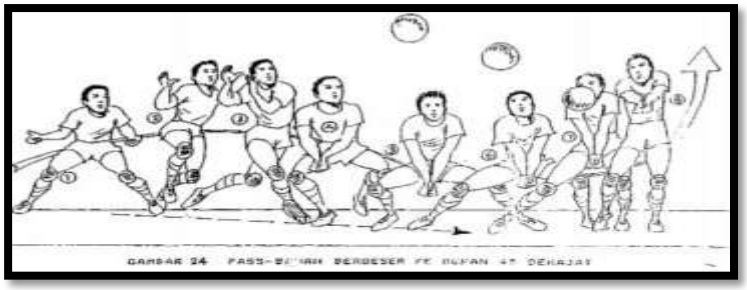
Dalam teknik dasar *passing* bawah terdapat variasi *passing* bawah yang dapat digunakan sewaktu-waktu, secara garis besar terdiri sebagai berikut:

1) *Passing* bawah ke depan pada bola rendah (*Crouching Underhand Pass*) kunci pelaksanaan *passing* bawah ke depan pada bola rendah adalah cepat merendah dan bergerak ke bawah bola.



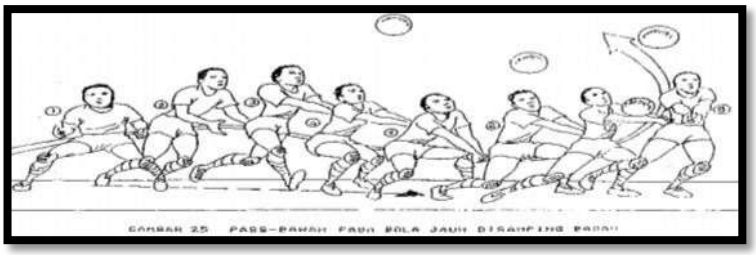
Gambar 2.6 *Passing* bawah bola rendah
(M. Yunus, 1992:85)

2) *Passing* bawah bergeser diagonal 45 derajat ke depan (*45 Degree Diagonal Underhand Pass*) kunci pelaksanaan *passing* bawah bergeser diagonal 45 derajat ke depan adalah jangan lari menghadap bola, gunakan langkah silang atau langkah ke samping.



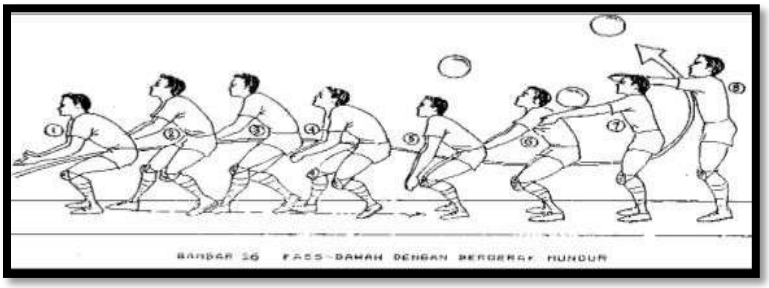
Gambar 2.7 *Passing* bawah bergeser diagonal 45 derajat ke depan
(M. Yunus, 1992:86)

3) *Passing* bawah pada bola jauh disamping badan (*Underhand Pass hitting Ball Away From Body*) kunci pelaksanaan *passing* bawah pada bola jauh disamping badan adalah melangkah panjang ke samping depan diagonal 45 derajat dengan merendah.



Gambar 2.8 *Passing* bawah pada bola jauh disamping badan
(M. Yunus, 1992:87)

4) *Passing* bawah dengan bergerak mundur (*Backward Underhand Pass*) kunci pelaksanaan p*assing* bawah dengan bergerak mundur adalah badan merendah dan jangan ditegakkan, lakukan langkah kecil ke belakang kemudian lakukan *passing* bawah dengan ayunan lengan dan menggangkat badan dengan rileks.

