



**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS 3 METER DAN *PASSING* ATAS 2  
METER TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS DALAM  
PERMAINAN BOLAVOLI PADA PEMAIN BOLAVOLI KLUB PATRIOT  
SEMARANG TAHUN 2011**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I  
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh

Doby Putro Parlindungan  
6301407040

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
TAHUN 2011**

## SARI

**DOBY PUTRO PARLINDUNGAN.** 2011. “Pengaruh Latihan *Passing* Atas 3 Meter dan Latihan *Passing* Atas 2 Meter Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Pemain Bola Voli Pemula Klub Patriot Semarang Tahun 2011”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Dosen pembimbing I: Drs. Nasuka, M.Kes, Dosen pembimbing II: Tri Aji, S.Pd.

**Kata Kunci :** *Passing* atas 3 meter, *Passing* atas 2 meter, Kemampuan *passing* atas

Adapun tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh manakah yang lebih efektif antara hasil latihan *passing* atas dengan *passing* atas 2 meter terhadap kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli pada pemain bola voli pemula klub Patriot Semarang tahun 2011. Permasalahan dalam penelitian ini apakah ada pengaruh yang berarti dan manakah yang lebih efektif antara *passing* atas 3 meter *passing* atas 2 meter terhadap kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli pada pemain bola voli pemula klub Patriot Semarang tahun 2011.

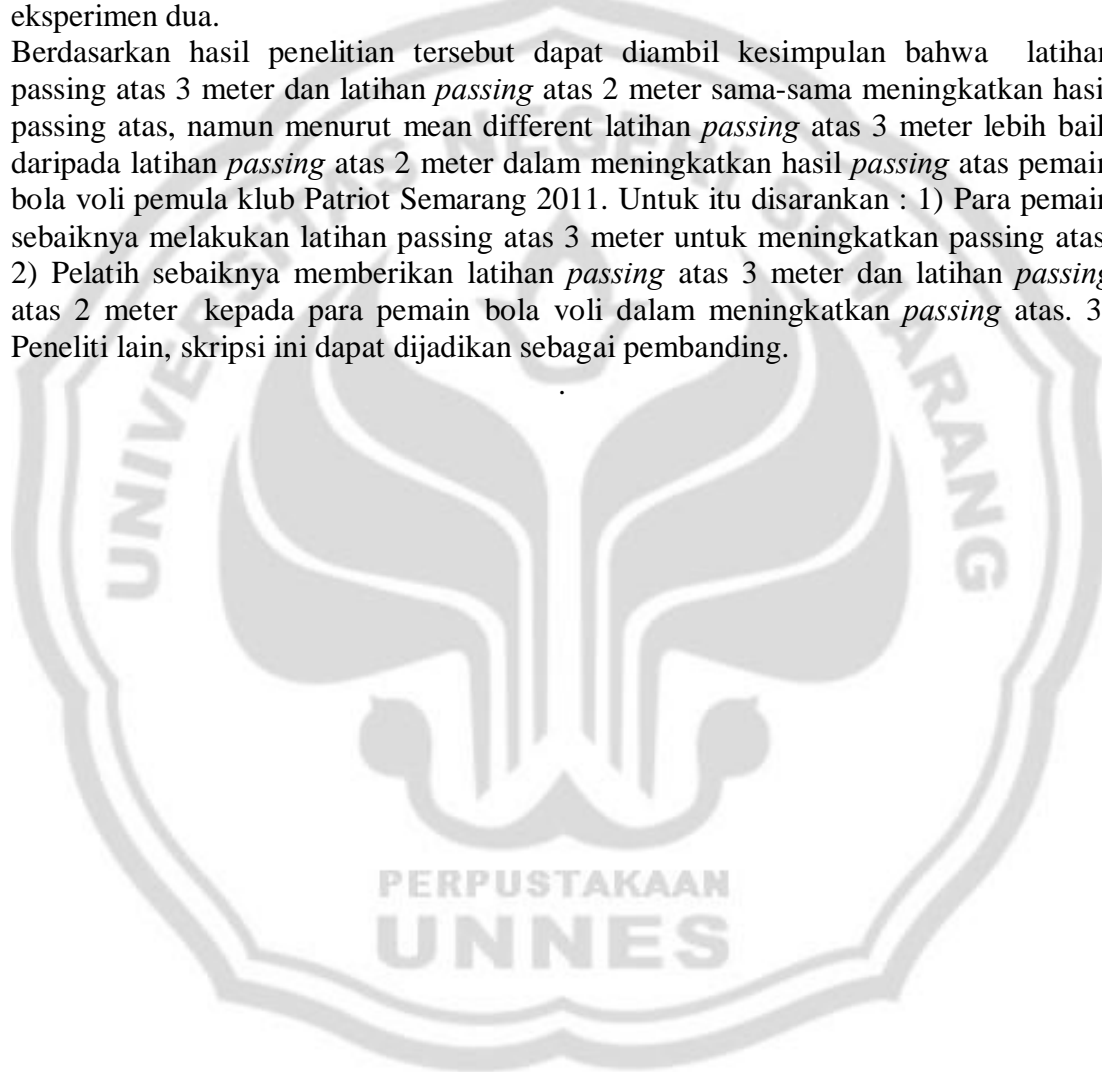
Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain pemula bola voli klub Patriot Semarang tahun 2011 yang berjumlah 20 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling sejumlah 20 pemain, kemudian dilakukan tes awal *passing* atas, hasil dari tes awal tersebut dirangking (dipasangkan) dengan menggunakan rumus  $a b b a$  dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Perlakuan dalam penelitian ini adalah latihan *passing* atas 3 meter dan latihan *passing* atas 2 meter. Pada eksperimen tersebut melakukan *passing* atas pada tembok sasaran dengan diberi ketinggian tinggi pada net. Setelah kedua kelompok diberi latihan selama 16 kali pertemuan, diadakan tes akhir untuk dihitung hasilnya.

Selanjutnya untuk menganalisa data menggunakan pola M-S, sedang pengolahan data menggunakan perhitungan statistik dengan t-test rumus pendek dengan taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan  $df$  9, yaitu 2.262. Populasi menggunakan pemain pemula club Patriot tahun 2011 sejumlah 20 anak. Dari 20 orang anak diambil keseluruhan atau dengan teknik total sampling. Setelah diadakan tes awal kemudian dijadikan dua kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen satu diberi latihan *passing* atas 3 meter dan kelompok eksperimen dua diberi latihan *passing* atas 2 meter.

Dari perhitungan statistik kelompok eksperimen satu diperoleh t-hitung 5,09 sedang kelompok eksperimen dua diperoleh t-hitung 3,93. Ini berarti t-hitung kelompok eksperimen satu dan dua lebih besar dari nilai t-tabel 2,26. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan latihan yang berarti dalam latihan *passing* atas 3

meter dan passing atas 2 meter. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan hasil latihan *passing* atas 3 meter dan *passing* atas 2 meter terhadap hasil *passing* atas bola voli, diperoleh nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel, yaitu  $2,93 > 2,26$ . Hal ini membuktikan bahwa ada perbedaan hasil latihan *passing* atas dengan cara latihan *passing* atas 3 meter dan latihan *passing* atas 2 meter. Dari perhitungan statistik juga diperoleh mean eksperimen satu lebih besar daripada mean eksperimen dua, yaitu  $5,09 > 3,93$ . Ini berarti kelompok eksperimen satu lebih baik daripada kelompok eksperimen dua.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *passing* atas 3 meter dan latihan *passing* atas 2 meter sama-sama meningkatkan hasil *passing* atas, namun menurut mean different latihan *passing* atas 3 meter lebih baik daripada latihan *passing* atas 2 meter dalam meningkatkan hasil *passing* atas pemain bola voli pemula klub Patriot Semarang 2011. Untuk itu disarankan : 1) Para pemain sebaiknya melakukan latihan *passing* atas 3 meter untuk meningkatkan *passing* atas. 2) Pelatih sebaiknya memberikan latihan *passing* atas 3 meter dan latihan *passing* atas 2 meter kepada para pemain bola voli dalam meningkatkan *passing* atas. 3) Peneliti lain, skripsi ini dapat dijadikan sebagai pembandingan.



## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Doby Putro Parlindungan

NIM : 6301407040

Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi berjudul :

**“PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS 3 METER DAN *PASSING* ATAS 2 METER TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA PEMAIN BOLAVOLI KLUB PATRIOT SEMARANG TAHUN 2011”**

Benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 6 juni 2011

**Doby Putro Parlindungan**

**NIM. 6301407040**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Ini Telah di Setujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia  
ujian skripsi pada:

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. Nasuka, M. Kes

Tri Aji, S. Pd

NIP. 19590916.198511.1.00

NIP. 19801103.200604.1.010

Mengetahui,

Ketua Jurusan PKLO



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
UNNES  
FAK. JUR. PENDIDIKAN KEPELATIHAN DAN BANGSA

Drs. Nasuka, M. Kes.

NIP 19590916.198511.1.00

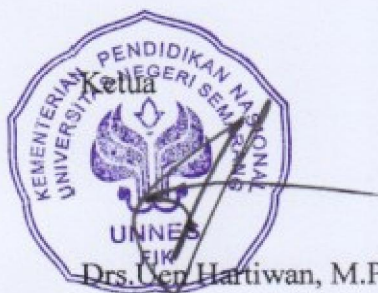


## LAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Hari : Kamis

Tanggal : 04 Agustus 2011

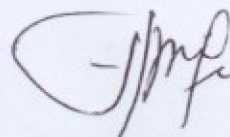


Ketua  
Drs. Uen Hartiwan, M.Pd

NIP 19530411 198303 1 001

Panitia Ujian

Sekretaris



Drs. Hermawan, M.Pd

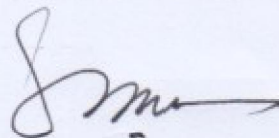
NIP 19590401 198803 1 002

Dewan Penguji



1. Drs. Djoko Hartono, M.Pd

NIP 19561111 198403 1 001



2. Drs. Nasuka, M.Kes

NIP 19590916 198511 1 001



3. Tri Aji, S.Pd

NIP 19801103 200604 1 010

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (urusan dunia) maka bersungguh-sungguhlah (dalam beribadah), dan hanya kepadamu Tuhan-mu-lah berharap.

(Q.S. Al-Insyirah ayat 6-8)

Kupersembahkan Kepada:

Ayahku tersayang Murdomo dan untuk ibundaku tersayang Suhartini, kakakku Deny dan Joko Murdiyanto, keluargaku, serta temanku yang slalu memberikan semangat motivasi dan almamaterku PERPUSTAKAAN UNNES. PKLO FIK UNNES.

## KATA PENGANTAR

Puji dan rasa syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas ilmiah dalam bentuk skripsi dengan tepat waktu.

Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat dalam rangka menyelesaikan Studi Strata Satu untuk mencapai gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak luput atas bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang,
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang,
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga,
4. Bapak Nasuka, M.Kes, dosen pembimbing satu,
5. Bapak Tri Aji, S.Pd, dosen pembimbing dua,
6. Bapak Jalal, pelatih Club Patriot,
7. Seluruh pemain bolavoli klub Patriot karena kesadarannya menjadi sampel,
8. Teman-teman PKLO angkatan 2007,
9. Serta semua pihak yang membantu kelancaran jalannya penelitian.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan, akan menjadi amal kebaikan dan mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Semoga selalu dalam perlindungan dan bimbingan-Nya.



Namun dalam penulisan skripsi ini jauh dari sempurna, sehingga penulis memohon maaf atas kesalahan yang terdapat pada skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi kemajuan olah raga khususnya bola voli.

Semarang,

**Penulis**



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SARI</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Permasalahan .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.5 Penegasan Istilah .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESA</b> .....	9
2.1 Landasan Teori .....	9
2.1.1 Olahraga Bola Voli .....	9
2.1.2 Teknik Dasar Bolavoli .....	11
2.1.3 Teknik <i>Passing</i> Atas .....	19
2.1.4 Macam-macam <i>Passing</i> Atas .....	21
2.1.5 Unsur gerakan <i>Passing</i> atas .....	25
2.1.6 Pelaksanaan Latihan .....	28
2.2 Kerangka Berpikir .....	32
2.3 Hipotesis .....	35

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
3.1 Metode Penentuan Obyek Penelitian	
3.1.1. Populasi.....	37
3.1.2. Sampel .....	38
3.1.3. Variabel Penelitian .....	39
3.2 Metode Pengumpulan Data .....	40
3.3 Rancangan Penelitian .....	47
3.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	48
3.5 Analisis Data.....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
4.1 Pengolahan Data .....	54
4.2 Analisa Pengolahan Data.....	57
4.3 Pembahasan .....	58
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>60</b>
5.1 Simpulan.....	60
5.2 Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Persiapan Perhitungan Statistik dengan Pola M-S .....	51
2. Daftar Atlet Pemula <i>Club Patriot Semarang</i> .....	66
3. Daftar Hasil <i>Passing Tes Awal (Pree Test)</i> .....	67
4. Hasil Tes Awal Menurut Urutan Hasil Tertinggi Ke Hasil Terendah.....	68
5. Hasil Tes Awal Telah Di Matching.....	69
6. Daftar Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2 Berdasarkan Hasil Tes Awal.....	70
7. Hasil Tes Akhir <i>Passing Atas 3 Meter Kelompok</i> Eksperimen 1 .....	71
8. Hasil Tes Akhir <i>Passing Atas 2 Meter Kelompok</i> Eksperimen 2 .....	72
9. Daftar Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2 Berdasarkan Hasil Tes Akhir.....	73
10. Perhitungan Statistik Hasil Test Awal.....	74
11. Perhitungan Statistik Hasil <i>Pree Test dan Post Test</i> Eksperimen 1 dengan Pola M-S.....	76
12. Perhitungan Statistik Hasil <i>Pree Test dan Post Test</i> Eksperimen 2 dengan Pola M-S.....	77

13. Perhitungan Statistik Dengan Pola M-S	
Terhadap Hasil Tes Akhir.....	78
14. Data Perhitungan Statistik .....	80
15. Program Latihan.....	83





## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Sikap Tangan Saat Perkenaan Bola .....	20
2.2 Passing Atas Pada Bola Rendah .....	21
2.3 Passing Atas Dengan Bola di Samping Badan.....	22
2.4 Passing Atas Dengan Bergerak Mundur .....	23
2.5 Passing Atas Bergerak Mundur Diagonal 45 Derajat.....	23
2.6 Passing Atas Dengan Meloncat .....	24
2.7 Gambar Atas ke Belakang.....	25
2.8 Gerak Start Passing Atas .....	26
2.9 Kesalahan bentuk dasar Passing Atas.....	26
2.10 Kesalahan letak jari.....	27
2.11 Sasaran mem-voli bola ke tembok dari French-Cooper.....	43
2.12 Desain Penelitian.....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

#### Halaman

1. Surat Keputusan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan	
Usul Penetapan Dosen Pembimbing .....	63
2. Surat Permohonan Ijin Penelitian Pendidikan .....	64
3. Surat Keterangan Telah Mengadakan Penelitian .....	65
4. Daftar Atlet Pemula Club Patriot Semarang .....	66
5. Daftar Hasil Passing Tes Awal (Pree Test) .....	67
6. Hasil Tes Awal Menurut Urutan Hasil Tertinggi Ke Hasil Terendah.....	68
7. Hasil Tes Awal Telah Di Matching.....	69
8. Daftar Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2 Berdasarkan Hasil Tes Awal.....	70
9. Hasil Tes Akhir Passing Atas 3 Meter Kelompok Eksperimen 1 .....	71
10. Hasil Tes Akhir Passing Atas 2 Meter Kelompok Eksperimen 2 .....	72
11. Daftar Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2 Berdasarkan Hasil Tes Akhir.....	73
12. Perhitungan Statistik Hasil Test Awal.....	74

13. Perhitungan Statistik Hasil Pree Test dan Post Test	
Eksperimen 1 dengan Pola M-S.....	76
14. Perhitungan Statistik Hasil Pree Test dan Post Test	
Eksperimen 2 dengan Pola M-S.....	77
15. Perhitungan Statistik Dengan Pola M-S	
Terhadap Hasil Tes Akhir.....	78
16. Data Perhitungan Statistik .....	80
17. Program Latihan.....	83
18. Tabel Nilai t dan tabel distribusi F.....	85
19. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	87
20. Daftar Petugas Penelitian.....	88
21. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	89

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1. 1. Alasan Pemilihan Judul

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim dimana setiap timnya beranggotakan dua sampai enam pemain dalam suatu lapangan yang berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dibatasi dengan net.

Pada awalnya ide dasar permainan bola voli adalah memasukkan bola ke daerah lawan dengan melewati net dan berusaha memenangkan suatu permainan dengan memantulkan bola itu ke daerah lawan (M. Yunus, 1992:1).

Tujuan utama dalam permainan ini adalah memukul bola ke arah bidang lapangan lawan sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola. Hal ini biasanya dapat dicapai lewat kombinasi tiga sentuhan yang terdiri dari operan lengan depan kepada pengumpan yang selanjutnya diberikan kepada penyerang, dan sebuah spike yang di arahkan ke bidang lapangan lawan (Barbara L. Viera & Jill Bonnie Jill Ferguson, 2004: 2).

Sebagai aturan dasar, bola voli boleh dipantulkan dengan bagian badan, dari pinggang ke atas. Pada dasarnya permainan ini merupakan permainan tim atau beregu meskipun sekarang sudah dikembangkan permainan voli dua lawan dua atau satu lawan satu yang lebih mangarah pada tujuan rekreasi seperti voli pantai yang berkembang akhir-akhir ini (M. Yunus, 1992: 1).