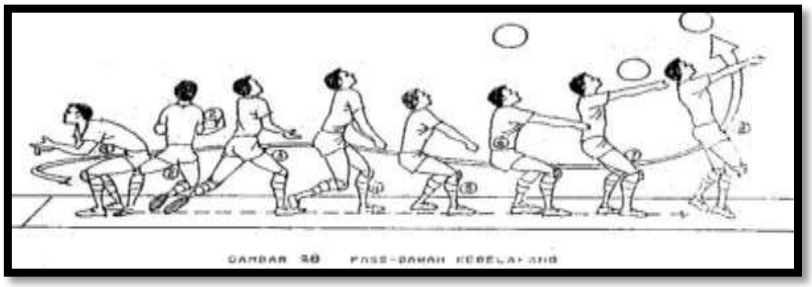


Gambar 2.9 *Passing* bawah dengan bergerak mundur
(M. Yunus, 1992:88)

5) *Passing* bawah dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat (*45 Degree Diagonal Backward Underhand Pass*) kunci pelaksanaan *passing* bawah dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat adalah pusatkan pandangan ke arah bola gunakan langkah silang kebelakang.

Gambar 2.10 *Passing* bawah dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat
(M. Yunus, 1992:89)

6) *Passing* bawah kebelakang (*Underhand Back Pass*) kunci pelaksanaan *passing* bawah kebelakang putar badan dengan cepat dan dengan badan merendah ayunkan lengan ke arah bola. Kontak bola dengan lengan dilakukan saat sudut antara lengan bukan dengan badan.



Gambar 2.11 Rangkaian gerakan *passing* bawah ke belakang
(M. Yunus, 1992:90)

2. *Passing* atas

Passing atas merupakan elemen yang penting dalam permainan bolavoli. Penguasaan teknik *passing* atas yang baik akan menentukan keberhasilan regu untuk membantu serangan yang baik (Backtiar dkk, 2004). Dapat dikatakan bahwa *passing* atas memiliki tingkat kesulitan yang lumayan tinggi (Ade E. Lubis & M. Agus, 2017). Adapun cara melakukan *passing* atas adalah:

1) Sikap permulaan

Ambil posisi dengan sikap siap untuk memainkan bola, kemudian berdiri dengan kedua kaki terbuka sekitar bahu salah satu kaki berada di depan berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin di bawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi kira-kira 10 cm dari muka, kedua lengan diangkat dan ditekuk, keduatangan terbuka lebar jari-jari tangan terbuka membentuk mangkuk seperti

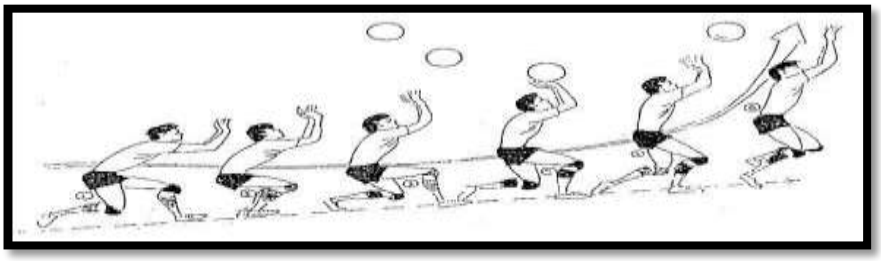
setengah lingkaran, ibu jari dan telunjuk membentuk segi tiga, dan kedua siku tidak terlalu terbuka ke samping.

2) Gerakan pelaksanaan

Tepat saat bola ada diatas, kedua tangan agak ditekuk pada siku maupun pergelangan tangan, tangan berada sedikit di atas dahi. Perkenaan bola pada permukaan ruas jari-jari tangan terutama luar pertama dan kedua, dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada saat tangan bersentuhan dengan bola jari-jari agak ditegangkan agar bola dapat memantul dengan baik kemudian bola didorong dengan menggerakkan pergelangan tangan di ikuti dengan meluruskan siku. Pada waktu mendorong badan ikut membantu dengan memindahkan tenaga mulai dari kaki, kemudian badan, lengan dan tangan dengan lancar tidak terputus, selanjutnya pandangan tetap kearah bola.

3) Gerakan lanjutan

Setelah bola memantul dengn baik lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas sebagai satu gerakan lanjutan di ikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahkan sau kaki belakang ke depan dan segera mengambil siap dalam posisi normal untuk bermain Kembali.