Saat ini permainan bola voli sudah berkembang menjadi salah satu cabang olahraga yang menempati urutan ke dua yang paling digemari di dunia. Permainan ini bisa dilakukan oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat desa maupun kota. Tujuan permainan yang bersifat rekreatif untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah bekerja dan untuk menjaga kebugaran jasmani. Kemudian adanya perkembangan untuk meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa dan negaranya. Seperti yang diungkapkan oleh Suharno HP (1982: 9) bahwa, ciri-ciri permainan bola voli pada sekarang prestasi yang setinggi-tingginya. Dengan adanya tuntutan prestasi yang setinggi-tingginya, maka permainan bola voli sangat perlu adanya pembinaan prestasi secara serius sejak usia dini harus terus dilakukan, salah satunya melalui jalur pelatihan bola voli melalui klub yang melakukan pembinaan permainan bola voli.

Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bola voli. Kesempurnaan dalam melakukan teknik-teknik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan secara teratur dan terprogram secara tepat. Metode-metode latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain.

Seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (1982: 12) bahwa, penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar diperhatikan sebab teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan



menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu permainan, disamping kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi.

Dari berbagai ragam teknik dasar permainan bola voli salah satunya adalah teknik dasar passing atas. *Passing* atas sangat penting dalam permainan bola voli kerana merupakan langkah awal untuk menyusun serangan. Pelaksanaan teknik passing atas yang baik dapat menyajikan dengan teman seregunya dengan baik atau mengumpankan bola kepada smasher yang selanjutnya dilakukan serangan. Dengan demikian kesuksesan menciptakan pola-pola penyerangan dan pola-pola pertahanan serta penyerangan banyak ditentukan oleh keakuratan pemain dalam mempassing bola yang diberikan kepada temannya atau kepada smasher. Kerena pentingnya penguasaan teknik passing atas, maka perlu diadakan latihan secara bersungguh-sungguh dan terus-menerus. Dalam latihan *passing* atas ada beberapa metode atau cara yang digunakan.

Untuk menguasai teknik *passing* atas yang sempurna sangat dibutuhkan proses latihan. Latihan yang baik adalah latihan yang menyenangkan dan memiliki daya kreatifitas yang tinggi untuk menciptakan variasi bentuk latihan, sehingga latihan tidak merasa membosankan. Demikian juga dalam *passing* atas, variasi-variasi latihan harus diciptakan oleh pelatih untuk menghindari kejenuhan latihan. Variasi bentuk latihan passing atas salah satunya dengan latihan *passing* atas 3 meter dan 2 meter.

Dengan metode latihan yang baru, diharapkan atlet menjadi tertarik dan tidak bosan dalam latihan.

Dari uraian di atas, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul pengaruh latihan *passing* atas 3 meter dan 2 meter terhadap kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli pada pemain bola voli pemula klub patriot semarang tahun 2011ö. Adapun alasan lain yang dijadikan penulis sebagai alasan penulis judul adalah :

1. Peran bola voli sebagai salah satu olahraga industri yang mengacu pada pencapaian prestasi menurut penuntut pemain bola voli harus menguasai teknik dasar untuk dapat bermain bola voli dengan baik.
2. *Passing* atas merupakan salah satu faktor yang menentukan dalam mencapai kemenangan dan merupakan langkah awal untuk menyusun serangan.
3. Dari penguasaan *passing* atas yang baik akan dapat memberi umpan dengan baik.
4. Mengetahui kelebihan kedua metode latihan tersebut sehingga para pemain dapat menguasai *passing* atas.

## 1.2. Permasalahan

Dalam suatu penelitian terdapat suatu permasalahan yang perlu untuk diteliti, dianalisis dan diusahakan pemecahannya. Setelah memperhatikan uraian diatas penulis merumuskan masalah penelitian ini penulis membatasi permasalahan pada *passing* atas. Dalam kesempatan ini penulis mengajukan permasalahan yang perlu diteliti sebagai berikut :

- 1.2.1. Apakah ada pengaruh latihan *passing* atas 3 meter dan latihan *passing* atas 2 meter terhadap kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli pada pemain bola voli pemula klub Patriot tahun 2011?
- 1.2.2. Apakah latihan *passing* atas 3 meter lebih baik hasilnya dari latihan *passing* atas 2 meter terhadap kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli pemain bola voli pemula klub Patriot tahun 2011?

### 1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui:

- 1.3.2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* atas 3 meter dan 2 meter terhadap kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli pemain bola voli pemula klub Patriot tahun 2011
- 1.3.3. Mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *passing* atas 3 meter dan 2 meter terhadap kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli pemain bola voli pemula klub Patriot tahun 2011

### 1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

- 1.4.1. Bagi Pemain Bola Voli

Merupakan sumbangan yang berarti bagi para pembina guru olahraga maupun pelatih untuk meningkatkan prestasi pemain pemula, terutama dalam pemilihan latihan yang tepat, efektif dan efisien dalam belajar *passing* atas permainan bola voli pada umumnya.

#### 1.4.2. Bagi Dunia Pendidikan

Memberikan wawasan dan pengetahuan baru tentang suatu latihan *passing* atas bagi mahasiswa yang mengambil jurusan olahraga. Khususnya mata kuliah bola voli.

#### 1.4.3. Bagi Peneliti lain.

Penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan perbandingan bagi peneliti lain yang berminat untuk mengadakan penelitian tentang teknik- teknik dasar permainan bola voli.

### 1.5. Penegasan Istilah

Sehubungan dengan judul tersebut, maka untuk menghindari agar persoalan yang dibicarakan dalam penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan semula dan supaya di dalam penelitian tidak terjadi salah penasiran istilah yang digunakan maka perlu adanya penegasan istilah yang meliputi:

#### 1.5.1. Pengaruh

Pengaruh berdasarkan KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2007: 849) dapat diartikan sebagai öDaya yang ada atau timbul dari suatu benda, orang yang ikut

membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang. Pengaruh dalam penelitian ini berarti suatu daya yang ditimbulkan oleh pelaksana latihan *passing* atas 3 meter dan 2 meter.

#### 1.5.2. Latihan

Latihan berasal dari kata *ōlatihō* yang artinya sebagai belajar dan membiasakan diri agar mampu melakukan sesuatu (Debdikbud, 1990: 502) Menurut W.J.S Poerwodarminto (1993: 502) dikatakan bahwa: *ō*Latihan adalah pendidikan untuk memperoleh kemahiran atau kecakapan. Dikatakan pula oleh Harsono (1988: 100) latihan digunakan untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu latihan bola voli yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kemampuan *passing* atas bola voli.

#### 1.5.3. *Passing*

Menurut M. Yunus (1992:79) *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

#### 1.5.4. Kemampuan

Kemampuan dapat diartikan *ō*kesanggupan, kekuatan, kecakapan. Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, (1998: 553) dalam hal ini kesanggupan untuk melakukan suatu perbuatan atau hasil yang diinginkan.



Perbuatan yang diharapkan bisa dilakukan dalam penelitian ini adalah perbuatan untuk melakukan *passing* atas.

#### 1.5.5. *Passing* atas

Menurut A. Sarumpaet dkk (1992: 87) *passing* atas adalah suatu usaha dari seseorang pemain bolavoli dengan cara melakukan teknik tertentu yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada temannya sendiri.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1. Landasan Teori

Untuk memperjelas dalam pemahaman yang dibahas dalam landasan teori antara lain: 1) olahraga bolavoli, 2) teknik dasar permainan bolavoli, 3) teknik *passing* atas, 4) latihan *passing* atas.

##### 2.1.1. Olahraga Bola Voli

Saat ini bola voli merupakan suatu permainan yang dilakukan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm, dibatasi oleh garis selebar 5 cm, ditengah-tengahnya dipasang net/jaring yang lebarnya 900 cm, terbentang kuat dan mendaki sampai pada ketinggian 243 cm dari bawah untuk anak-laki-laki dan 233 cm untuk anak perempuan. Dalam permainan bola voli ada 6 pemain, tiga di belakang dari pertengahan lapangan dan sisanya berada di depan.

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Seperti yang dikemukakan oleh M. Yunus (1992: 1) bahwa permainan bola voli dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang dewasa, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat kota sampai pada masyarakat desa.

Bola voli menjadi cabang olahraga permainan yang sangat menyenangkan dan populer karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul didalamnya, dan dapat dimainkan dengan jumlah pemain yang bervariasi. Seperti voli

pantai dengan jumlah pemain masing-masing tim 2 orang dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa digunakan. Bola voli dapat dimainkan dan dinikmati berbagai usia dan tingkat hasil.

Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, bola voli dapat dimainkan di lapangan terbuka (*out door*) maupun di lapangan tertutup (*indoor*). Karena makin berkembangnya olahraga ini, bola voli dapat dimainkan di pantai yang kita kenal dengan bola voli pantai.

Pada awalnya ide dasar permainan bola voli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan memantulkan bola itu di daerah lawan. Memvoli artinya memainkan/memantulkan bola sebelum bola jatuh atau sebelum menyentuh lantai.

Guna meningkatkan hasil atlet bola voli perlu ditingkatkan unsur-unsur yang meliputi: kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerja sama dan pengalaman dalam bertanding (M. Yunus, 1992: 61). Menurut Suharno HP (1985: 6) bahwa faktor-faktor pendukung untuk mempercepat tercapainya tujuan permainan bola voli antara lain sebagai berikut, faktor endogen pemain yang terdiri dari: (1) kesehatan fisik dan mental yang baik, terutama tidak berpenyakit jantung, paru-paru, syaraf dan jiwa, (2) bentuk tubuh sesuai cabang olahraga yang diikuti, untuk pemain bola voli diharapkan tinggi dan tipe atletis, (3) dimiliki bakat untuk bermain bola voli, meliputi hasil fisik, cepat dipelajari teknik-teknik dan taktik, (4) dimiliki potensi

sikap mental yang baik antara lain sosial, disiplin, berkemauan keras, kreatif, tekun dan bertanggung jawab.

Peraturan permainan bola voli yang digunakan adalah sesuai dengan peraturan internasional yang disusun oleh Leo Rolex pengurus pusat PBVSI, edisi 2001, bahwa permainan bola voli adalah olahraga beregu, dimainkan dua regu di setiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Tujuan dari pertandingan adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai daerah lawan dan mencegah dengan upaya agar bola yang sama (dilewatkan) tidak tersentuh lantai dalam lapangan sendiri. Regu dapat dimainkan tiga kali pantulan untuk dikembalikan bola itu (kecuali dalam perkenaan bendungan). Bola dinyatakan dalam permainan dengan satu *rally*, pukulan bola oleh sever melewati di atas net ke daerah lawan. Permainan bola di udara (*rally*) berlangsung secara teratur sampai bola tersebut tersentuh lantai atau bola keluar atau satu regu mengembalikan bola secara sempurna. Dalam permainan bola voli hanya regu yang menang satu *rally* permainan diperoleh satu angka, hingga salah satu regu menang dalam pertandingan dengan terlebih dahulu dikumpulkan minimal dua puluh lima angka dan untuk set penentuan lima belas angka.

#### **2.1.5. Teknik Dasar Permainan Bola Voli**

Dewasa sekarang ini penguasaan terhadap teknik dasar dalam permainan bola voli sangat penting, mengingat penggunaan teknik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar dalam bola voli cukup sempurna. Permainan bola voli

adalah permainan cepat, atinya waktu untuk permainan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik-teknik yang kurang sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.

Teknik adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli.(A. Sarumpaet dkk, 1992: 87)

Teknik dasar adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal (M. Yunus, 1992: 68). Sedangkan yang dimaksud dengan teknik dasar permainan bola voli adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli (Suharno HP, 1985: 11).

Teknik dasar bola voli harus dipelajari terlebih dahulu guna pengembangan mutu prestasi pembinaan bola voli. Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan disamping unsur-unsur kondisi fisik dan mental Suharno HP (1985: 11). Teknik dasar tersebut harus benar-benar dikuasai terlebih dahulu, sehingga dapat mengembangkan mutu permainan. Namun keterampilan teknik saja belum dapat mengembangkan permainan untuk penguasaan teknik yang benar perlu diterapkan suatu taktik. Taktik adalah suatu siasat yang diperlukan dalam pertandingan bola voli untuk mencari kemenangan secara sportif A Sarumpaet dkk (1992: 87). Jadi untuk



dapat mengembangkan dan memenangkan suatu pertandingan diperlukan teknik dan taktik yang benar.

Teknik dasar dalam permainan bola voli itu sendiri terdiri dari berbagai macam. Menurut Herry Koesyanto, (2004: 10-41) menjelaskan bahwa teknik dasar permainan bola voli tersebut antara lain :

#### 1. Teknik *Passing* Atas

Passing adalah mengoperan bola kepada teman sendiri dalam suatu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Sikap permulaan :

Pelaku mengambil sikap siap normal yaitu kedua kaki berdiri selebar dada, salah satu kaki berada di depan kaki yang lain tetapi dianjurkan bila tidak kidal kaki kiri berada lebih ke depan dari kaki kanan. Lutut ditekuk badan agak condong sedikit ke depan dengan kedua tangan siap berada di depan dada. Pada saat akan melakukan pass atas segeralah menempatkan diri di bawah bola, dan jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk setengah bulatan atau cekungan seperti setengah lingkaran bola.

Sikap saat perkenaan bola :

Tepat saat bola berada diatas dan sedikit didepan dahi, lengan diluruskan dengan gerak agak eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua, yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari

telunjuk dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola jari-jari agak ditegangkan kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.

Gerak lanjutan :

Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan kedepan atas sebagai suatu gerakan lanjutan diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan dengan melangkahkahkan kaki belakang kedepan dan segera mengambil sikap siap kembali.

## 2. Teknik *Passing* Bawah

Dalam melakukan *passing* bawah dengan baik dapat dilakukan menggunakan dua cara yaitu dengan satu tangan dan dua tangan. Teknik *passing* bawah satu tangan biasanya dipergunakan apabila bola berada agak jauh dari badan dan agak rendah.

Bentuk-bentuk melakukan *passing* bawah antara lain :

- 1) Menggunakan lengan dengan jari-jari menggenggam.
- 2) Punggung tangan dengan jari-jari terbuka.
- 3) Dan pergelangan tangan bagian dalam dengan tangan menggenggam.

Sedangkan teknik *passing* bawah dengan menggunakan dua tangan ada beberapa bentuk sikap tangan sebelum melakukan *passing* bawah dua tangan antara lain : 1) *The Dig (Clenched First Method)* yaitu kedua ibu jari sejajar dan jari-jari tangan yang satu membungkus jari tangan lainnya, ini asalnya dari Amerika. 2) Mengemis (*Thumb Over Palm Method*) yaitu kedua telapak tangan menghadap ke

atas dengan punggung satu tangan menempel pada telapak tangan lainnya dan dijepit ibu jari.

### 3. Teknik Smash atau Serangan

Proses didalam melakukan *smash* dapat dibagi dalam saat sebagai berikut : 1) Saat awalan, 2) Saat tolakan, 3) Saat pukulan bola di atas jaring, 4) Saat mendarat ditanah.

Sikap pemulaan :

Dapat dimasukkan di sini saat-saat mengambil awalan sampai dengan tolakan ke atas. Mula-mula mengambil sikap siap normal dengan jarak yang cukup dari jaring, yaitu 3-4 meter. Pada saat akan mengadakan langkah-langkah ke depan terlebih dahulu melakukan langkah-langkah kecil di tempat. Langkah-langkah kecil ini dimaksudkan agar pada saat itu badan telah dalam batas setimbang labil dan pada saatnya bergerak ke depan. Sesudah itu dilanjutkan dengan langkah ke depan ini agar tetap dijaga di samping kontinuitasnya juga letak bahu kiri yang relatif akan selalu berada lebih dekat kepada jaring dari pada bahu kanan. Sekarang sampailah pada saat menolak. Tolakan harus dilakukan dengan menumpu terlebih dahulu dengan kedua kaki dan lengan pada saat menumpu ini tidak boleh lebar ataupun dengan satu loncatan. Setelah menumpu dengan kedua kaki kemudian segera diikuti dengan gerakan merendahkan badan dengan jalan menekuk lutut agak dalam ke bawah serta kedua lengan masing-masing telah berada di samping belakang badan. Kemudian setelah itu diikuti dengan tolakan kaki ke atas secara eksplosif dan dibantu dengan

ayunan kedua lengan dari arah belakang ke depan atas. Perlu diperhatikan, setelah kaki menolak ke atas maka kedua kaki harus dalam keadaan relaks. Setelah kaki menolak, tangan kanan berada di samping atas kepala agak ke belakang dan lengan sedikit lurus dengan telapak tangan menghadap ke depan, sedang tangan kiri berada disamping depan kepala kira-kira setinggi telinga. Tangan dan lengan kiri dalam keadaan relaks saja dan ikut menjaga keseimbangan tubuh selama melayang di udara.

Sikap saat perkenaan :

Sikap pada saat melayang seperti tersebut di atas harus diusahakan sedemikian hingga bola berada di atas depan *smasher*. Bila bola telah berada di atas depan dan dalam jangkauan tangan maka segeralah tangan kanan dipuulkan pada bola secepatnya. Perlu diperhatikan disini perkenaan tangan adalah pada telapak tangan dengan suatu gerakan lecutan baik dari lengan maupun tangan. Pukulan yang betul akan mengakibatkan bola menjadi *top spin* serta secepatnya bergerak menurun. Hasil pukulan akan lebih sempurna lagi bila lecutan lengan dan tangan itu juga diikuti gerakan membungkuk dari togok. Dalam hal ini gerakan lecutan tangan, lengan dan togok adalah merupakan suatu kesatuan gerakan yang harmonis dan eksplosif.

Sikap akhir :

Setelah bola berhasil dipukul maka *smasher* akan segera mendarat kembali di tanah. Perlu diperhatikan di sini bahwa saat mendarat kembali maka *smasher* harus mendarat dengan kedua kakinya dan dalam keadaan lentuk (mengeper). Tempat pendaratan harus diusahakan sedekat mungkin dengan tempat melakukan tolakan.

Setelah *smesher* berhasil mendarat kembali di tanah segeralah disusul dengan pengambilan sikap siap normal.

#### 4. Teknik Blok atau Bendungan

Sikap permulaan :

Berdiri dengan kaki sejajar, badan menghadap pada jaring. Kedua tangan berada di depan dada. Untuk awalan tolakan maka lutut ditekuk agak dalam, togok dengan demikian menjadi condong ke depan. Setelah pengambilan posisi ini kemudian diteruskan dengan tolakan-tolakan ke atas dengan kedua kaki secara eksplosif dan kuat. Begitu badan keseluruhan terangkat ke atas maka tangan dijulurkan ke atas, jari-jari membuka dengan maksud agar kedua tangan merupakan satu bidang yang luas. Lengan dalam keadaan lurus dan condong ke depan.

Sikap saat perkenaan :

Setelah melayang di udara maka pada saat bola dipukul oleh *smesher*, segeralah tangan dihadapkan ke arah datangnya bola dan *blocker* berusaha menguasai bola tersebut. Pada saat perkenaan tangan dengan bola, pergelangan tangan digerakkan secara eksplosif agar tangan dapat menekan bola dari arah atas depan ke bawah secara kuat. Jari-jari kedua tangan pada saat perkenaan ditegangkan agar tangan dan jari dalam keadaan cukup kuat untuk menerima tekanan bola yang berat. Perkenaan yang baik, pada saat sebelum dipukul tangan *blocker* benar-benar telah dapat mengurung bola.

Sikap akhir :



Setelah bola mengenai tangan maka segera tangan ditarik dan posisi tangan berada pada posisi seperti pada saat persiapan. Selanjutnya mendarat kembali dengan tumpuan dua kaki dan lentuk. Setelah itu segeralah *blocker* mengambil sikap siap seperti pada saat sikap persiapan.

## 5. Teknik Servis

Menurut kamus besar bahasa Indonesia servis adalah pukulan permulaan untuk memainkan bola (Depdiknas, 2002:1053). Sesuai dengan kemajuan permainan bahwa teknik servis saat ini hanya sebagai permulaan permainan, tetapi perkembangan kemudian ternyata servis dapat juga berupa serangan. Hal ini dapat terlihat sewaktu pemegang servis melakukannya dengan servis atas. Servis sangat penting diberikan, karena merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan permainan bola voli.

Secara teknik, pukulan servis harus memungkinkan adanya variasi pukulan, servis hendaknya harus: 1) Menyakinkan: pemukul harus yakin akan keberhasilan servis, karena servis yang tepat dapat merintis jalan untuk meraih angka. 2) Terarah: servis yang salah akan kehilangan kesempatan meraih angka, maka bola harus diarahkan dengan tepat, penguasaan pukulan servis yang terarah merupakan suatu unsur yang sangat penting dalam taktik. Setiap permainan harus dapat mengarahkan bola secara praktis, untuk itu maka bola servis diarahkan kebidang yang kosong di lapangan lawan, yaitu dekat net, di penjuru belakang atau diantara dua pemain, bola servis diarahkan kepada pemain yang jelek daya terimanya, pengumpan atau pemain

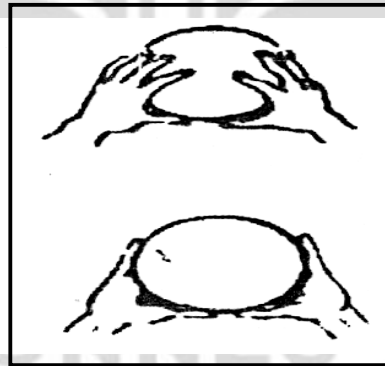
yang baru saja melakukan kesalahan, mengubah teknik servis misalnya dengan servis panjang ke pendek, arah kiri belakang ke kanan bekang, jalannya bola tinggi ke rendah dan sebagainya. 3) Keras: pukulan servis yang keras dapat merupakan unsur yang mengejutkan bagi pihak lawan yang berupa serangan dan dimungkinkan menghasilkan suatu perolehan angka atau pindah servis karena bola kurang keras dan bola keluar lapangan permainan. Maka di usahakan agar pukulan bola masuk di lapangan permainan lawan. 4) Jalannya bola menyulitkan: pukulan servis dengan bola yang berputar (*spin*) atau sama sekali bola tidak berputar (*float*) menyulitkan pihak lawan untuk mengembalikannya.

### 3.1.5. Teknik *Passing* Atas

Salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah *passing* atas. Menurut A. Sarumpaet dkk (1992: 87) *passing* atas adalah suatu usaha dari seseorang pemain bolavoli dengan cara melakukan teknik tertentu yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada temannya sendiri.

Dalam bukunya Dasar-dasar Permainan Bola Voli menurut Suharno HP (1984 : 16), merinci teknik dasar *passing* atas sebagai berikut: 1) Sikap persiapan, pemain mengambil sikap normal. Dalam bermain bola voli sikap siap normal ini adalah pengambilan sikap tubuh sedemikian rupa sehingga memudahkan untuk secepatnya bergerak ke arah yang diinginkan. Secara keseluruhan tubuh harus dalam keadaan seimbang dan stabil. Seimbang maksudnya agar koordinasi dari tubuh tetap dapat terkuasai dan labil maksudnya agar tubuh dapat digerakkan ke berbagai arah yang

dikehendaki dalam waktu singkat. Pada saat akan melakukan *passing* maka segeralah menyiapkan diri dan tangan diangkat ke atas depan diatas dahi. Jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk suatu setengah bulatan. Jari-jari diregangkan sedikit satu dengan yang lain dan kedua ibu jari membentuk sudut 90 derajat. 2) Sikap saat perkenaan bola, perkenaan bola pada jari adalah diruas kedua dan ruas pertama ibu jari. Pada saat jari disentuh pada bola maka jari-jari agak ditegangkan sedikit dan pada saat itu diikuti gerakan pergelangan tangan kearah depan atas. 3) Sikap akhir, setelah bola berhasil di *passing* maka lengan harus lurus dan sebagai gerak lanjutan diikuti dengan badan dan langkah kaki ke depan agar koordinasi tetap terjaga dengan baik. Gerakan tangan, pergelangan, lengan dan kaki harus merupakan suatu gerakan yang harmonis sedang pandangan kearah jalannya bola menurut Suharno HP (1979: 16).



Gambar 1. Sikap Tangan Saat Perkenaan Bola  
( Suharno. HP, 1984 : 16 )

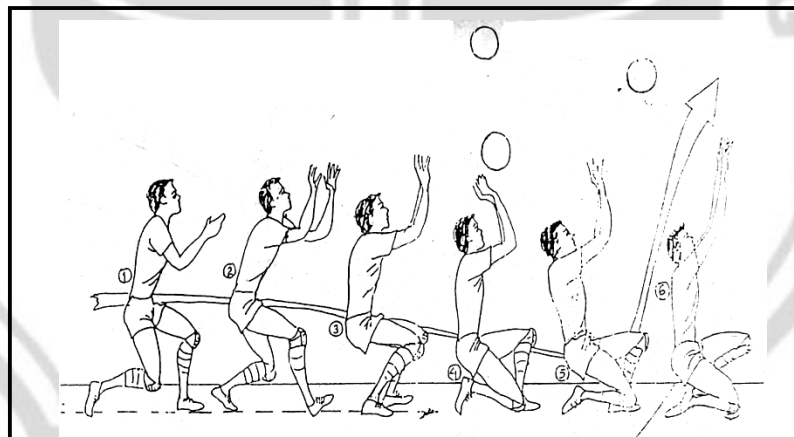
Dalam *passing* atas jarak bola tidak selalu dalam keadaan ideal untuk melakukan *passing* dalam posisi normal. Dari situasi bola yang bermacam-macam

tersebut maka secara garis besar ada macam-macam cara melakukan *passing* atas yang menurut M.Yunus dalam bukunya *Olahraga Pilihan Bola Voli*.

#### 2.1.4. Macam-macam Passing Atas

##### a. *Passing* Atas Pada Bola Rendah

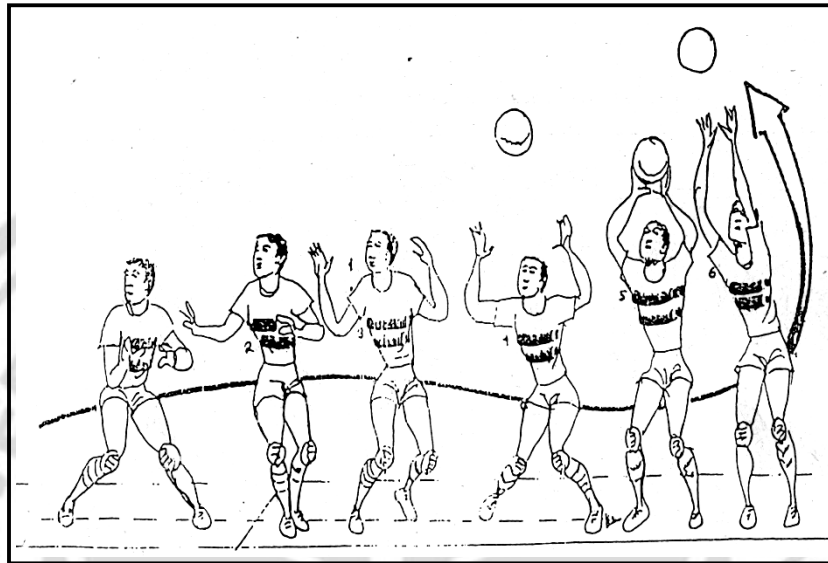
*Passing* atas pada bola rendah ini pemain dituntut bergerak menyesuaikan datangnya bola tepat berada di atas kening pemain. Dengan demikian pada saat bola datang, pemain harus segera merendahkan tubuh dengan cara menekuk lutut hingga salah satu lutut menyentuh lantai, agar dapat menempatkan badan di bawah bola atau agar bola tetap berada di atas kening dari pemain. Setelah itu baru melakukan *passing* atas dengan baik dan benar (M. Yunus, 1992: 81)



Gambar 2. *Passing* atas pada bola rendah  
(M. Yunus, 1992: 93)

##### b. *Passing* atas dengan bola di samping badan

Passing atas dengan bola disamping badan ini pemain dituntut bergerak menyesuaikan dengan datangnya bola, baik di samping kanan badan atau samping kiri badan.



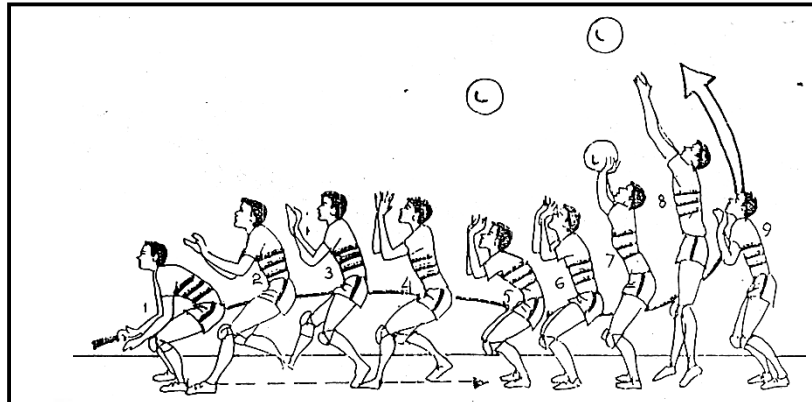
Gambar 3. *Passing* atas dengan bola di samping badan  
(M. Yunus, 1992: 94)

Dengan demikian pada saat bola datang, baik disamping kanan maupun disamping kiri sehingga bola tetap berada di atas kening dari pemain tersebut setelah itu baru melakukan *passing* atas dengan baik dan benar (M. Yunus, 1992: 81).

c. *Passing* atas dengan bergeser mundur pemain dituntut bergerak mundur

*Passing* atas dengan bergeser mundur pemain dituntut bergerak mundur dengan cepat. Karena pemain harus bergerak menyesuaikan datangnya bola sehingga bola tetap berada di atas kening dari pemain. Dengan demikian bola dapat di *passing* dengan baik (M. Yunus. 1992: 95).

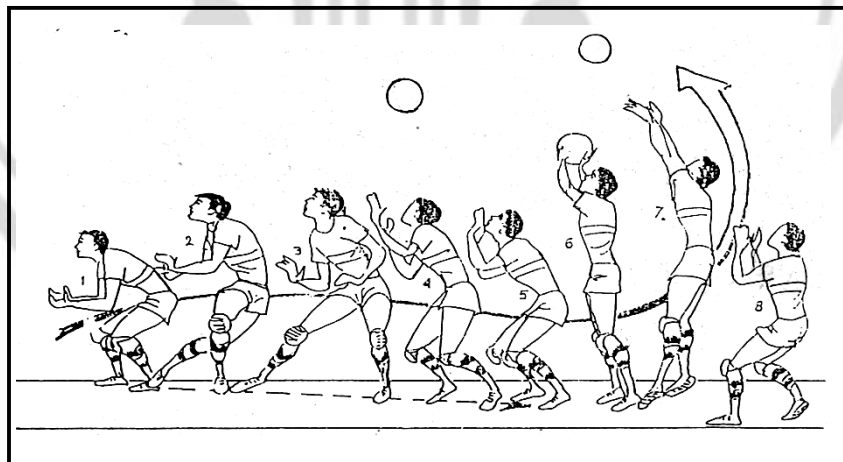




Gambar 4. Passing atas dengan bergerak mundur  
(M. Yunus, 1992: 95)

d. *Passing Atas Dengan Bergerak Muundur Diagonal 45 Derajat*

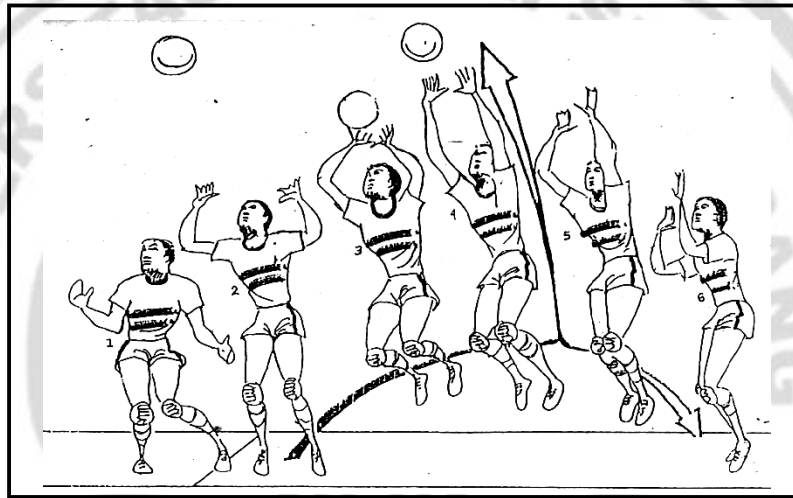
*Passing atas dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat dengan memutar badan kesamping kemudian melakukan langkah silang diagonal ke belakang dan segera diikuti kaki belakang untuk mengambil posisi yang tepat dibawah bola (M. Yunus, 1992: 81).*



Gambar 5. *Passing atas bergerak mundur diagonal 45 derajat*  
(M. Yunus, 1992: 96)

e. *Passing* Atas Dengan Meloncat

*Passing* atas dengan meloncat pemain bergerak menyesuaikan dengan datangnya bola, sehingga pada saat bola melambung tinggi pemain meloncat dengan menyesuaikan datangnya bola tersebut, *passing* atas dilakukan saat bola tepat diatas kening dari pemain sehingga bola tetap bisa terkontrol dengan baik dan benar. Pada saat mendarat gerakan kaki ngeper (M. Yunus, 1992: 81).

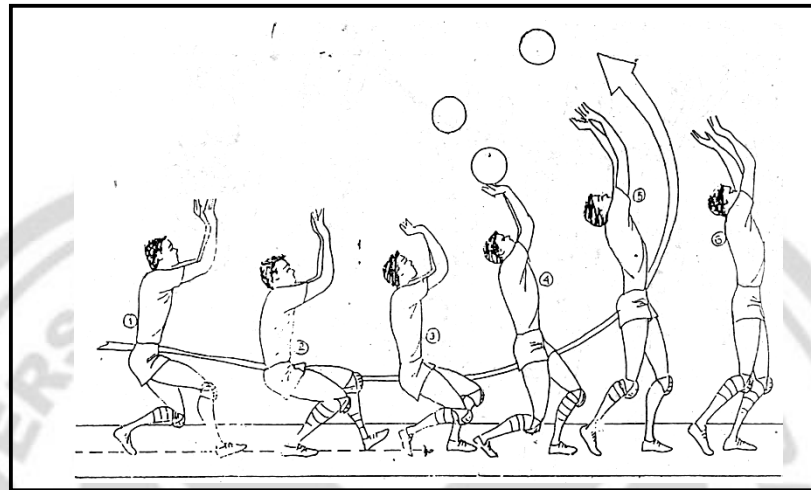


Gambar 6. *Passing* atas dengan meloncat  
(M. Yunus, 1992: 97)

f. *Passing* Atas ke Belakang

*Passing* atas ke belakang pemain diharuskan dengan cepat menyesuaikan datangnya bola, yaitu pada saat bola datang pemain segera menempatkan badan dan tegak lurus dengan bola sehingga bola tepat berada di atas pemain disertai dengan menekuk lutut agak rendah, kemudian melakukan *passing* atas dengan baik dan benar, dengan cara mencondongkan bola, dengan meluruskan lengan ke atas belakang

hingga badan membusur ke belakang, pandangna mata tetap mengikuti arah bola (M. Yunus, 1992: 81).