Gambar 2.12 *Passing* atas
(M. Yunus, 1992:92)

2.1.2 Keterampilan Teknik Menyelamatkan bola

Dalam situasi permainan tidak selamanya bola datang dengan tepat sasaran, melambung dekat, atau mudah untuk dimainkan. Namun kadangkala bola datang secara cepat dan tidak terduga. Dalam kondisi demikian, agar bola tetap dalam permainan maka para pemain dituntut untuk memiliki keterampilan memainkan bola sambil bergerak, melompat, berguling atau rol, meluncur atau *diving*, dan sebagainya. Tujuan utama memainkan dengan cara ini adalah semata-mata hanya untuk menyelamatkan bola agar tetap dalam permainan. Cara atau teknik memainkan bola untuk mengatasi situasi demikian adalah dengan menggunakan *passing* bawah satu tangan (Nuril Ahmadi, 2007:24). Berikut akan dikemukakakan beberapa teknik *passing* bawah dengan satu tangan:

1) *Passing* bawah satu tangan sambil menjatuhkan diri ke samping

   Teknik ini dilakukan apabila bola akan jatuh disamping pemain, hingga hanya memungkinkan dijangkau dengan satu tangan. Adapun prinsip gerakan teknik *passing* bawah dengan satu tangan ke samping adalah sikap menunggu dengan lutut ditekuk, kaki dilangkahkan melebar ke arah samping, bola dipukul dengan sisi atas lengan bawah. Tubuh atas bertumpu pada lutut yang ditekuk, kemudian berguling ke samping, dengan tumpuan berturut-turut pada paha, pantat, punggung, lalu bahu.

2) *Passing* bawah satu tangan sambil menjatuhkan diri ke depan

   Teknik ini dilakukan dengan teknik menjangkau bola ke depan atau dengan gerakan *diving*, karena bola akan jatuh jauh di depan pemain dan tidak mungkin dikembalikan dengan *passing* bawah biasa. Urutan gerakan teknik *passing* bawah dengan satu tangan sambil menjatuhkan diri ke

depan adalah meloncat dengan bertumpu pada satu kaki, menerpa dengan gerakan mendatar ke depan, bola di pukul dengan punggung tangan ke atas, menyentuh lapangan permainan dengan punggung tangan, tangan mendorong sehingga dada, perut, dan paha meluncur di lantai sementara betis ditekuk ke atas.

2.1.3 Prinsip Latihan

Agar dalam latihan mendapatkan hasil yang maksimal baiknya memperhatihan prinsip-prinsip latihan, menurut Rubianto Hadi, (2007) menyatakan terdapat beberapa prinsip dari latihan antara lain:

1. Prinsip kontinyuitas

   Latihan harus dilakukan sepanjang tahun tanpa terseling, mengingat sifat adaptasi anak lebih labil dan sementara. Agar dapat beradaptasi dengan baik dan tidak berubah-ubah maka perlu latihan yang kontinyu, teratur, terarah, dan berulang-ulang.

2. Kenali beban latihan dari sedikit demi sedikit dan teratur

   Latihan makin lama makin meningkat bebannya, tetapi kenalkan beban latihan harus sedikit demi sedikit. Peningkatan beban latihan tidak perlu dilakukan setiap kali latihan, sebaiknya dua atau tiga kali latihan baru dinaikkan.

3. Prinsip interval

   Prinsip interval penting dalam program latihan dari yang bersifat harian, mingguan, bulanan, kuartalan, tahunan yang berguna untuk pemulihan fisik dan mental anak latih dalam menjalankan latihan, maupun istirahat aktif interval memberikan kesempatan anak latihan untuk mengembalikan atau memulihkan tenaga dalam rangka menyelesaikan elemen latihan berikutnya.

Selain itu interval sangat penting dalam hal pencegahan terjadinya *over trining* anak latih. Pemberian waktu untuk mengadaptasi beban latihan interval sangatlah perlu.

4. Prinsip Perorangan

Setiap anak latih sebagai manusia yang terjadi dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam seni fisik, mental, watak, dan tingkatan kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, metode latihan dapat serasi dimasing-masing orang. Prinsip perorangan merupakan suatu prinsip yang membedakan secara mencolok antara melatih dan mengajar demi tercapainya mutu prestasi optimal sutu cabang olahraga.

5. Prinsip penekanan (*stress*)

Latihan harus merupakan tekanan terhadap fisik dan mental anak latih. Penekanan fisik dengan pertanda kelelahan fisik, asam laknat timbul banyak dalam otot (kram). Penekanan mental dan sikap perlu diberikan kepada anak latih sehingga timbul gejala engeluh, kurang semangat, dan sebagainya penekanan fisik dan mental penting untuk menekankan kemampuan anak latih.