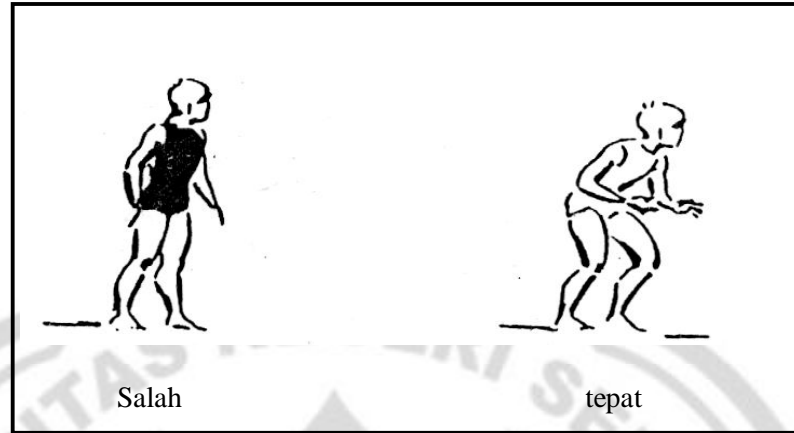
Gambar 7. Gambar *Passing* atas ke belakang  
(M. Yunus, 1992: 89)

#### 2.1.5. Unsur gerakan *passing* atas yang harus dikuasai seorang pemain

Untuk menghasilkan *passing* atas yang sesuai dengan harapan hendaknya memerlukan unsur-unsur gerakannya, sehingga kesalahan-kesalahan yang mendasar yang dapat mengakibatkan kekalahan dapat dihindari.

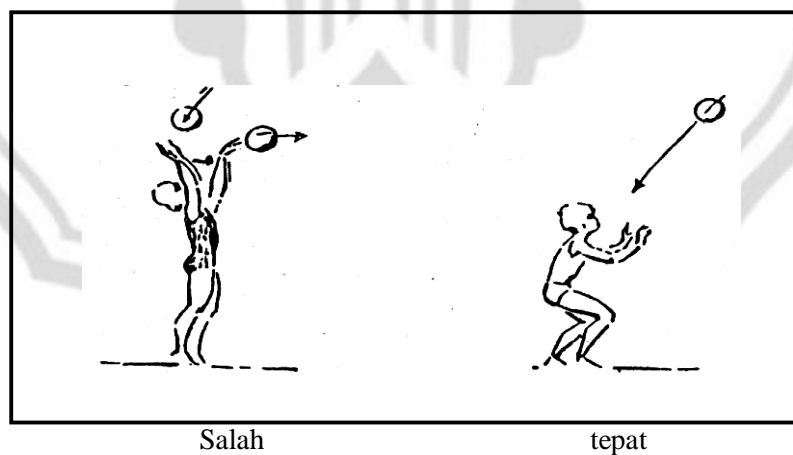
A. Sarumpaet dkk dalam bukunya *Permainan Besar* mengemukakan kesalahan-kesalahan *passing* atas yang sering dilakukan oleh para pemain bola voli sebagai berikut :

- a. Sikap tubuh atau badan tegak, tungkai lurus, kaki rapat atau terlalu mengangkat. Lengan tergantung ke bawah.



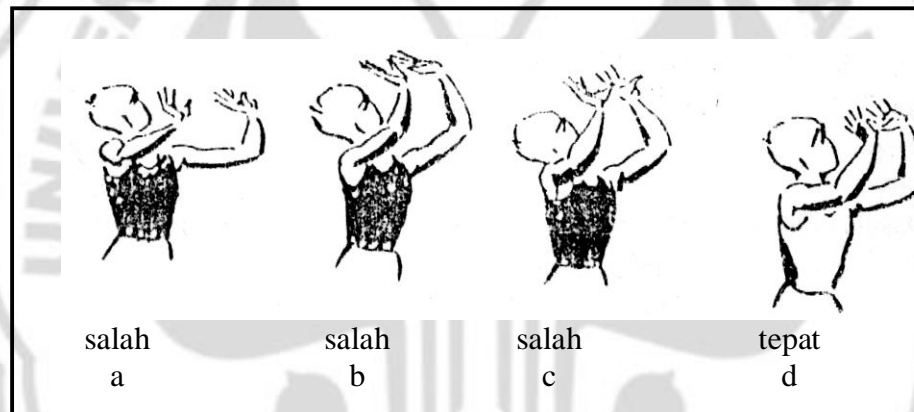
Gambar 8. Gerak start *passing* atas yang baik dan tidak baik  
(A. Sarumpaet dkk., 1992: 90)

- b. Reaksi terlalu lamban dan sikap badan tidak kokoh pada saat melakukan *passing* atas.
- c. Bola hanya di dorong atau di tolak oleh gerak lengan saja.
- d. Lengan bawah terayun ke depan. Gerakan ini sering terjadi apabila posisi pemain berada di bawah bola.



Gambar 9. Kesalahan bentuk dasar *passing* atas  
(A. Sarumpaet dkk. 1992: 90)

- e. Pergelangan tangan tidak digerakkan menyentak dengan cepat dan elastis. Bola di tepuk atau di dorong.
- f. Ibu jari menunjuk ke arah datangnya bola (Gambar 11c)
- g. Jari-jari tangan terlalu rata. Sehingga bola ditepuk dengan seluruh permukaan tangan, atau bola terpeleset ke belakang. (Gambar 11c)
- h. Tangan dan jari-jari terlalu rapat, kadang-kadang juga terlalu berjauhan. Hal ini sering terjadi di sebabkan siku yang terlalu dekat (Gambar 11b) atau terlalu renggang (Gambar 11a).



Gambar 10. Kesalahan letak jari  
(A. Sarumpaet dkk., 1992: 91)

## 2.1.6. Pelaksanaan Latihan

### 2.1.4.1. Pengertian Latihan

Menurut Suharno H.P (1986:27) latihan adalah proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah



jumlah beban latihan atau pekerjaan. Latihan harus direncanakan dan mencakup semua tindakan yang diperlukan untuk mencapai sasaran-sasaran latihan.

Dalam hal ini latihan dilaksanakan tiga kali pertemuan dalam satu minggu pada hari senin, rabu dan jumat.

#### 2.1.4.2. Tujuan Latihan

Menurut Harsono (1988:100-101) tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasi semaksimal mungkin, terdapat empat aspek latihan yang harus diperhatikan yaitu:

##### 2.1.4.2.1. Latihan Fisik

Latihan fisik (*physical training*) sangat penting karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti latihan dengan sempurna. Latihan fisik haruslah menunjang kondisi fisik secara menyeluruh.

##### 2.1.4.2.2. Latihan Teknik

Latihan teknik (*technical training*) yang dimaksud adalah latihan untuk memperlancar gerakan yang diperlukan untuk cabang olahraga yang diminati atlet. Latihan teknik juga dimaksud membentuk dan mengembangkan kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.

##### 2.1.4.2.3. Latihan Taktik

Latihan taktik (*tactical training*) mempunyai tujuan untuk menumbuhkan perkembangan *interpretatif* atau daya tafsir pada atlet. Teknik gerakan-gerakan yang telah dikuasai dengan baik harus dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola

permainan, bentuk-bentuk dan formasi permainan, serta strategi-strategi dan teknik-teknik pertahanan serta penyerangan, sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna.

#### 2.1.4.2.4. Latihan Mental

Latihan mental (*psychological training*) perlu mendapat perhatian untuk mempertinggi mental atlet, terutama apabila atlet berada dalam situasi stres yang kompleks. Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan serta perkembangan emosional dan impulsive, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya.

Keempat aspek tersebut haruslah dilatih dan dikerjakan secara bertahap dan berkesinambungan, karena ke empat aspek tersebut merupakan hal yang sangatlah penting dan tidak boleh diabaikan pada waktu melatih.

#### 2.1.4.3. Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisasi dengan baik yang harus digunakan. Prinsip-prinsip semacam itu menunjuk pada semua aspek dan kegiatan latihan, prinsip-prinsip itu menentukan isi, cara dan metode, serta organisasi latihan. Teori dan metodologi penelitian sebagai dasar dan pedoman pelaksanaan latihan, memiliki prinsip-prinsip khusus berdasar pada pendekatan biologis, pendekatan psikologis dan ilmu pengetahuan yang berorientasi pada pendidikan. Ilmu-ilmu tersebut memberikan petunjuk dan aturan-aturan secara

sistematis serta mengarahkan keseluruhan proses pelatihan, agar pelatihan dapat berdaya guna dan berhasil guna sehingga pelatihan yang diterapkan tepat sasaran dan mempunyai manfaat bagi pelaku.

Memurut Suharno HP (1981 :4-5) ada beberapa prinsip latihan yang harus dilakukan agar memperoleh hasil yang maksimal. Prinsip-prinsip latihan akan dibahas sebagai berikut:

#### 2.1.4.3.1. Prinsip kontinuitas

Latihan harus dilakukan sepanjang tahun tanpa terseling, mengingat adaptasi anak lebih labil dan sementara. Agar supaya adaptasi lebih mantap dan kukuh sehingga telah menjadi kebiasaan yang otomatis, maka perlu latihan yang kontinu, terarah dan berulang-ulang.

#### 2.1.4.3.2. Kenaikan beban latihan (overload)

Latihan makin lama makin meningkat beratnya, tetapi kenaikan beban latihan harus sedikit demi sedikit. Peningkatan beban latihan tidak perlu dilakukan setiap kali latihan, sebaiknya dua atau tiga kali latihan baru dinaikan.

#### 2.1.4.3.3 Prinsip interval

Prinsip interval penting dalam program latihan dari yang bersifat harian, mingguan, bulanan, tahunan yang berguna untuk pemulihan kondisi fisik dan mental anak dalam menjalankan latihan. Interval dapat dilaksanakan dengan istirahat penuh tanpa menjalankan latihan, maupun istirahat aktif. Interval memberikan kesempatan anak untuk mengembalikan atau memulihkan tenaga dalam rangka menyelesaikan

elemen latihan berikutnya. Selain itu interval juga sangat penting dalam hal pencegahan terjadinya overtraining pada anak. Pemberian beban latihan interval sangat perlu.

#### 2.1.4.3.4. Prinsip individual

Setiap anak latih sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak dan tingkat kemampuannya. Perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar memberikan dosis latihan, metode latihan dapat serasi di masing-masing individual. Faktor-faktor yang perlu diperhatikan ialah jenis kelamin, kesehatan, umur kronologis, typology proporsi tubuh, kemampuan/skill, fisik, tehnik, mental, kematangan juara, sikap/watak yang istimewa.

Prinsip individual merupakan suatu prinsip yang membedakan secara mencolok antara melatih dan mengajar demi tercapainya mutu prestasi optimal suatu cabang olahraga.

#### 2.1.4.3.5. Prinsip stress (penekanan)

Latihan harus merupakan tekanan terhadap fisik dan mental anak latih. Stres fisik dengan pertanda kelelahan fisik, asam laktat timbul banyak dalam otot (kram). Stres mental dan sikap perlu diberikan kepada anak latih sehingga timbul gejala mengeluh, kurang semangat dan sebagainya. Stres fisik dan mental penting untuk meningkatkan kemampuan anak latih.

#### 2.1.4.3.6. Prinsip spesialisasi

Latihan harus memiliki ciri dan bentuk yang khas sesuai dengan cabang olahraganya. Pemain bolavoli dispesialisasikan latihannya sebagai smasher, pengumpan atau sebagai pemain serba bisa. Sifat hakiki masing-masing cabang olahraga berbeda-beda, sehingga seorang anak latih sebaiknya diarahkan ke salah satu cabang olahraga yang mantap dan sesuai dengan bakatnya.

## 2.2 Kerangka Berpikir

Untuk dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas, latihan *passing* atas pada permainan bola voli dapat dilakukan dengan cara latihan yang berbeda, yaitu latihan *passing* atas 3 meter dan latihan *passing* atas 2 meter terhadap kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli.

### 2.3. Latihan *passing* atas 3 meter

Latihan *passing* atas ini dilakukan dengan cara mempassing bola voli menggunakan *passing* atas ke arah tembok, dengan diberi ketinggian 3 meter dari tinggi pada net putra. Langkah ini dimaksudkan sebagai usaha agar pemain bisa melakukan *passing* atas dengan baik sehingga bola dapat melambungkan bola naik ke atas sebagai langkah awal yang baik dalam suatu permainan bola voli. Berikut langkah-langkah pelaksanaan *passing* atas.

#### 2.2.1.1 Sikap permulaan



Ambil pasisi sikap normal yaitu; kedua kaki berdiri tegak selebar dada, berat badan menumpu pada tapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin dibawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, dan jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola.

#### 2.2.1.2. Gerak Pelaksanaan

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

#### 2.2.1.3. Gerakan Lanjutan

Setelah bola memantul dengan baik lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas, sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahkahi kaki di belakang ke depan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali (M. Yunus, 1992:80).

#### 2.2.2. Latihan *passing* atas 2 meter

Latihan *passing* atas ini dilakukan dengan cara mempassing bola voli menggunakan *passing* atas ke arah tembok, dengan di beri ketinggian 2 meter dari tinggi pada net putra. Langkah ini dimaksudkan sebagai usaha agar pemain bisa melakukan *passing* atas dengan baik sehingga bola dapat naik ke atas sebagai langkah

awal yang baik dalam suatu permainan bola voli. Berikut langkah-langkah pelaksanaan *passing* atas.

#### 2.2.2.1. Sikap permulaan

Ambil posisi sikap normal yaitu; kedua kaki berdiri tegak selebar dada, berat badan menumpu pada tapak kaki bagian depan, lutut ditebuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin dibawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, dan jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola.

#### 2.2.2.2. Gerak Pelaksanaan

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

#### 2.2.2.3. Gerakan Lanjutan

Setelah bola memantul dengan baik lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas, sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahakan kaki di belakang ke depan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali (M. Yunus, 1992:80).

Pentingnya latihan *passing* atas dengan metode yang tepat dan baik dalam permainan bola voli memungkinkan dihasilkannya seorang pemain bola voli yang

mampu bermain dengan baik saat bertanding. Hal ini dapat ditempuh diantaranya melalui latihan menggunakan dua metode latihan seperti di atas. Kedua metode tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan. Metode latihan *passing* atas ketinggian 3 meter dan 2 meter memiliki keunggulan dalam membentuk naluri bermain bola voli terutama dalam bentuk *passing* atas dikarenakan bentuk latihan yang tidak berbeda pada saat terjadi pada permainan bola voli yang sebenarnya.

### 2.3. Hipotesis

Menurut Sutrisno Hadi (1996:257) dikatakan bahwa : "Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya".

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:25) dikatakan bahwa : "Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Sesuai permasalahan yang ada dan berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan dan didukung dengan kerangka hasil penelitian yang terkait, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut.

1. Latihan *passing* atas 3 meter dan latihan *passing* atas 2 meter ada pengaruh terhadap kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli pada pemain bola voli pemula klub Patriot tahun 2011.
2. Latihan *passing* atas 3 meter lebih baik hasilnya dari latihan *passing* atas 2 meter terhadap kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli pemain bola voli pemula klub Patriot tahun 2011.

### BAB III

#### METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi penelitian merupakan faktor-faktor yang sangat penting dalam sebuah penelitian, berbobot tidaknya penelitian terpenting pada pertanggung jawaban dari metodologi penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (2004:4) yang mengatakan bahwa Metodologi penelitian sebagai kita kenal sekarang memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan dapat di capai dari suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah setinggi-tingginya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *passing* atas 3 meter dan 2 meter terhadap kemampuan *passing* atas pada pemain pemula klub bolavoli Patriot Semarang tahun 2011.

Maka dilakukan penelitian dengan menggunakan metode Eksperimen dimaksudkan untuk membuktikan hipotesis. Eksperimen dilakukan untuk mengusahakan timbulnya variabel-variabel yang selanjutnya dikontrol untuk dilihat pengaruhnya terhadap obyek yang diteliti, menurut Suharsimi Arikunto (2006:129). Untuk itu diperlukan prosedur yang diawali seperti berikut ini.

### 3.1. Metode Penentuan Obyek Penelitian

Ada tiga hal yang akan dibahas dalam penentuan obyek penelitian yaitu meliputi penentuan populasi, sampel dan variabel penelitian.

#### 3.1.1. Populasi

Sutrisno Hadi (1996:220) mengatakan bahwa : keseluruhan penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang sebagai sejumlah penduduk atau areal individu yang paling sedikit satu sifat yang sama.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:130) dikatakan bahwa : Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.

Sebagai populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola voli pemula klub Patriot tahun 2011. Sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi di atas bahwa populasi paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Berdasarkan pengertian di atas maka populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain bola voli klub patriot Semarang tahun 2011 dengan 20 pemain dengan ciri-ciri pemain bola voli pemula.

#### 3.1.2. Sampel

Sutrisno Hadi (1996:221) menjelaskan bahwa : sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari populasi. Menurut Suharsini Arikunto (2006:131) jika kita hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut penelitian sampel. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.



Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain bola voli pemula klub Patriot tahun 2011, Dalam pengambilan sampel ini menggunakan teknik *total sampling*. yaitu sebagian kelompok dari populasi dijadikan sampel. Besarnya sampel yang diambil berpedoman pada pendapat Suharsimi Arikunto (2006:134), yang menyatakan bahwa: untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sesuai dengan pendapat diatas penelitian ini meneliti sebagian dari populasi dengan jumlah 20 orang atlet putra yang telah mengerti permainan bolavoli khususnya dalam teknik passing atas, kemudian dilakukan tes awal yaitu tes passing atas dari French-Cooper. Dari hasil tes awal tersebut dilakukan *matching* dengan cara *ordinal pairing*. Caranya adalah hasil tes awal tersebut dirangkaikan dari yang tertinggi sampai yang terendah kemudian dipasangkan dengan menggunakan metode A-B-B-A. Dari hasil pemasangan, untuk menentukan kelompok eksperimen 1 (satu) dan kelompok eksperimen 2 (dua) dilakukan undian dimana kelompok eksperimen 1 (satu) melakukan latihan passing atas 3 meter dan kelompok eksperimen 2 (dua) melakukan latihan passing atas 2 meter.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain bolavoli klub Patriot tahun 2011 yang berjumlah 20 orang.

### 3.1.3 Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:118) mengatakan bahwa variabel adalah obyek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang diungkap yaitu:

a. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau variabel penyebab. Variabel dalam penelitian ini adalah latihan *passing* atas 3 meter dan latihan *passing* atas 2 meter.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel akibat. Variabel terikat yang digunakan adalah kemampuan *passing* atas.

### 3.2. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam suatu penelitian merupakan faktor penting dalam penelitian yang berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, metode eksperimen adalah metode yang menggunakan atau memberikan suatu gejala yang dinamakan latihan atau percobaan dengan latihan tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat yang mengatakan "metode eksperimen salah satu metode yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab-akibat" (Sutrisno Hadi, 1995:427)

Selanjutnya untuk menyelesaikan penelitian ini, penulis menggunakan metode eksperimen dengan pola *Matched By Subject Designs* atau dapat disingkat M-S, yang mengandung satu pengertian yang dikatakan oleh Sutrisno Hadi (1990:484). Berdasar pada penempatan "Subject Matching sudah sekaligus berarti juga grup matching adalah sedemikian rupa pemisahan pasangan "pasangan subject (*paert of subjects*),

masing-masing ke grup eksperimen 1 dan ke grup eksperimen 2 secara otomatis akan menyeimbangkan kedua grup itu. Adanya dua kelompok eksperimen 1 (satu) dan eksperimen 2 (dua) sangat penting guna mendapat kesimpulan penelitian secara benar.

Sebelum mulai mengumpulkan data, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan mengenai langkah-langkah yang harus ditempuh supaya tidak terjadi kesalahan dalam penelitian.

Langkah-langkah tersebut antara lain:

- 1) cara mendapatkan sampel
- 2) tempat penelitian
- 3) waktu latihan
- 4) persiapan alat dan perlengkapan
- 5) petugas penelitian
- 6) instrumen penelitian.

### 3.2.1. Cara Mendapatkan Sampel

Untuk mendapatkan sampel penulis mengajukan surat permohonan ijin penelitian kepada klub Patriot Semarang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu menggunakan teknik total sampling.

Dari 20 orang sampel yang ada, kemudian akan dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen 1 sebanyak 10 orang, dan kelompok eksperimen 2

sebanyak 10 orang. Pembagian ini menggunakan cara *ordinal pairing*, yaitu menggunakan metode A-B-A-B.

### 3.2.2. Tempat Penelitian

Tempat yang digunakan dalam penelitian ini adalah lapangan bolavoli klub putra Patriot Semarang (Komplek Kodam Diponegoro Semarang).

### 3.2.3. Waktu Latihan

Kegiatan latihan dilakukan selama enam minggu dimulai tanggal 2 April 2010 sampai tanggal 11 Mei pada hari pukul 16.00 WIB sampai selesai.

### 3.2.4. Persiapan Alat dan Perlengkapan

#### a) Alat dan perlengkapan tes:

Tembok sasaran passing atas, meteran, blangko penelitian, bolavoli, alat tulis, solatip hitam, peluit, stopwath.

#### b) Alat dan perlengkapan latihan:

Adapun alat dan perlengkapan latihan adalah tembok sasaran passing atas, bolavoli, pluit dan stopwath.

### 3.2.5. Petugas penelitian

Petugas penelitian meliputi untuk memimpin stretching, petugas yang bertugas memberikan penjelasan tentang jalannya penelitian, petugas sebagai pencatat hasil skor yang diperoleh, serta petugas sebagai pemberi waktu saat jalannya penelitian. Sehingga diharapkan dalam penelitian ini dapat berjalan baik sebagaimana yang diharapkan oleh peneliti.

### 3.2.6. Instrumen Penelitian

Instrumen tes ini menggunakan sasaran mem-voli bola ketembok dari French-Cooper. Sasaran ketembok setinggi 2,24 meter untuk putri dan 2,43 meter untuk putera, dengan lebar 3 meter, batas tempat berdiri testi dari tembok sejauh 1 meter. Karena yang akan diteliti pemain bola voli putera maka yang digunakan adalah sasaran ketembok setinggi 2,24 meter.

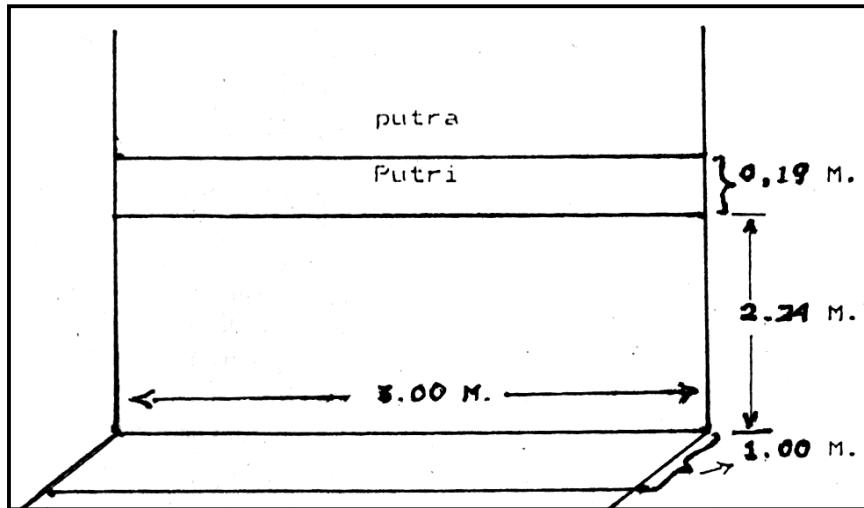
Sebelum melaksanakan tes, anak coba diberi penjelasan tentang cara melakukan tes yang benar dan melakukan pukulan passing atas dengan baik dan benar. Kemudian satu-persatu anak coba dipanggil sesuai dengan nomor urut daftar nama yang tersedia.

Adapun langkah-langkah untuk melakukan pelaksanaan tes passing atas adalah sebagai berikut.

- a. Setiap anak coba dipanggil satu-persatu menurut daftar nama yang tersedia.
- b. Setelah ada aba-aba oñaö dari petugas, teste melakukan passing atas ke tembok sasaran selama 15 detik, jika bola mati atau sulit dikuasai bola ditangkap kemudian diteruskan kembali.
- c. Kesalahan dalam melakukan *passing* atas sesuai dengan peraturan nilainya 0.
- d. Nilai akhir dari *testee* adalah nilai yang diperoleh 10 kali pelaksanaan passing atas dengan waktu 15 detik setiap percobaan, namun yang diambil adalah 5 nilai terbaik dari pelaksanaan passing atas.



Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar daerah sasaran tes passing atas dari French-Cooper dibawah ini.



Gambar 11. Sasaran mem-voli bola ke tembok dari French-Cooper (M. Yunus 1992: 205)

Alat dan perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Bola voli
- b. Tembok sasaran
- c. Meteran
- d. Blangko penelitian
- e. Alat tulis
- f. pluit
- g. Solatip hitam.
- h. Stopwath.

### 3.2.6.1. Tes awal.

Test awal dilaksanakan pada tanggal 2 April 2011, jam 16.00 WIB- selesai di lapangan Patriot Semarang. Sebelum test dimulai anak di bariskan dan diabsen serta diberi pengarahan, kemudian melakukan pemanasan secukupnya untuk menghindari cedera.

Adapun Langkah-langkah dalam pelaksanaan test awal adalah sebagai berikut:

1. teste diberi pengarahan tentang teknik passing atas.
2. teste diberikan kesempatan tiga kali untuk mencoba melakukan passing atas pada sasaran tembok.
3. setelah semua teste mencoba, *teste* dipanggil sesuai dengan nomor urut.
4. teste diberi kesempatan melakukan *passing* atas selama 15 detik sebanyak 10 kali.
5. hasil *passing* atas adalah 5 nilai terbaik dari pelaksanaan *passing* atas yang sesuai dengan skor yang diperoleh dan dijumlahkan.

Materi pada tes awal yaitu melakukan passing atas pada sasaran ketembok sesuai dengan ketinggian yang telah ditentukan yaitu 243 cm, sesuai dengan ketinggian pada net bolavoli putera. Tujuan dari pelaksanaan tes awal ini adalah untuk mengukur kecakapan melakukan *passing* atas yang nantinya digunakan untuk pembagian kelompok.

Persiapan-persiapan yang perlu dilakukan tes awal dilakukan adalah pembuatan instrumen tes pada tembok sasaran, menyiapkan petugas pelaksanaan tes,

perlengkapan tes, menjelaskan mengenai pelaksanaan tes dan memberi tugas untuk melakukan pemanasan. Pelaksanaan dipimpin oleh seorang petugas.

#### 3.2.6.2. Pelaksanaan Latihan

Setelah anak coba dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2, selanjutnya kelompok eksperimen 1 diberikan latihan *passing* atas 3 meter dan kelompok eksperimen 2 diberi latihan *passing* atas 2 meter.

Pada prinsipnya latihan dalam penelitian ini digunakan untuk meningkatkan penguasaan kecakapan teknik *passing* atas. Latihan dilakukan selama enam minggu dari tanggal 2 April 2011. Latihan dimulai pada sore hari pukul 16.00 WIB sampai selesai.

Adapun kegiatan dalam latihan secara garis besar adalah sebagai berikut:

##### 1. Pembukaan

Dalam pembukaan berisikan antara lain: penyampaian tujuan latihan, penjelasan materi latihan, dan memberi motivasi agar latihan dilakukan dengan semangat dan bersungguh-sungguh sehingga diharapkan tujuan dari latihan dapat tercapai dengan baik.

##### 2. Pemanasan

Pemanasan merupakan kegiatan pendahuluan dalam latihan, pemanasan meliputi: a) latihan *stretching*, b) senam untuk kelentukan, pelepasan, penguatan yang meliputi otot-otot leher, dada, lengan, punggung dan tungkai.

##### 3. Bagian inti

Latihan inti ditujukan kepada penguasaan teknik *passing* atas 3 meter dan *passing* atas 2 meter secara benar kepada anak coba. Kelompok eksperimen 1 melakukan latihan *passing* atas 3 meter dan kelompok eksperimen 2 melakukan *passing* atas 2 meter.

#### 4. Bagian akhir latihan

Pada bagian ini, latihan ditujukan untuk memulihkan kondisi tubuh kembali seperti semula atau keadaan sebelum latihan, sehingga otot-otot yang tegang berangsur-angsur berkurang. Selain itu diadakan koreksi tentang pelaksanaan latihan dan memberi dorongan untuk menambah motivasi.

#### 3.2.6.3. Tes akhir

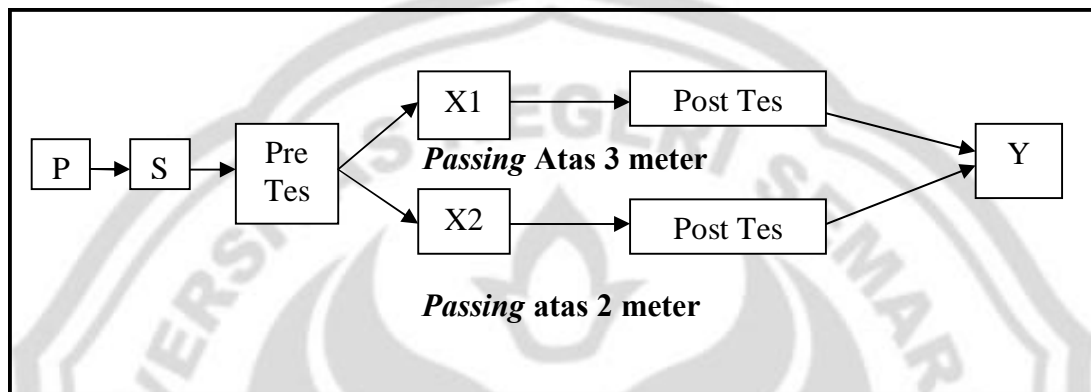
Setelah anak coba melakukan latihan sebanyak 16 kali pertemuan, maka pada tanggal 27 Mei 2011 diadakan tes akhir. Pada pelaksanaan tes akhir ini adalah sama seperti pelaksanaan tes awal. Tujuan tes akhir ini adalah untuk mengetahui hasil yang telah dicapai oleh anak coba setelah melakukan latihan.

Adapun pelaksanaan tes akhir adalah sama dengan tes awal, dengan tujuan mengetahui hasil latihan yang dicapai anak coba dari kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah melakukan *passing* atas 3 meter dan *passing* atas 2 meter.

Materi pada tes akhir yaitu melakukan *passing* atas pisa tembok sasaran yang telah dipersiapkan, untuk masing-masing anak melakukan *passing* atas dengan waktu 15 detik sebanyak 10 kali.

### 3.3. Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan penelitian “ *pre test – post tes kontrol – goup design* ”.



Gambar 12. Desain Penelitian

Keterangan:

- P : Populasi
- S : Sampel
- Pre test : Tes awal
- Post test : Tes akhir
- X1 : Kelompok *passing* atas 3 meter
- X2 : Kelompok *passing* atas 2 meter
- Y : Kemampuan *passing* atas.

### 3.4. Faktor-faktor yang perlu dekendalikan dalam penelitian



Dalam penelitian ini akan dikemukakan mengenai faktor yang mempengaruhi penelitian dan usaha-usaha yang dilakukan untuk menghindari faktor tersebut. Agar tujuan penelitian dapat terlaksana sesuai dengan program, maka diupayakan untuk memperkecil berbagai kendala yang dapat mempengaruhi penelitian. Faktor yang dapat mempengaruhi penelitian dicari jalan keluarnya, sehingga pengaruhnya dapat dihilangkan atau diminimalisasi, adapun faktor-faktor tersebut antara lain sebagai berikut:

a) Faktor kesungguhan hati

Setiap individu memiliki sifat karakteristik yang berbeda-beda, sehingga dalam melakukan suatu tugas dari pelatih memiliki tingkat kesungguhan hati yang berbeda, hal tersebut dikhawatirkan mempengaruhi hasil suatu penelitian. Untuk menghindari hal tersebut peneliti bekerjasama dengan pelatih dan asisten pelatih Patriot Semarang, berusaha memberikan pengawasan, kontrol dan motivasi kepada sampel agar pelaksanaan latihan dapat dilakukan dengan sungguh-sungguh. Dengan adanya motivasi serta dukungan dari berbagai pihak diharapkan dapat diperoleh hasil yang optimal.

b) Faktor kemampuan sampel

Kondisi fisik setiap orang berbeda-beda, hal tersebut mempengaruhi kemampuan individu untuk menerima tugas gerak, yaitu dalam proses penerimaan informasi dari pelatih kurang dapat diserap secara optimal, sehingga kemungkinan

melakukan kesalahan dalam latihan masih terjadi, oleh karena itu perlu adanya koreksi secara kelompok maupun individu saat pelaksanaan latihan.

c) Faktor peralatan sampel

Alat yang digunakan dalam penelitian ini diupayakan selengkap mungkin dan dipersiapkan sebelum penelitian dimulai. Hal ini untuk menunjang kelancaran pelaksanaan latihan.

d) Faktor kebosanan

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

e) Faktor kegiatan sampel diluar kegiatan penelitian

Penelitian ini menggunakan subyek para atlet pemula Patriot Semarang tahun 2011 yang masih belajar disekolah SMA dan Universitas, sehingga terkadang faktor kelelahan terjadi karena sampel telah melakukan aktivitas proses belajar diluar penelitian.

f) Faktor Ketelitian Petugas

Untuk menghindari kemungkinan terjadinya kesalahan yang dilakukan oleh petugas pembantu penelitian, sebelum penelitian dilaksanakan, penulis mengadakan pengarahan kepada petugas pembantu penelitian agar melakukan tugas sesuai dengan dengan perannya masing-masing dan dengan sebaik mungkin.

### 3.5. Analisis Data

Dalam suatu penelitian ada dua jenis analisis data yang dapat digunakan yaitu analisis statistic dan non statistic. Analisis statistic adalah cara-cara ilmiah yang diterapkan untuk menganalisis, mengumpulkan, menyusun dan menyajikan data yang berwujud angka-angka untuk menjawab hipotesis penelitian ( Sutrisno Hadi, 1996:221).

Penggunaan metode analisis data dengan analisis statistic dalam penelitian ini karena data yang telah diperoleh berupa angka-angka. Untuk pengtesan signifikan digunakan t-test untuk sampel-sampel yang berkorelasi dengan menggunakan rumus pendek. Karena rumus pendek adalah rumus yang dipersiapkan untuk menyelesaikan penyidikan dengan cara yang lebih singkat dan efisien. (Sutrino.Hadi, 1996:278).