6. Prinsip spesialisasi (*spesifik*)

Latihan harus memiliki cara dan bentuk yang khas sesuai dengan cabang olahraganya. Pemain bolavoli dispesialiskan latihannnya sebagai *smasher,* pengumpan atau pemain serba bias. Sifat hakiki masing-masing cabang olahraga berbeda-beda, sehingga seorang anak latih sebaiknya diarahkan ke salah satu cabang olahraga yang sesuai dengan bakatnya (Rubianto, 2007: 49).

2.1.4 Metode Latihan Passing Bawah

Menurut Khoerul Anam dkk, (2015) semakin berkembangnya permainan bolavoli maka akan membutuhkan beberapa perkembangan baik secara teknik maupun taktik. Selain itu juga perlu dicari cara latihan yang efektif dan efisien, terutama untuk memilih dan menyusun metode latihan yang baik untuk penguasaan teknik dasar yang sempurna sehingga prestasi yang diharapkan dapat tercapai. Menurut Rubianto Hadi, (2007) latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau berkerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaanya. Pada latihan fisik yang dilakukan hendaknya memperhatikan hukum-hukum dan prinsip latihan. Hukum-hukum latihan dipakai karena hasil latihan dari latihan kondisi fisik tidak selalu positif dan optimal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwan latihan merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang secara sistematis dan komplek untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Passing bawah sangat penting dalam permainan bolavoli karena merupakan langkah awal untuk bertahan dan sekaligus menyusun serangan, jika setiap pemain mampu menguasai teknik *passing* bawah dengan baik maka kesempatan untuk bertahan sekaligus menyusun serangan dapat dilakukan dengan baik sesuai skema tim. Untuk menguasai teknik *passing* bawah dengan baik maka perlu dilakukan latihan secara teratur dan sungguh-sungguh. Perlunya menjalani suatu latihan salah satunya latihan teknik, yaitu karena latihan teknik merupakan dasar dari sebuah kegiatan yang akan dilakukan supaya tujuan yang ingin dicapai dengan penguasaan teknik dapat maksimal. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan di dalam latihan perlu untuk penyusunan dan merencanakan latihan sesuai dengan kebutuhan seorang atlet.

Cara melakukan *passing* bawah adalah dengan menggunakan kedua tangan dengan memantulkan bola ke lengan tersebut, tepatnya dilengan bagian bawah. *Passing* bawah terjadi bila bola yang datang agak rendah sehingga dengan memajukan kedua lengan atau salah satu lengan bola dapat terjangkau untuk diambil. Begitu diambil maka bola dipantulkan untuk diberikan kepada teman atau pengumpan untuk diumpankan ke pemukul yang sudah siap untuk memukul bola. Penguasaan *passing* bawah harus benar-benar matang dan bisa memantulkan bola dengan baik sehingga ketika bola di udara dalam keadaan tenang atau stabil tidak berputar-puar. Beberapa manfaat bisa menguasai *passing* bawah dengan baik adalah sekeras apapun servis atau pukulan yang dipantulkan dengan pengembalian yang tenang hasil *passing* bawah dapat diumpankan ke pemain berikutnya dengan baik dan sedikit sekali terjadinya resiko cedera (Muhammad Muhyi Faruq,2009:52).

Menurut M. Yunus (1992:127) banyak metode latihan *passing* bawah yang dapat digunakan, beberapa di antaranya adalah:

1. Latihan *passing* bawah dengan teman yang terdiri atas tiga orang pemain ada beberapa yaitu latihan *passing* bawah dengan teman yang terdiri atas tiga orang pemain dalam formasi segitiga, *passing* bawah yang terdiri atas tiga orang pemain dengan bola diarahkan ke kiri dan ke kanan, *passing* bawah tiga orang dengan berpindah tempat.
2. Latihan *passing* bawah dengan teman yang terdiri atas dua orang pemain yaitu latihan *passing* bawah langsung, *passing* bawah tidak langsung.
3. Latihan *passing* bawah dengan memantulkan bola ke dinding. Dalam penelitian ini latihan *passing* bawah yang akan diteliti adalah latihan *passing* bawah menggunakan sasaran 0,5 x 0,5 meter dan latihan *passing* bawah

menggunakan sasaran 1 x 1 meter dengan memantulkan bola ke dinding. Adanya latihan ini berguna untuk mendapatkan hasil *passing* bawah yang lebih baik.