No.	Pasangan Subjek	$X_a$	$X_b$	D ( $X_a - X_b$ )	d (D-MD)	$d^2$
1	2	3	4	5	6	7

	$\hat{U}?$	$\hat{U}_E$	$\hat{U}_K$	$\hat{U}_D$	$\hat{U}_d$	$\hat{U}_{d^2}$

Untuk pengolahan data selanjutnya maka diperlukan table persiapan perhitungan Statistik dengan data dengan menggunakan rumusan t-test sabagai berikut:

Tabel 1

Keterangan :

- X<sub>K</sub> = Nilai kelompok eksperimen 1
- X<sub>E</sub> =Nilai kelompok eksperimen 2
- D =Perbedaan dari tiap-tiap pasangan
- d =Deviasi perbedaan
- d<sub>2</sub> =Kuadrat deviasi perbedaan.

Cara pengisian table tersebut;

1. Catat nomor subjek kolom 1
2. Pasangan subjek kolom 2
3. Nilai kelompok eksperimen 1 pada kolom 3
4. Nilai kelompok eksperimen 2 pada kolom 4
5. Selisih nilai X<sub>K</sub> dan X<sub>E</sub> pada kolom 5

Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

6. Selisih antara D dan MD (Mean perbedaan) pada kolom 6

7. Kuadrat dari deviasi perbedaan pada kolom 7

(Sutrisno Hadi, 2000 : 282)

Sebagai langkah untuk analisis data selanjutnya di gunakan rumus t-test sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{D} - MD}{\frac{\sum d^2}{n-1}}$$

Keterangan:

MD = Mean defferent

d<sup>2</sup> =Jumlah deviasi kuadrat dari pasangan

n =Jumlah pasangan subjek

=Sigma / jumlah

(Sutrisno Hadi, 1990:455)

Sebelum sampai pengolahan data terlebih dahulu harus diketahui nilai dari mean perbedaan (MD) yang harus dicari dengan rumus:

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

Dan perlu dibuktikan bahwa:

$$D = X_K - X_E \text{ dan } d = 0$$

Sebelum analisis data dilaksanakan, terlebih dahulu penulis mengubah hipotesis alternative (Ha) menjadi Hipotesis nihil:ö ada perbedaan antara hasil latihan



*passing* atas 3 meter dan latihan *passing* atas 2 meter terhadap kemampuan *passing* atas pemain bolavoli pemula klub Patriot 2011, di ubah menjadi hipotesis nihil ( $H_0$ ) yaitu: tidak ada perbedaan antara hasil latihan *passing* atas 3 meter dan latihan *passing* atas 2 meter terhadap kemampuan *passing* atas pemain bolavoli pemula klub Patriot 2011.

Untuk selanjutnya hipotesis nihil akan diuji kebenarannya berdasarkan taraf signifikan 5%. Hal ini berarti kita percaya bahwa 95% dari keputusan kita adalah benar dan kemungkinan akan menolak hipotesis yang benar 5 diantara 100.

Menolak hipotesis atas dasar taraf signifikan 5% sama halnya menolak hipotesis atas dasar kepercayaan 95%. Jadi kita telah menolak hipotesis atas dasar taraf 5% atau dasar taraf kepercayaan 95%, berarti kita mengambil resiko salah dalam keputusan ini sebanyak-banyaknya 5% atau benar dalam keputusan sedikitnya 95%.

Dalam perhitungan ini kemungkinan ini hasilnya adalah sebagai berikut:

1. Apabila nilai t-hitung yang diperoleh sama besar atau lebih besar dari t-tabel maka hipotesis nihil ditolak (Sutrisno Hadi, 1990:445).
2. Apabila nilai t-hitung yang diperoleh lebih kecil dari nilai t-tabel hipotesis nihil diterima (Sutrisno Hadi, 1990:457).

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1. HASIL PENELITIAN

Setelah pelaksanaan tes akhir dari kelompok eksperimen satu dan kelompok eksperimen dua, diperoleh hasil dari tiap-tiap subyek kedua kelompok itu. Data tes akhir tersebut kemudian dimasukkan ke dalam tabel perhitungan statistik.

Dari perhitungan statistik maka diperoleh hasil sebagai berikut :

4.1.1. Hasil perhitungan pree test dan post test *passing* atas 3 meter.

Mean pree test  $Ex_1 = 77,60$ ; Mean post test  $Ex_1 = 94,40$ ;  $MD = -16,80$ ;  $\hat{U}d^2 = 981,60$ ;

$N = 10$

Kemudian dari data tersebut digunakan rumus t, yaitu:

$$t = \frac{\sum X_1 - N \bar{X}_1}{\sqrt{\frac{\sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{N}}{N-1}}}$$

$$t = \frac{776,0 - 10 \cdot 77,60}{\sqrt{\frac{7772,00 - \frac{(776,0)^2}{10}}{10-1}}}$$

$$t = \frac{776,00 - 776,00}{\sqrt{\frac{7772,00 - 58137,60}{9}}}$$

$$t = \frac{0,00}{\sqrt{8682,40}}$$

$$t = \frac{0,00}{29,46421568}$$

$$t = 5,09$$

Dari perhitungan statistik diperoleh nilai t sebesar 5,09 dengan taraf signifikansi 5% dan drajat kebebasan (db)= 9, maka nilai t dalam tabel sebesar 2,26. Ini berarti nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel, maka analisis data didapatkan  $5,09 > 2,26$ . Karena t berada pada daerah penolakan  $H_0$ , maka dapat disimpulkan ada perbedaan hasil latihan *passing* atas 3 meter.

4.1.2 Hasil perhitungan pre test dan post test *passing* atas 2 meter.

Mean pre test  $\bar{Ex}_1 = 74,40$ ; Mean post test  $\bar{Ex}_2 = 89,80$ ; MD = -15,40;  $\hat{U}d^2 = 1384,40$ ; N = 10

Kemudian dari data tersebut digunakan rumus t, yaitu:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\frac{\sum d^2}{N}}$$

$$t = \frac{74,40 - 89,80}{\frac{1384,40}{10}}$$

$$t = \frac{-15,40}{\frac{138,44}{10}}$$

$$t = \frac{-15,40}{\sqrt{13,844}}$$

$$t = \frac{22,22}{2,22}$$

$$t = 3,93$$

Dari hasil perhitungan statistik diperoleh nilai t sebesar 3,93 dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan (db)= 9 maka nilai t dalam tabel sebesar 2,26. Ini berarti nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel, maka dalam analisis data didapatkan nilai 3,93>2,26. Karena t berada pada daerah penolakan Ho, maka dapat disimpulkan ada perbedaan hasil latihan *passing* atas 2 meter.

#### 4.2. ANALISA HASIL PENGOLAHAN DATA

Dari hasil perhitungan statistik si atas maka hipotesa nihil yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan *passing* atas 3 meter dan latihan *passing* atas 2 meter ditolak. Karena hasil dari pengolahan data tersebut di atas terdapat adanya perbedaan hasil latihan.

Dengan demikian hipotesa alternatif yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh latihan *passing* atas 3 meter dan latihan *passing* atas 2 meter, diterima.

Sedangkan untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *passing* atas 3 meter dan latihan *passing* atas 2 meter terhadap hasil *passing* atas bola voli, dengan membandingkan hasil mean kelompok eksperimen satu dengan kelompok eksperimen dua. Dari perhitungan diperoleh mean kelompok eksperimen satu adalah 94.40 dan

mean kelompok ksperimen dua adalah 89,80. Hal ini berarti bahwa mean kelompok eksperimen satu lebih baik daripada mean kelompok eksperimen dua.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* atas 3 meter lebih baik daripada latihan latihan *passing* atas 2 meter.

#### 4.3. PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data membuktikan bahwa teknik latihan *passing* atas 3 meter dan latihan *passing* atas 2 meter mempunyai pengaruh yang positif terhadap hasil *passing* atas. Hal ini terlihat dari nilai kelompok eksperimen satu 5,09 dan nilai kelompok eksperimen dua 3,93 lebih besar dari nilai t-tabel yaitu 2,26.

Selanjutnya hasil analisis data juga membuktikan bahwa ada perbedaan yang berarti signifikan antara *passing* atas 3 meter dan *passing* atas 2 meter terhadap hasil *passing* atas pemain pemula bola voli putra klub Patriot tahun 2011. Hal ini terlihat dari nilai t-hitung 2,93 lebih besar dari nilai t-tabel 2,26.

Pada tes awal memperlihatkan hasil yang bervariasi, untuk menyeimbangkannya adalah dengan cara *matching* dan pada tes akhir menunjukkan adanya perbedaan hasil. Hal ini disebabkan secara teoritis metodologi latihan yang diberikan menggunakan teori pembelajaran bertingkat. Sehingga anak coba lebih mudah menyesuaikan dengan beban latihan yang diberikan. Pengaruh penggunaan *passing* atas 3 meter memberikan pandangan yang berbeda bagi anak coba terutama setelah dilaksanakan dengan repetisi tertentu.



Dengan melakukan latihan *passing* atas 3 meter, anak coba lebih bisa memajukan tempat servis ke depan atau lebih dekat dengan net, membantu anak coba yang tenaganya lemah. Faktor yang ikut mempengaruhi hasil penelitian ini adalah *mood* dan semangat anak coba untuk melaksanakan latihan. Hal ini merupakan faktor kontemporer yang tidak bisa dikendalikan dalam penelitian ini.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada perbedaan positif latihan *passing* atas 3 meter terhadap hasil *passing* atas pada pemain pemula bola voli klub Patriot tahun 2011.
2. Ada perbedaan positif latihan *passing* atas 2 meter terhadap hasil *passing* atas pada pemain pemula bola voli klub Patriot tahun 2011.
3. Ada perbedaan positif latihan *passing* atas 3 meter dan *passing* atas 2 meter terhadap kemampuan *passing* atas pada pemain pemula bolavoli putra klub Patriot Semarang tahun 2011. Latihan *passing* atas 3 meter memberikan perbedaan yang lebih baik jika dibandingkan latihan *passing* atas 2 meter terhadap hasil *passing* atas pada pemain pemula bolavoli putra klub Patriot Semarang tahun 2011.

#### 5.2. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan:

1. Bagi pembaca skripsi, khususnya guru olah raga dan pelatih bola voli dalam memberikan latihan bola voli khususnya latihan *passing* atas sebaiknya menggunakan latihan *passing* atas 3 meter.
2. Untuk peneliti yang lain, semoga skripsi ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan dalam pembuatan karya ilmiah atau skripsi.



## DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet dkk. 1992. *Permainan Olahraga Besar*. Depdikbud Dirjen Dikti.  
Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Baebara L.Viera dan Bonnie Jill Fergusson,2004.*Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta :  
PT.Rajagrafindo Persada.
- Dieter Beutelstahl, 2008,*Belajar Bermain Volley*, Bandung : Pioner Jaya
- Depdikbud. 1979. *Permainan dan metodik Jilid III*, Jakarta.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan, 2008, *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa  
Progam Strata 1*, Semarang:FIK UNNES.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*.Jakarta :  
Depdikbud.
- M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Depdikbud Dirjen Dikti. Proyek  
Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suharno HP. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- ,1982. *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta : FPOK
- ,1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta : IKIP
- Sutrisno Hadi.1990.*Metodelogi Research jilid IV*.Yogyakarta : Andi Offset
- ,2000 *Statistik 1* , Yogyakarta: Andi Offset.
- ,2004 *Statistik 2*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.  
Yogyakarta : PT Rineka Cipta

PP. PBVSI. 2005. *Peraturan Bola Voli Internasional*. Jakarta : Depdikbud.

Depdiknas 2007. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: PN.Balai Pustaka.





Lampiran 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**  
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007  
Fax. 8508007 Email : FIK UNNES SMG. @. Com

Nomor : 136 / PKLO / IV / 2010 09 April 2010  
Lampiran :  
Hal : **Usul Penetapan Pembimbing**

Yth. Dekan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES  
Kampus Sekaran Gunungpati  
di  
S E M A R A N G,

Merujuk Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang (UNNES) Nomor 73/1995 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 Pasal 7 mengenai Penentuan Pembimbing, dengan ini saya usulkan :

1. Nama : Drs. Nasuka, M.Kes.  
NIP : 19590916, 198511,1,001  
Pangkat/Golongan : Pembina IV/ a.  
Jabatan : Lektor Kepala  
Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Bola Voli  
Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Tri Aji, S.Pd.  
NIP : 19801103.200604,1,010.  
Pangkat/Golongan : Penata Muda / III-a  
Jabatan : Asisten Ahli  
Mata Kuliah : TP. Sepak Takraw  
Sebagai Pembimbing Pendamping

dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa :

- ✓ Nama : DOBY PUTRO PARLINDUNGAN  
NIM : 6301407040  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

TEMA : " *TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI* "

Untuk itu -mohon diterbitkan surat penetapannya.

  
Kata Jurusan PKLO  
Drs. Nasuka, M.Kes.  
NIP.19590916,198511,1,001

Lampiran 2



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007 Fax. 8508007  
Email : FIK – UNNES SMG, @. Com

---

**KEPUTUSAN**  
**DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**NOMOR : 06 / FIK / 2010**  
**TENTANG**  
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GENAP**  
**TAHUN AKADEMIK 2009/2010**  
**DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa FIK membuat Skripsi, maka perlu menetapkan Dosen-dosen FIK UNNES untuk menjadi pembimbing.

**Mengingat** : 1. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No. 4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78) ;  
2. Peraturan Pemerintah No. 60/1999 tentang Pendidikan Tinggi;  
3. SK Rektor UNNES No.162/0/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;  
4. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi Mahasiswa Strata Satu (S1) Universitas Negeri Semarang;  
5. SK Rektor UNNES No. 125/P/2003 tanggal 17 Oktober 2003 tentang pengangkatan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.

**Memperhatikan** : Usul Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga ( PKLO ) tanggal, 09 April 2010

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan** :  
**PERTAMA** : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Nasuka, M.Kes.  
NIP : 19590916, 198511,1,001  
Pangkat/Golongan : Pembina IV/ a.  
Jabatan : Lektor Kepala  
Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Bola Voli  
Sebagai Pembimbing Utama

2. Nama : Tri Aji, S.Pd.  
NIP : 19801103.200604,1,010.  
Pangkat/Golongan : Penata Muda / III-a  
Jabatan : Asisten Ahli  
Mata Kuliah : TP. Sepak Takrow  
Sebagai Pembimbing Pendamping

dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa :

Nama : DOBY PUTRO PARLINDUNGAN  
NIM : 6301407040  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

**KEDUA** : Pelaksanaan Tugas mulai tanggal penetapan Surat Keputusan ini sampai dengan Berakhirnya semester genap tahun Akademik 2009/2010.  
**KETIGA** : Membuat laporan kepada Dekan, apabila tugas telah selesai  
**KEEMPAT** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan sebagai berikut :  
a. Apabila mahasiswa belum dapat menyelesaikan skripsinya dalam satu semester SK ini harap diperbaharui untuk semester yang akan datang dengan pembimbing tetap/sama dengan SK yang diterbitkan ini.  
b. Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan data Surat Keputusan ini akan diadakan pembetulan seperlunya.

Ditetapkan di Semarang  
pada tanggal : 09 April 2010  
DEKAN  
Pembantu Dekan Bidang Akademik,  
  
Drs. Said Junaldi, M.Kes.  
NIP. 19690715,199403,1,001



**Tembusan:**  
1. Pembantu Rektor Bid. Akademik  
2. Dekan FIK  
3. Ketua Jurusan PKLO

Lampiran 3



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007  
Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 1685 / H37.1.6 / PL.1.6 / 2011  
Hal : **Ijin Penelitian**

Yth Ketua Klub Bola Voli Patriot Semarang  
di Kota Semarang.

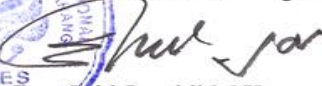
Dengan hormat,  
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk penyusunan Skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : DOBY PUTRO PARLINDUNGAN  
NIM : 6301407040  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul : “ **PENGARUH LATIHAN PASSING ATAS 3 METER DAN 2 METER TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BO LA VOLI PADA PEMAIN BOLA VOLI PEMULA KLUB PATRIOT SEMARANG TAHUN 2011. “ di Klub Bola Voli Patriot Semarang.**

Atas perhatian dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.