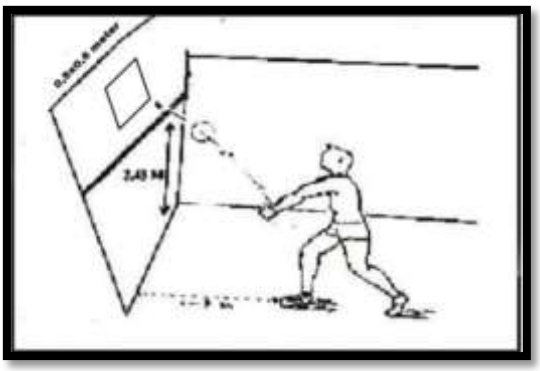
2.1.4.1 Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Sasaran 0,5 x 0,5 Meter

Latihan *passing* bawah bolavoli menggunakan tembok dengan sasaran 0,5 x 0,5 meter, dapat dilakukan dengan cara:

1) Sikap permulaan

   Berdiri menghadap tembok atau dinding sasaran dengan jarak 1-2 meter dari titik awal berdiri dan tinggi sasaran 2,44 meter dari permukaan tanah atau lantai dengan ukuran sasaran 0,5 x 0,5 meter, dengan posisi memegang bola.

2) Bola dilemparkan ke dinding atau tembok sasaran dengan ukuran yang sudah dijelaskan, setelah bola memantul kembali bola harus di *passing* bawah masuk tepat pada dinding sasaran yaitu 0,5 x 0,5 meter dan dilakukan secara berulang-ulang sebanyak waktu yang sudah ditentukan.



Gambar 2.13 Passing Bawah Menggunakan Sasaran 0,5 x 0,5 meter

2.1.4.2 Latihan *passing* bawah menggunakan sasaran 1 x 1 meter

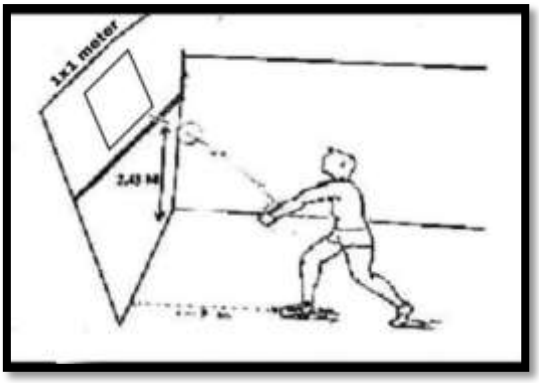
Latihan *passing* bawah bolavoli menggunakan tembok dengan sasaran 1 x 1 meter, caranya hampir sama dengan *passing* bawah dengan sasaran 0,5 x

0,5 meter yang membedakan hanya ukuran sasaran saja. Dapat dilakukan dengan cara:

1) Sikap permulaan

Berdiri menghadap tembok atau dinding sasaran dengan jarak 1-2 meter menghadap ke tembok dari titik awal berdiri dan tinggi sasaran 2,44 meter dari permukaan tanah atau lantai dengan ukuran sasaran 1 x 1 meter, posisi memegang bola.

2) Bola dilemparkan ke dinding atau tembok sasaran dengan ukuran yang sudah dijelaskan, setelah bola memantul kembali bola harus di *passing* bawah masuk tepat pada dinding sasaran yaitu 1 x 1 meter dan dilakukan secara berulang-ulang sebanyak waktu yang sudah ditentukan.



Gambar 2.14 *Passing* Bawah Menggunakan Sasaran 1 x 1 meter

2.2 Kerangka Berfikir

Berdasarkan landasan teori, penguasaan teknik dasar permainan bolavoli mutlak harus dikuasai pemain, terdapat berbagai macam teknik dasar dalam permainan bolavoli. Teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli yaitu *passing*, *smash*, *service*, dan *blocking*. *Passing* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain bolavoli.

Ada berbagai jenis bentuk latihan *passing* bawah yang dapat dilakukan dalam latihan. Salah satu contoh jenis latihan *passing* bawah adalah latihan *passing* bawah dengan menggunakan sasaran 0,5 x 0,5 meter dan sasaran 1 x 1 meter. Latihan dengan sasaran ini merupakan latihan *passing* bawah yang dilakukan atlet dengan memantulkan bola ke dinding sasaran yang diharapkan seorang atlet dapat melaksanakannya dengan baik untuk mendapatkan hasil *passing* bawah yang maksimal. Berbeda yang dengan latihan-latihan yang lain karena latihan ini sangat dibutuhkan ketepatan, maka dalam melakukan *passing* bawah atlet diharapkan dapat memasukan bola ke dalam sasaran dengan tepat sehingga bendapatkan hasil yang baik.