Semarang, 18 Maret 2011  
a.n. Dekan,  
Pembantu Dekan Bidang Akademik

  
Drs. Said Junaidi M.Kes.  
NIP 19690715 199403 1 001

Tembusan :  
1. Dekan FIK UNNES  
2. Ketua Jurusan PKLO FIK UNNES  
3. Mahasiswa yang bersangkutan

**FM-05-AKD-24**

Lampiran 4

DAFTAR NAMA SAMPEL

NO	NAMA	NO	NAMA
1	David	11	Anggik
2	Zaenal	12	Muayin
3	Arif	13	Tofik
4	Ardi	14	Yossy
5	Agus	15	Puput
6	Angga	16	Abib
7	Riwayadi	17	Asep
8	Khabib	18	Wawan
9	Syamsudin	19	Fajar
10	Agit	20	Tomi



Lampiran 5

DATA HASIL PRE TEST 5 TERBAIK *PASSING* ATAS BAGI PEMAIN  
PEMULA KLUB PATRIOT SEMARANG TAHUN 2011

NO	KODE RES	NAMA	NILAI PASSING					JUMLAH
			1	2	3	4	5	
1	T-01	David	20	21	19	17	17	94
2	T-02	Zaenal	18	19	17	17	17	88
3	T-03	Arif	18	16	16	15	17	82
4	T-04	Ardi	11	10	10	11	10	52
5	T-05	Agus	20	15	18	15	10	78
6	T-06	Angga	11	8	8	10	11	48
7	T-07	Riwayadi	20	15	16	11	12	74
8	T-08	Khabib	20	20	16	18	18	92
9	T-09	Syamsudin	17	16	16	16	16	81
10	T-10	Agit	14	14	13	13	12	66
11	T-11	Anggik	16	16	16	14	14	76
12	T-12	Muayin	18	18	18	13	13	80
13	T-13	Tofik	18	12	20	12	14	76
14	T-14	Yossy	18	18	18	17	19	90
15	T-15	Puput	17	18	14	16	15	80
16	T-16	Abib	16	16	15	16	15	78
17	T-17	Asep	14	15	14	15	13	71
18	T-18	Wawan	14	10	18	14	14	70
19	T-19	Fajar	18	19	19	17	17	90
20	T-20	Tomi	12	11	11	10	10	54



Lampiran 6

RANKING PRE TEST *PASSING* ATAS PEMAIN PEMULA KLUB PATRIOT  
SEMARANG TAHUN 2011

NO	No. Tes	Nama	Nilai
1	1	David	94
2	8	Khabib	92
3	14	Yossy	90
4	19	Fajar	90
5	2	Zaenal	88
6	3	Arif	82
7	9	Syamsudin	81
8	12	Muayin	80
9	15	Puput	80
10	16	Abib	78
11	5	Agus	78
12	11	Anggik	76
13	13	Tofik	76
14	7	Riwayadi	74
15	17	Asep	71
16	18	Wawan	70
17	10	Agit	66
18	20	Tomi	54
19	4	Ardi	52
20	6	Angga	48

Lampiran 7

DATA TEST AWAL YANG TELAH DIPASANGKAN

NO	No. Tes	Hasil	Rumus Pasangan	Dipasangkan	Pasangan No. Tes	Pasangan Hasil
1	2	3	4	5	6	7
1	1	94	A	A-B	1 - 8	94 & 92
	8	92	B			
2	14	90	B	A-B	14 - 19	90 - 90
	19	90	A			
3	2	88	A	A-B	2 - 3	88 - 82
	3	82	B			
4	9	81	B	A-B	9 - 12	81 - 80
	12	80	A			
5	15	80	A	A-B	15 - 16	80 - 78
	16	78	B			
6	5	78	B	A-B	5 - 11	78 - 76
	11	76	A			
7	13	76	A	A-B	13 - 7	76 - 74
	7	74	B			
8	17	71	B	A-B	17 - 18	71 - 70
	18	70	A			
9	10	66	A	A-B	10 - 20	66 - 52
	20	52	B			
10	4	51	B	A-B	4 - 6	51 - 48
	6	48	A			

Lampiran 8

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN 1 DENGAN LATIHAN *PASSING*  
ATAS 3 METER DAN KELOMPOK EKSPERIMEN 2 DENGAN LATIHAN  
*PASSING* ATAS 2 METER

Berdasarkan Hasil Tes Awal Serta Mean dari Tiap-tiap Kelompok

KELOMPOK EKSPERIMEN 1				KELOMPOK EKSPERIMEN 2			
NO	KODE RES	NAMA	JML	NO	KODE RES	NAMA	JML
1	T-01	David	94	1	T-08	Khabib	92
2	T-14	Yossy	90	2	T-19	Fajar	90
3	T-02	Zaenal	88	3	T-03	Arif	82
4	T-09	Syamsudin	81	4	T-12	Muayin	80
5	T-15	Puput	80	5	T-16	Abib	78
6	T-05	Agus	78	6	T-11	Anggik	76
7	T-13	Tofik	76	7	T-07	Riwayadi	74
8	T-17	Asep	71	8	T-18	Wawan	70
9	T-10	Agit	66	9	T-20	Tomi	54
10	T-04	Ardi	52	10	T-06	Angga	48
Rata-rata = $776 : 10 = 77,6$			<b>776</b>	Rata-rata = $744 : 10 = 74,4$			<b>744</b>

Lampiran 9

DATA HASIL 5 TERBAIK TES AKHIR KELOMPOK EKSPERIMEN 1 DENGAN  
LATIHAN *PASSING* ATAS 3 METER

NO	NO. TES	NAMA	NILAI <i>PASSING</i>					JUMLAH
			1	2	3	4	5	
1	01	David	22	20	20	20	20	102
2	14	Yossy	19	19	19	18	19	94
3	02	Zaenal	18	18	18	18	18	90
4	09	Syamsudin	20	19	19	21	18	96
5	15	Puput	20	19	19	21	20	99
6	05	Agus	22	20	20	19	19	100
7	13	Tofik	19	18	18	18	18	91
8	17	Asep	19	20	22	19	19	98
9	10	Agit	16	18	18	17	17	86
10	04	Ardi	18	18	18	17	17	88

Lampiran 10

DATA HASIL 5 TERBAIK TES AKHIR KELOMPOK EKSPERIMEN 2 DENGAN  
LATIHAN *PASSING* ATAS 2 METER

NO	NO. TES	NAMA	NILAI <i>PASSING</i>					JUMLAH
			1	2	3	4	5	
1	08	Khabib	19	19	19	18	18	93
2	19	Fajar	19	19	19	18	19	96
3	03	Arif	18	18	18	18	18	85
4	12	Muayin	19	18	17	17	17	88
5	16	Abib	19	19	18	18	18	92
6	11	Anggik	22	20	20	19	19	101
7	07	Riwayadi	16	17	17	16	16	82
8	18	Wawan	19	20	16	17	19	91
9	20	Tomi	18	18	18	19	17	90
10	06	Angga	15	15	18	16	16	80



Lampiran 11

HASIL TES AKHIR ANTARA KELOMPOK EKSPERIMEN 1 DENGAN  
LATIHAN *PASSING* ATAS 3 METER DAN KELOMPOK EKSPERIMEN 2  
DENGAN LATIHAN *PASSING* ATAS 2 METER  
SERTA MEAN DARI TIAP-TIAP KELOMPOK

KELOMPOK EKSPERIMEN 1				KELOMPOK EKSPERIMEN 2			
NO	KODE RES	NAMA	JML	NO	KODE RES	NAMA	JML
1	T-01	David	102	1	T-08	Khabib	93
2	T-14	Yossy	94	2	T-19	Fajar	96
3	T-02	Zaenal	90	3	T-03	Arif	85
4	T-09	Syamsudin	96	4	T-12	Muayin	88
5	T-15	Puput	99	5	T-16	Abib	92
6	T-05	Agus	100	6	T-11	Anggik	101
7	T-13	Tofik	91	7	T-07	Riwayadi	82
8	T-17	Asep	98	8	T-18	Wawan	91
9	T-10	Agit	86	9	T-20	Tomi	90
10	T-04	Ardi	88	10	T-06	Angga	80
Rata-rata = $944 : 10 = 94,4$			<b>944</b>	Rata-rata = $898 : 10 = 89,8$			<b>898</b>

Lampiran 12

**DATA PERHITUNGAN STATISTIK HASIL TES AWAL (PRE TEST) DENGAN POLA M-S**

**Uji Hipotesis**

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus:

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

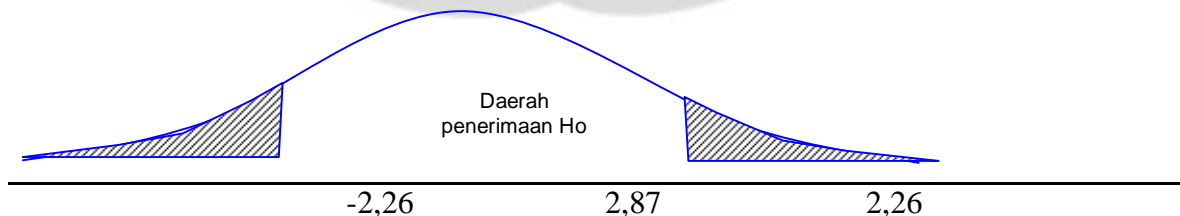
Ho diterima apabila  $t < t_{(1-1/2\alpha)(n1+n2-2)}$

No	Resp	X <sub>e1</sub>	X <sub>e2</sub>	D	d	d <sup>2</sup>
1	1 - 8	94,00	92,00	2,00	-1,20	1,4400
2	14 - 19	90,00	90,00	0,00	-3,20	10,2400
3	2 - 3	88,00	82,00	6,00	2,80	7,8400
4	9 - 12	81,00	80,00	1,00	-2,20	4,8400
5	15 - 16	80,00	78,00	2,00	-1,20	1,4400
6	5 - 11	78,00	76,00	2,00	-1,20	1,4400
7	13 - 17	76,00	74,00	2,00	-1,20	1,4400
8	17 - 18	71,00	70,00	1,00	-2,20	4,8400
9	10 - 20	66,00	54,00	12,00	8,80	77,4400
10	4 - 6	52,00	48,00	4,00	0,80	0,6400
Jumlah		776,00	744,00	32,00	0,00	111,6000
Rata-rata		77,60	74,40	3,20		

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{32,00}{10} = 3,20$$

$$t = \frac{3,20}{\sqrt{\frac{111,6000}{10(10-1)}}} = 2,87$$

Pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $db = 10 - 1 = 9$  diperoleh  $t_{(0,95)(9)} = 2,26$



Karena  $t$  berada pada daerah penerimaan  $H_0$ , maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan hasil pre-test antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2.



Lampiran 13

HASIL TES AKHIR PASSING ATAS 3 METER  
KELOMPOK EKSPERIMEN 1

**Uji Hipotesis**

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus:

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

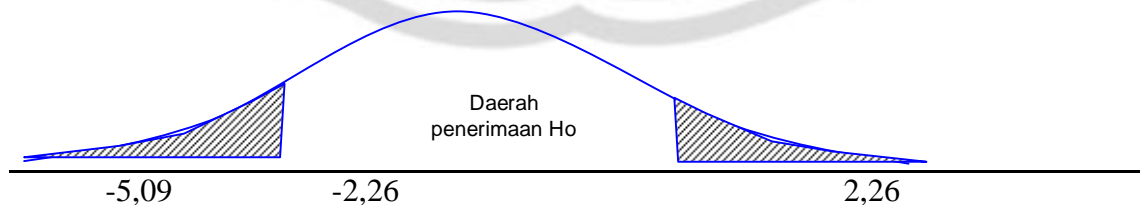
Ho diterima apabila  $t < t_{(1-1/2a)(n1+n2-2)}$

No	Resp	X <sub>e1</sub>	X <sub>e2</sub>	D	d	d <sup>2</sup>
1	1	94,00	102,00	-8,00	8,80	77,44
2	14	90,00	94,00	-4,00	12,80	163,84
3	2	88,00	90,00	-2,00	14,80	219,04
4	9	81,00	96,00	-15,00	1,80	3,24
5	15	80,00	99,00	-19,00	-2,20	4,84
6	5	78,00	100,00	-22,00	-5,20	27,04
7	13	76,00	91,00	-15,00	1,80	3,24
8	17	71,00	98,00	-27,00	-10,20	104,04
9	10	66,00	86,00	-20,00	-3,20	10,24
10	4	52,00	88,00	-36,00	-19,20	368,64
Jumlah		776,00	944,00	-168,00	0,00	981,60
Rata-rata		77,60	94,40	-16,80		

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{-168,00}{10} = -16,80$$

$$T = \frac{-16,80}{\sqrt{\frac{981,6000}{10(10-1)}}} = -5,09$$

Pada a = 5% dengan db = 10 - 1 = 9 diperoleh  $t_{(0,95)(10)} = 2,26$



Karena t berada pada daerah penolakan Ho, maka dapat disimpulkan ada perbedaan hasil pre test dan post-test kelompok eksperimen 1.

Lampiran 14

HASIL TES AKHIR PASSING ATAS 2 METER  
KELOMPOK EKSPERIMEN 2

**Uji Hipotesis**

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus:

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

Ho diterima apabila  $t < t_{(1-1/2\alpha)(n1+n2-2)}$

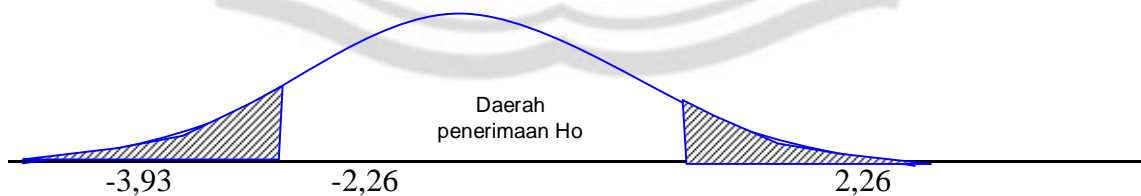
No	Resp	X <sub>e1</sub>	X <sub>e2</sub>	D	d	d <sup>2</sup>
1	8	92,00	93,00	-1,00	14,40	207,3600
2	19	90,00	96,00	-6,00	9,40	88,3600
3	3	82,00	85,00	-3,00	12,40	153,7600
4	12	80,00	88,00	-8,00	7,40	54,7600
5	16	78,00	92,00	-14,00	1,40	1,9600
6	11	76,00	101,00	-25,00	-9,60	92,1600
7	17	74,00	82,00	-8,00	7,40	54,7600
8	18	70,00	91,00	-21,00	-5,60	31,3600
9	20	54,00	90,00	-36,00	-20,60	424,3600
10	6	48,00	80,00	-32,00	-16,60	275,5600
Jumlah		744,00	898,00	-154,00	0,00	1384,4000
Rata-rata		74,40	89,80	-15,40		

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{-154,00}{10} = -15,40$$

$$t = \frac{-15,40}{\sqrt{\frac{1384,4000}{10(10-1)}}} = -3,93$$

Pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $df = 10 - 1 = 9$  diperoleh  $t_{(0,95)(9)} =$

2,26



Karena  $t$  berada pada daerah penerimaan  $H_0$ , maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan hasil pre test dan post-test kelompok eksperimen 2



Lampiran 15

**DATA PERHITUNGAN STATISTIK HASIL TES AKHIR (POST TEST) DENGAN POLA M-S**

**Uji Hipotesis**

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus:

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

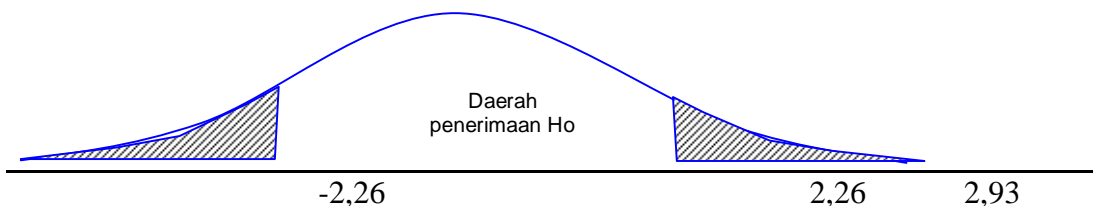
Ho diterima apabila  $t < t_{(1-1/2\alpha)(n_1+n_2-2)}$

No	Resp	X <sub>e1</sub>	X <sub>e2</sub>	D	d	d <sup>2</sup>
1	1 - 8	102,00	93,00	9,00	4,40	19,3600
2	14 - 19	94,00	96,00	-2,00	-6,60	43,5600
3	2 - 3	90,00	85,00	5,00	0,40	0,1600
4	9 - 12	96,00	88,00	8,00	3,40	11,5600
5	15 - 16	99,00	92,00	7,00	2,40	5,7600
6	5 - 11	100,00	101,00	-1,00	-5,60	31,3600
7	13 - 17	91,00	82,00	9,00	4,40	19,3600
8	17 - 18	98,00	91,00	7,00	2,40	5,7600
9	10 - 20	86,00	90,00	-4,00	-8,60	73,9600
10	4 - 6	88,00	80,00	8,00	3,40	11,5600
Jumlah		944,00	898,00	46,00	0,00	222,4000
Rata-rata		94,40	89,80	4,60		

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{46,00}{10} = 4,60$$

$$t = \frac{4,60}{\sqrt{\frac{222,4000}{10(10-1)}}} = 2,93$$

Pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $db = 10 - 1 = 9$  diperoleh  $t_{(0,95)(9)} = 2,26$



Karena  $t$  berada pada daerah penolakan  $H_0$ , maka dapat disimpulkan ada perbedaan hasil post-test antara kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2.