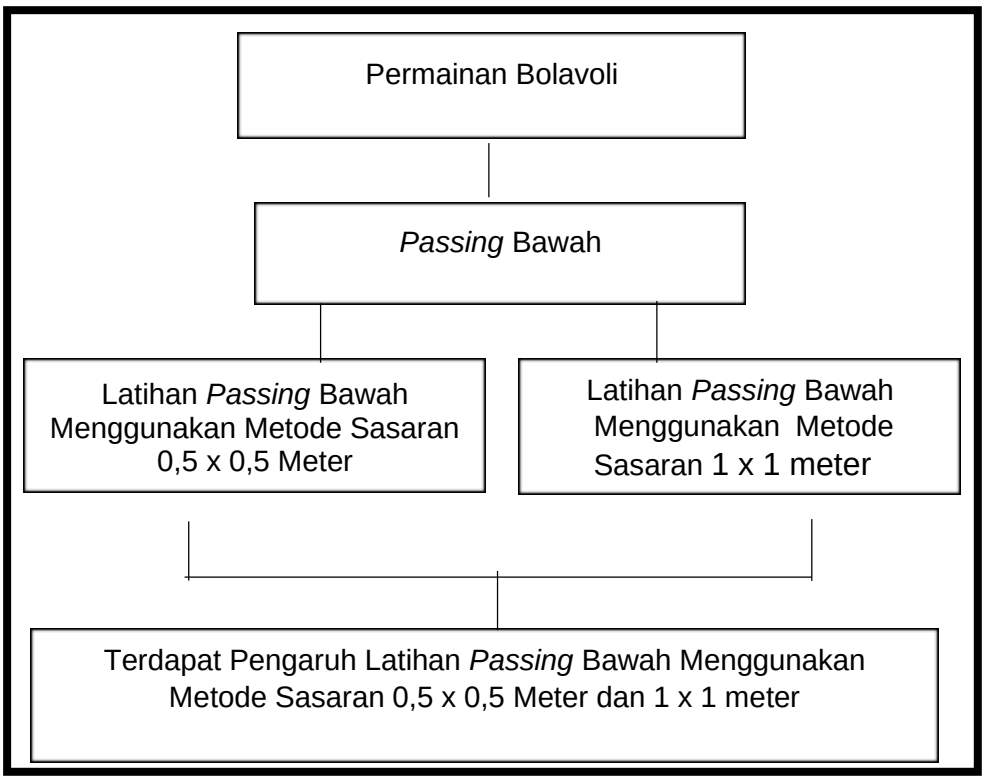
Latihan *passing* bawah dengan sasaran 0,5 x 0,5 meter ini memiliki kelebihan diantaranya apabila latihan ini digunakan untuk melaksanakan tes *passing* bawah, bentuk latihan ini sangat sesuai dengan tes *passing* bawah, yang akan dilakukan ialah dengan memantulkan bola ke dinding sasaran 0,5 x 0,5 meter sehingga latihan *passing* bawah pun lebih maksimal karena memiliki sasaran yang lebih kecil, sehingga dapat membuat para atlet lebih focus dalam mencapai sasaran karena jangkauannya lebih sempit. Sementara kekuranganya yakni metode ini mempersyarakatkan fokus yang lebih tinggi dari para sehingga apabila atlet tidak memperhatikan tingkat keseriusan maka peluang keberhasilan dalam memasukan bola ke sasarn jauh lebih rendah.

Latihan *passing* bawah dengan sasaran 1 x 1 meter memiliki kelebihan yakni dengan adanya ukuran yang lebih besar, maka bola akan lebih mudah masuk dalam sasaran dengan tepat sehingga kecil kemungkinan untuk bola melewati sasaran, atlet lebih leluasa dalam melakukan gerak. Sementara, kekurangan dalam latihan ini yaitu membuat pada atlet kekurangan fokus

karena merasa peluang keberhasilan jauh lebih tinggi, sasaran yang lebih luas juga dapat memperlambat waktu sehingga atlet kehabisan waktu dalam melakukan latihan tersebut.

Dari analisis perbedaan hasil *passing* bawah dengan sasaran 0,5 x 0,5 meter dan sasaran 1 x 1 meter, dapat simpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan sasaran 0,5 x 0,5 meter dan sasaran 1 x 1 meter. Latihan *passing* bawah menggunakan sasaran 0,5 x 0,5 meter diguda menghasilkan performa lebih berpengaruh terhadap hasil *passing* bawah dalam permainan bolavoli oleh atlet POPDA bolavoli putri Bhayangkara Polres Pati.

Berikut merupakan kerangka berpikir yang peneliti susun.



Gambar 2.15 Kerangka Berpikir Penelitian

2.3 Hipotesis

Berdasarkan kajian landasan teori dan kerangka berfikir yang berhubungan dengan permasalahan maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1) Ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan sasaran 0,5 x 0,5 meter terhadap hasil *passing* bawah.
2) Ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan sasaran 1 x 1 meter terhadap hasil *passing* bawah.
3) Latihan *passing* bawah menggunakan sasaran 0,5 x 0,5 meter lebih berpengaruh dari pada latihan *passing* bawah menggunakan sasaran 1 x 1 meter terhadap hasil *passing* bawah dalam permainan bolavoli atlet POPDA putri Klub Bhayangkara Polres Pati.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Syarat mutlak dalam penelitian ilmiah adalah metode penelitian. Baik buruknya atau tidak berbobot, suatu penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metode penelitian, maka diharapkan dalam penggunaan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan serta tanggung jawaban secara ilmiah.

Penelitian ini merupakan jenis kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran dari data tersebut, serta penampilan dari hasilnya dikemukakan. Suharsimi Arikunto, (2010:12) menyatakan penelitian kuantitatif merupakan suatu penelitian yang menggunakan angka dalam mengumpulkan data dan dalam memberikan penafsiran dalam hasilnya.

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah eksperimen, ini dikarenakan peneliti ingin mengetahui gambaran data yang secara sengaja ditimbulkan (Suharsimi Arikunto, 2010:30). Eksperimen yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu (Suharsimi Arikunto, 2010:9). Dalam metode eksperimen, yaitu suatu metode yang menggunakan gejala yang dinamakan latihan atau perlakukan yang berbeda antara dua kelompok yaitu, kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 sebagai pembandingnya, sehingga setelah

diadakan latihan atau perlakukan akan terlihat perbedaannya dari kedua latihan tersebut (Suharsimi Arikunto, 2006:16). Eksperimen selalu dilakukan dengan tujuan untuk melihat akibat suatu perlakukan. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diwakili dengan memberikan perlakuan atau latihan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes perlakukan atau latihan tersebut akan terikat adanya sebab akibat (hubungan kasual) sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan.

Desain penelitian ini menggunakan *Matched by Subject design,* di mana menggambarkan terdapat suatu kelompok yang diberi perlakuan, namun sebelum diberi perlakukan dilakukan *pretest* terlebih dahulu. Jadi dalam penelitian ini terlebih dahulu diadakan tes awal sebagai dasar untuk menyusun kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Hasil tes awal kemudian dirangking dan dipasangkan dengan menggunakan cara *Ordinal Pairing* yang berpedoman rumus A-B-B-A sehingga kelompok tersebut menjadi seimbang (Sutrisno Hadi,2000).

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian M-S

Variabel	Tes Awal	Perlakuan	Tes Akhir
Passing bawah menggunakan sasaran 0,5 x 0,5 meter	Xb	O	Xa
Passing bawah menggunakan sasaran 1 x 1 meter	Xb	O	Xa

Keterangan:

Xb = Tes Awal
O = Perlakuan
Xa = Tes Akhir

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka penulis dapat menyimpulkan beberapa hal sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan sasaran 0,5 x 0,5 meter terhadap hasil *passing* bawah pada permainan bolavoli klub Bhayangkara Polres Pati.
2. Terdapat pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan sasaran 1 x 1 meter terhadap hasil *passing* bawah pada permainan bolavoli klub Bhayangkara Polres Pati.
3. Hasil komparasi kedua metode latihan menunjukkan bahwa latihan passing bawah menggunakan sasaran 0,5 x 0,5 meter terhadap hasil *passing* bawah lebih berpengaruh dibandingkan dengan menggunakan sasaran 1 x 1 meter pada permainan bolavoli klub Bhayangkara Polres Pati.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti menyarankan hal-hal sebagai berikut.