Lampiran 16

TABEL 11  
DATA PERHITUNGAN STATISTIK

Kelompok eksperimen satu:

1. Mean pree test Ex1 = 77,60
2. Mean post test Ex1 = 94,40
3. MD = -16,80
4.  $\hat{U}d^2 = 981,60$
5. N = 10

$$t = \frac{77,60 - 94,40}{\sqrt{\frac{981,60}{10}}}$$

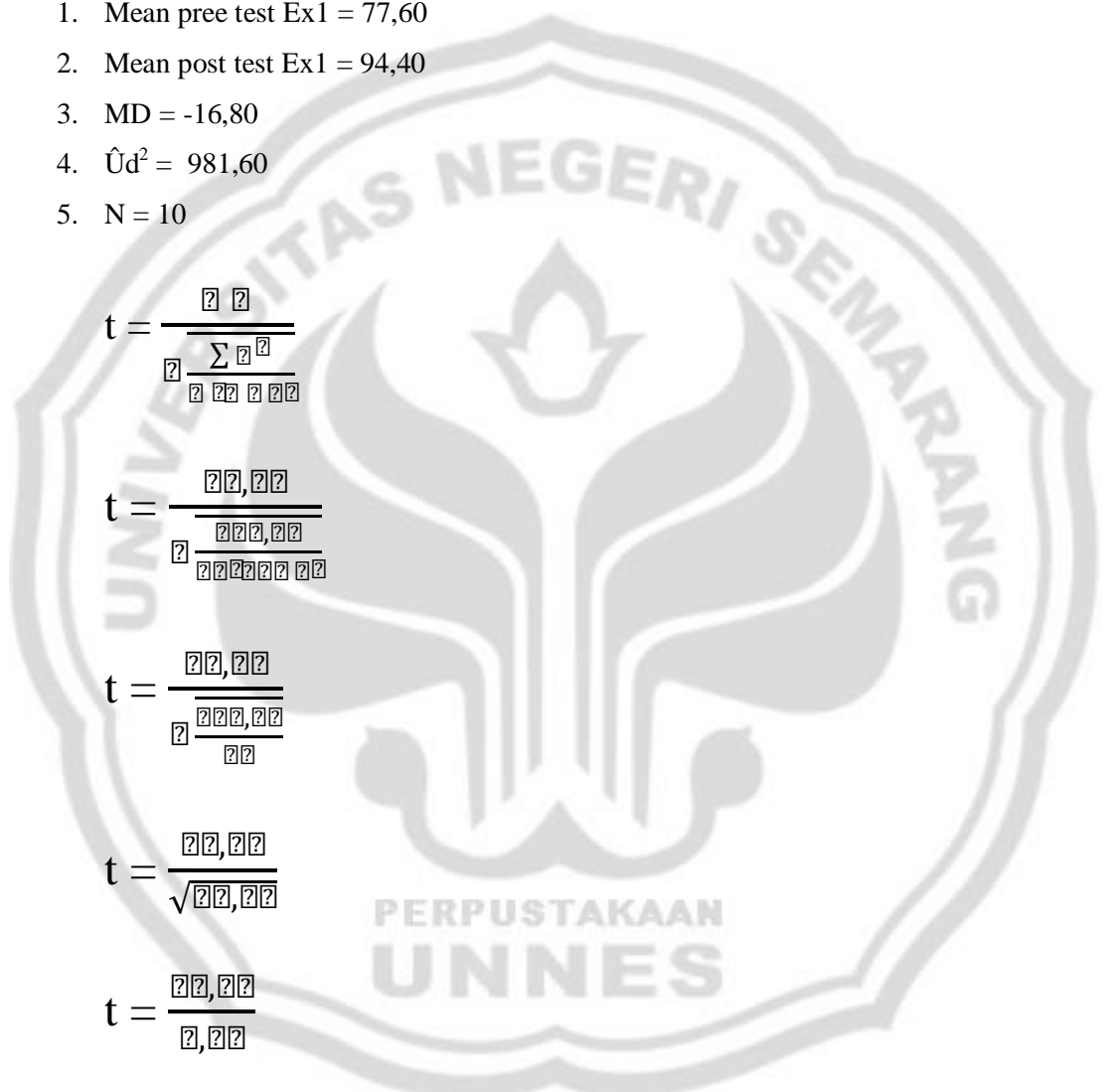
$$t = \frac{-16,80}{\sqrt{98,16}}$$

$$t = \frac{-16,80}{9,91}$$

$$t = \frac{-16,80}{\sqrt{98,16}}$$

$$t = \frac{-16,80}{9,91}$$

**t = 5,09**



[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Kelompok eksperimen dua:

1. Mean pre test Ex2 = 74,40
2. Mean post test Ex2 = 89,80
3. MD = -15,40
4.  $\hat{U}d^2 = 1384,40$
5. N = 10

$$t = \frac{74,40 - 89,80}{\sqrt{\frac{1384,40}{10 - 1}}}$$

$$t = \frac{-15,40}{\sqrt{\frac{1384,40}{9}}}$$

$$t = \frac{-15,40}{\sqrt{153,8222}}$$

$$t = \frac{-15,40}{\sqrt{12,22}}$$

$$t = \frac{-15,40}{3,2}$$

$$t = 3,93$$



[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Perbedaan hasil latihan:

1. Mean eksperimen 1 = 94,40
2. Mean eksperimen 2 = 89,80
3. MD = 4,60
4.  $\hat{U}d^2 = 222,40$
5. N = 10

$$t = \frac{2,2}{\frac{\sum 2,2}{2,22,22}}$$

$$t = \frac{2,22}{\frac{222,22}{222222}}$$

$$t = \frac{2,22}{\frac{222,22}{22}}$$

$$t = \frac{2,22}{\sqrt{2,22}}$$

$$t = \frac{2,22}{2,22}$$

$$t = 2,93$$





Lampiran 17

PROGRAM LATIHAN *PASSING* ATAS

PERTEMUAN	MATERI LATIHAN		WAKTU
	EKSPERIMEN 1	EKSPERIMEN 2	
1	Tes awal		
2,3,4,5,6,7	1. Pemanasan -Lari keliling lapangan bolavoli 3 kali. -Senam pemanasan	1. Pemanasan -Lari keliling lapangan bolavoli 3 kali -Senam pemanasan	20 menit
	2. Latihan Inti Latihan <i>passing</i> atas 2 meter (20 repetisi,3 set)	2. Latihan Inti Latihan <i>passing</i> atas 3 meter (25 repetisi,3 set)	90 menit (set /15 detik)
	3. Penenangan Evaluasi pelaksanaan	3. Penenangan Evaluasi pelaksanaan	20 menit
8,9,10,11,12	1. Pemanasan -Lari keliling lapangan bolavoli 3 kali -Senam pemanasan	1. Pemanasan -Lari keliling lapangan bolavoli 3 kali -Senam pemanasan	20 menit
	2. Latihan Inti Latihan <i>passing</i> atas 2 meter (25 repetisi,3 set)	2. Latihan Inti Latihan <i>passing</i> atas 3 meter (30 repetisi,3 set)	90 menit (set/15 detik)



Lampiran 18

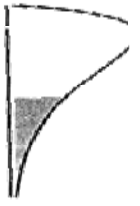
TABEL NILAI-NILAI t

Taraf Signifikansi								
d.b.	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1 %
1	1.000	1.376	3.078	6.314	12.706	31.821	63.657	636.691
2	0,816	1.061	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	31.598
3	0,765	0,978	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	12.941
4	0,741	0,941	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	8.610
5	0,727	0,920	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	6.859
6	0,718	0,906	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.959
7	0,771	0,896	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	5.405
8	0,706	0,889	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	5.041
9	0,703	0,883	1.384	1.833	2.262	2.821	3.250	4.781
10	0,700	0,879	1.372	1.812	2.228	2.746	3.169	4.587
11	0,697	0,876	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.437
12	0,695	0,873	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	4.318
13	0,694	0,870	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	4.221
14	0,692	0,868	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	4.140
15	0,691	0,866	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	4.073
16	0,690	0,865	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	4.015
17	0,689	0,863	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.965
18	0,688	0,862	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.922
19	0,688	0,861	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.883
20	0,687	0,860	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.850
21	0,686	0,859	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.819
22	0,686	0,858	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.792
23	0,685	0,858	1.319	1.714	2.069	.500	2.807	3.767
24	0,685	0,857	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.745
25	0,684	0,856	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.725
26	0,684	0,856	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.707
27	0,684	0,855	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.690
28	0,683	0,85	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.674
29	0,683	0,854	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.659
30	0,683	0,854	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.646
40	0,681	0,851	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.551
60	0,679	0,848	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.460
120	0,677	0,845	1.289	1.658	1.980	2.358	2.617	3.373
Co	0,674	0,842	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.291

Lampiran 19







$\alpha = 0.025$

Generated by StatCrunch

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	30	35	40	45	50	100	
1	12.22	18.01	8.81	8.07	7.57	7.21	6.94	6.72	6.55	6.41	6.30	6.20	6.12	6.04	5.98	5.92	5.87	5.83	5.79	5.75	5.72	5.69	5.57	5.48	5.42	5.38	5.34	5.18	
2	19.65	8.45	7.26	6.54	6.05	5.71	5.46	5.26	5.10	4.97	4.86	4.77	4.69	4.62	4.56	4.51	4.46	4.42	4.38	4.35	4.32	4.29	4.18	4.11	4.05	4.01	3.97	3.83	
3	9.58	7.76	6.80	5.89	5.42	5.08	4.83	4.63	4.47	4.35	4.24	4.15	4.08	4.01	3.95	3.90	3.86	3.82	3.78	3.75	3.72	3.69	3.59	3.52	3.46	3.42	3.35	3.25	
4	9.50	7.39	6.23	5.52	5.05	4.72	4.47	4.28	4.12	4.00	3.89	3.77	3.66	3.58	3.50	3.44	3.38	3.33	3.29	3.25	3.22	3.17	3.05	3.02	2.99	2.87	2.85	2.70	
5	9.35	7.15	5.99	5.29	4.82	4.48	4.24	4.04	3.89	3.77	3.66	3.58	3.50	3.41	3.34	3.28	3.22	3.17	3.12	3.05	3.02	2.99	2.87	2.85	2.75	2.68	2.62	2.54	
6	9.20	6.98	5.82	5.12	4.65	4.32	4.07	3.88	3.73	3.60	3.50	3.41	3.34	3.28	3.22	3.16	3.10	3.05	3.01	2.97	2.93	2.90	2.87	2.85	2.75	2.68	2.62	2.54	
7	9.07	6.85	5.70	4.99	4.53	4.20	3.95	3.76	3.61	3.48	3.38	3.29	3.22	3.16	3.10	3.05	3.01	2.97	2.93	2.90	2.87	2.85	2.75	2.68	2.62	2.58	2.53	2.42	
8	8.98	6.76	5.60	4.90	4.43	4.10	3.85	3.66	3.51	3.39	3.29	3.20	3.12	3.06	2.98	2.93	2.88	2.84	2.80	2.76	2.73	2.70	2.67	2.64	2.54	2.44	2.39	2.35	2.22
9	8.90	6.68	5.52	4.82	4.36	4.03	3.78	3.59	3.44	3.31	3.21	3.12	3.06	2.98	2.93	2.88	2.84	2.80	2.76	2.73	2.70	2.67	2.64	2.54	2.44	2.39	2.35	2.22	
10	8.84	6.62	5.46	4.76	4.30	3.96	3.72	3.53	3.37	3.25	3.15	3.06	2.99	2.92	2.87	2.82	2.77	2.73	2.70	2.67	2.64	2.61	2.51	2.44	2.39	2.35	2.29	2.26	2.12
11	8.79	6.57	5.41	4.71	4.24	3.91	3.66	3.47	3.31	3.20	3.09	3.01	2.93	2.87	2.81	2.76	2.72	2.68	2.65	2.62	2.59	2.56	2.46	2.39	2.35	2.29	2.25	2.22	2.08
12	8.75	6.52	5.37	4.67	4.20	3.87	3.62	3.43	3.28	3.15	3.05	2.96	2.89	2.82	2.77	2.72	2.68	2.64	2.60	2.57	2.54	2.51	2.41	2.34	2.29	2.25	2.21	2.18	2.04
13	8.71	6.49	5.33	4.63	4.15	3.83	3.58	3.39	3.24	3.12	3.01	2.92	2.85	2.79	2.73	2.68	2.64	2.60	2.56	2.53	2.50	2.48	2.37	2.30	2.25	2.21	2.17	2.14	2.00
14	8.68	6.46	5.30	4.60	4.12	3.80	3.55	3.36	3.21	3.08	2.98	2.89	2.82	2.75	2.70	2.65	2.60	2.56	2.53	2.50	2.47	2.44	2.34	2.27	2.21	2.17	2.14	2.00	
15	8.66	6.43	5.27	4.57	4.10	3.77	3.52	3.33	3.18	3.05	2.95	2.86	2.79	2.72	2.67	2.62	2.57	2.53	2.50	2.47	2.44	2.41	2.31	2.25	2.18	2.14	2.11	1.97	
16	8.65	6.40	5.24	4.54	4.08	3.74	3.50	3.30	3.15	3.03	2.93	2.84	2.76	2.70	2.64	2.59	2.55	2.51	2.47	2.44	2.41	2.38	2.28	2.21	2.15	2.11	2.08	1.94	
17	8.61	6.38	5.22	4.52	4.05	3.72	3.47	3.28	3.13	3.00	2.90	2.81	2.74	2.67	2.62	2.57	2.52	2.48	2.45	2.42	2.39	2.36	2.26	2.18	2.13	2.09	2.06	1.91	
18	8.59	6.36	5.20	4.50	4.03	3.70	3.45	3.26	3.11	2.98	2.88	2.79	2.72	2.65	2.60	2.55	2.50	2.45	2.42	2.39	2.36	2.34	2.23	2.14	2.09	2.04	2.01	1.87	
19	8.58	6.34	5.18	4.48	4.01	3.68	3.44	3.24	3.09	2.96	2.86	2.77	2.70	2.63	2.58	2.53	2.48	2.44	2.41	2.37	2.35	2.33	2.23	2.14	2.09	2.04	2.01	1.87	
20	8.56	6.32	5.17	4.47	4.00	3.67	3.42	3.23	3.07	2.95	2.84	2.75	2.68	2.61	2.56	2.51	2.46	2.42	2.39	2.36	2.33	2.30	2.20	2.12	2.07	2.03	1.99	1.85	
21	8.55	6.31	5.15	4.45	3.98	3.65	3.40	3.21	3.06	2.93	2.83	2.74	2.67	2.60	2.54	2.49	2.45	2.41	2.37	2.34	2.31	2.28	2.18	2.10	2.05	2.01	1.98	1.83	
22	8.55	6.30	5.14	4.44	3.97	3.64	3.39	3.20	3.04	2.92	2.81	2.73	2.66	2.59	2.53	2.48	2.43	2.39	2.36	2.33	2.30	2.27	2.16	2.09	2.03	1.99	1.96	1.81	
23	8.52	6.29	5.13	4.43	3.96	3.63	3.38	3.18	3.03	2.91	2.80	2.71	2.64	2.57	2.52	2.45	2.42	2.38	2.34	2.31	2.28	2.26	2.15	2.07	2.02	1.98	1.95	1.80	
24	8.51	6.28	5.12	4.41	3.95	3.61	3.37	3.17	3.02	2.89	2.79	2.70	2.63	2.56	2.50	2.45	2.41	2.37	2.33	2.30	2.27	2.24	2.14	2.06	2.01	1.96	1.93	1.78	
25	8.50	6.27	5.11	4.40	3.94	3.60	3.35	3.16	3.01	2.88	2.78	2.69	2.61	2.55	2.49	2.44	2.40	2.36	2.32	2.29	2.26	2.23	2.12	2.05	1.99	1.95	1.92	1.77	
30	8.46	6.23	5.07	4.36	3.89	3.55	3.31	3.12	2.96	2.84	2.73	2.64	2.57	2.50	2.44	2.39	2.35	2.31	2.27	2.24	2.21	2.18	2.07	2.00	1.94	1.90	1.87	1.71	
35	8.43	6.20	5.04	4.33	3.86	3.52	3.28	3.09	2.95	2.80	2.70	2.61	2.53	2.47	2.41	2.36	2.31	2.27	2.24	2.20	2.17	2.15	2.04	1.96	1.90	1.85	1.83	1.64	
40	8.41	6.18	5.01	4.31	3.84	3.51	3.26	3.06	2.91	2.78	2.67	2.59	2.51	2.44	2.38	2.33	2.29	2.25	2.21	2.18	2.15	2.10	1.99	1.91	1.85	1.81	1.77	1.61	
45	8.39	6.16	4.99	4.29	3.82	3.49	3.24	3.04	2.89	2.76	2.65	2.56	2.49	2.42	2.36	2.31	2.27	2.23	2.19	2.15	2.12	2.10	1.99	1.91	1.85	1.81	1.77	1.61	
50	8.38	6.14	4.98	4.28	3.81	3.47	3.22	3.03	2.87	2.74	2.64	2.55	2.47	2.41	2.35	2.30	2.25	2.21	2.17	2.14	2.11	2.08	1.97	1.89	1.83	1.79	1.75	1.59	
100	8.32	6.08	4.92	4.21	3.74	3.40	3.15	2.96	2.80	2.67	2.56	2.47	2.40	2.33	2.27	2.22	2.17	2.13	2.09	2.06	2.02	2.00	1.88	1.80	1.74	1.69	1.66	1.48	



Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.

Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features



Lampiran 20

**PERSATUAN BOLAVOLI SELURUH INDONESIA  
KLUB BOLAVOLI PATRIOT  
SEMARANG**

Jl. Perintis Kemerdekaan (Komplek Kodam Diponegoro Banyumanik) Semarang

---

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini, Ketua Klub Bolavoli Patriot Semarang,  
menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa:

Nama : Doby Purto parlindungan  
Nim : 6301407040  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Yang bersangkutan diatas benar-benar telah melaksanakan penelitian di klub  
bolavoli PATRIOT dari tanggal 2 April – 23 Mei 2011 dalam bidang Pendidikan  
kepelatihan Olahraga.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan seperlunya.

Semarang, 3 Juni 2011

Ketua Klub



Jalal

## Lampiran 21

## Daftar Petugas Penelitian

No	Nama	Tugas	Keterangan
1	Pak Jalal	Pengawas	Ketua klub dan pelatih
2	Ibu wiwik	Pengawas	Pelatih
3	Doby Putro Parlindungan	Peneliti	Mahasiswa PKLO
4	Ali Zaenal	Pemimpin pemanasan	Rekan peneliti
5	Dian Risky	Pengawas tes	Rekan peneliti
6	Elmin	Pengawas tes	Rekan peneliti
7	Denny	Pencatat hasil	Rekan peneliti

Lampiran 22

**Dokumentasi**



**Foto Pemain Bolavoli Klub Patriot**



**Foto Pemberian Pengarahan Sebelum Melaksanakan Program Latihan *Passing* Atas**



Foto Tes Awal *Passing Atas* Sasaran Mem-voli Bola ke Tembok dari French-Cooper



Foto Melakukan *Passing Atas* 3 Meter





**Foto Melakukan *Passing* Atas 2 Meter**