1. Sebaiknya pelatih klub bolavoli putri Bhayangkara Polres Pati dapat menerapkan latihan *passing* bawah menggunakan sasaran 0,5 x 0,5 meter dikarenakan telah terbukti dapat mempengaruhi hasil *passing* bawah dan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah para atletnya.

2. Pelatih juga dapat menerapkan latihan *passing* bawah menggunakan sasaran 0,5 x 0,5 meter dengan memodifikasi sebagai variasi dan didesain dengan pendekatan *game based* untuk menghindari kebosanan, terlebih subjek merupakan pemain berkategori usia remaja.
3. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel-variabel baru yang diduga dapat mempengaruhi hasil *passing* bawah secara lebih signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

Ade Evriansyah Lubis & Muhammad Agus. "Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas Pada Permainan Bolavoli Melalui Variasi Pembelajaran Siswa SMP". *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 13 (2), 2017 - 59*

Ali Muhaimi & P. Muhammad Yusuf. "Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Sasaran Tembok (*Wall Bounce*) Dan *Passing* Berpasangan Mnggunakan Tali Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Klub Putra Montong Baan Lombok Timun Tahun 2019" *Jurnal Pendidikan Mandala,2019. Vol. 4, No.4.*

http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/index

Asri Widiyaraya Anggraini, Agus Tomi, & Sulistyorini. " Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Mengunakan Latihan Bervariasi Pada Siswa Peserta Estrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 2 Singosari". *Pendidikan Jasmani.* Vol. 26, No. 02, 2016:365-380.

Deden Heryadi & Oman Hadiana. "Perbandingan Model *Discovery Learning* Dengan Model Peer Teaching Terhadap Teknik *Passing* Bawah". *Jurnal Olahraga 3 (2) 2018.*

FIK UNNES. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*

Gabbett, T, Georgieff, B, Anderson, S, Cotton, B, Savovic, D, and Nicholson L. Changes in skill and physical fitness following training in talent-identified volleyball players. 2006, *J Strength Cond Res* 20: 29–35.

Gortsila, Eugenia, Theos, Apostolos, Nesic, Goran, and Maria Maridaki. Effect of Training Surface on Agility and Passing Skills of Prepubescent Female Volleyball Players. *J Sports Med Doping Stud*y 2013, Vol. 3, NO. 3. http://dx.doi.org/10.4172/2161-0673.1000128.

Johansyah Lubis. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan.* Jakarta, Raja Grafindo Persada.

Kebudayaan, K. P. dan. (n.d.). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring. Retrieved* January 8, 2020, from. https://kbbi.kemdikbud.go.id/

Khoerul Anam, Nasuka & Tri Aji. "Klub Bolavoli Putra Ivokas Kabupaten Semarang". *Unnes Journal of Sport Sciences 4 (1) (2015).*

Kumar, Sudhir, Goswami, Jogiswar, and Ajit Kumar. "Effect of Training Program on Volleyball Skills of Intern-University Level Volleyball Players. *International Journal of Movement Education and Sports Sciences (IJMESS) Annual Refereed & Peer Reviewed Journal"*. Vol. IV No.1, January-December 2016.

M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud.

Muhamad Muhyi Farik. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli*. Jakarta: PT. Gramedia Widiatama Indonesia.

Munasifah 2010. *Bermain Bolavoli.* Surakarta: Era Pustaka Utama.

Nasuka. 2019. *Pemain Bolavoli Prestasi*. LPPM UNNES

Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli.* Surakarta: Erapustaka Utama.

PBVSI. 2017. *Peraturan Resmi Bolavoli 2017-2020.* PBVSI.

Pranata, H. 2007. *Pedoman Pelatihan Bolavoli Nasional.* FIK UNY.

Rendy Abrasyi, Bambang S., Hernawan, & Dupri. "Model Latihan Passing Bawah Bolavoli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama". 2018:110-120. http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/10714/6738/

Robinson, B. 1989. *Bimbingan, Petunjuk, dan Teknik Bermain Bolavoli.* Semarang: Effhar Offset.

Rubianto, H. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar.* Cipta Prima Nusantara

Suharno, HP. 1985. *Dasar Dasar Olahraga Bolavoli. Yogyakarta*: IKIP Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik Jilid I.* Yogyakarta: Andi Offset.

Undang-undang RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Yusmar, A. "Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bolavoli Melalui Modifikasi Permainan SIswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar*". Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau*, 2017. 1:143-152.