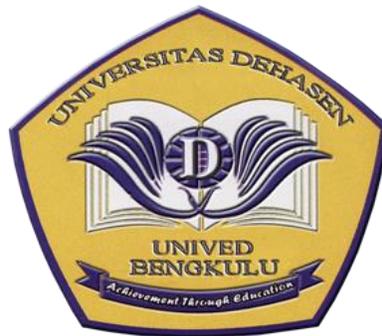


**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH BERPASANGAN TERHADAP
PENINGKATAN *PASSING* BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI DI
SMA IQRA
KOTA BENGKULU**

SKRIPSI



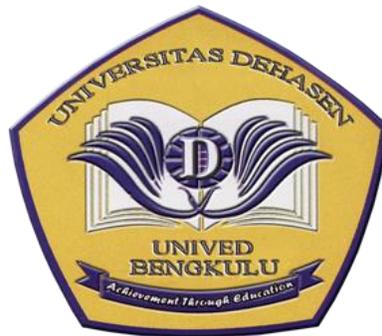
**OLEH:
HIFDI MUALIM AL HABIBAEN
NPM. 19190147**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**

2023

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH BERPASANGAN TERHADAP
PENINGKATAN *PASSING* BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI DI
SMA IQRA
KOTA BENGKULU**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menulis Skripsi
Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Memperoleh Gelar Strata 1*

**OLEH:
HIFDI MUALIM AL HABIBAEN
NPM. 19190147**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH BERPASANGAN
TERHADAP PENINGKATAN *PASSING* BAWAH DALAM
PERMAINAN BOLA VOLI DI SMA IQRA
KOTA BENGKULU

SKRIPSI

OLEH:
HIFDI MUALIM AL HABIBAEN
NPM. 19190147

Telah disetujui Oleh Dosen Pembimbing untuk diseminarkan

Pembimbing I,



Dr. Suwarni, M.M.
NIDN. 0211047001

Pembimbing II,



Martiati, M.TPd
NIDN. 0202039202

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Dharma Bengkulu



Martiati, M.TPd.
NIK. 1703153

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH BERPASANGAN
TERHADAP PENINGKATAN *PASSING* BAWAH DALAM
PERMAINAN BOLA VOLI DI SMA IQRA
KOTA BENGKULU

SKRIPSI

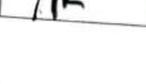
OLEH:
HIFDI MUALIMAL HABIBAEN
NPM. 19190147

Telah disahkan oleh Dosen Pembimbing Dan Penguji Skripsi Pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 16 Agustus 2023

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

No	Nama dan Kedudukan	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Suwarni, M.M	0211047001		12/09/2023
2.	Martiani, M.TPd	0202039202		12/09/2023
3.	Ajis Sumantri, M.Pd.AIFO	0202018604		12/09/2023
4.	Feby Elra Perdima, M.Pd.AIFO	0227079001		12/09/2023

Bengkulu, 16 Agustus 2023

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Universitas Dehasen Bengkulu


Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom
NIK. 1703007



PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : HIFDI MUALIM AL HABIBAEN
NPM : 19190147
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 15 September 2023
Yang membuat pernyataan



HIFDI MUALIM AL HABIBAEN
NPM. 19190147

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

1. Tujuan menuju pencapaian tidak dapat dicapai tanpa disiplin dan konsistensi (Denzel Washington)
2. *The most important thing is to try and inspire people so that they can be great in whatever they want to do* (Kobe Bryant)
3. *Rest at the end, not in the Middle* (Kobe Bryant)
4. *Dreams are not what you see in your sleep, dreams are things which do not let you sleep* (Cristiano Ronaldo)
5. *I don't stop when I'm tired. I stop when I'm Done* (David Goggins)
6. Tak perlu khawatir akan bagaimana alur cerita pada jalan ini, perankan saja, Tuhan ialah sebaik-baiknya sutradara
7. Jangan Pernah menyalahkan siapapun dalam hidupmu. Orang baik memberimu kebahagiaan. Orang jahat memberimu pengalaman. Orang terburuk memberimu pelajaran. Dan orang terbaik memberimu kenangan.
8. Lebih baik gunakan waktu dan energi untuk melakukan sesuatu dari pada terus-terusan menunggu seseorang untuk menolongmu

PERSEMBAHAN

Dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini banyak sekali pihak yang membantu dalam hal memberikan bimbingan dan ikut serta mendoakan sehingga penulisan dan penyusunan skripsi ini, untuk itu kupersembahkan kepada

1. Terima kasih saya ucapkan kepada orang tua saya Ayah (Wasan) yang telah mendukung, memberikan kasih sayang, dan doa. Jasa ayah tidak akan pernah bisa terbalas sampai kapan pun. Dan untuk ibu (Darmiah) terimakasih semoga dengan gelar ku ini ibu, aku persembahkan sebagai kado kecil untuk orang tuaku sebagai tanda ibu dan ayah sudah sukses mendidik dan mengantarkan saya sampai menempuh Pendidikan S1.
2. Terima kasih atas doa dan dukungan dari keluarga besar (Wasan) yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi
3. Terima kasih untuk dosen pembimbing saya ibu Dr. Sumarni, M.M dan Martiani, M.TPd yang telah memberikan banyak masukan dan arahan selama bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
4. Untuk Alvin yang telah membantu dan memberikan dukungan untuk menjalankan tugas skripsi ini
5. Teman seperjuangan ku (Haris, Ari, Dika, Febri, Ragil) terima kasih untuk bantuannya dan seluruh teman fakultass keguruan dan ilmu Pendidikan Angkatan 2019
6. Almamater kuning kampus Universitas Dehasen Bengkulu

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT. Karena dengan rahmat dan hidayah-nya, penulis mampu menyelesaikan proposal skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada *Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNIVED Bengkulu* dengan judul: **“Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Peningkatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli di SMA IQRA KOTA BENGKULU”**. Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini masih terdapat kekurangan di dalamnya. Karena itu, segala kritik dan saran yang sifatnya konstruktif sangat penulis harapkan.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis ucapkan banyak terimakasih kepada

1. Prof. Dr.Husaini, SE.,M.Si.,AK.,CA.,CRP selaku Rektor yang telah mengizinkan penulis melanjutkan pendidikan tinggi di Universitas Dehasen Bengkulu yang sedang bapak pimpin.
2. Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unived Bengkulu atas semua kebijakannya.
3. Martiani, S.,Pd., M.TPd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan sekaligus Dosen Pembimbing II yang senantiasa memberikan motivasi, masukan dan arahan dalam menyelesaikan tugas tugas akademik.
4. Dr. Suwarni, M.M selaku Pembimbing I yang telah memberikan masukan kritik dan saran yang membangun hingga terselesainya proposal penulis buat ini.
5. Ajis Sumantri, M.Pd, AIFO selaku Penguji I yang telah memberikan masukan kritik dan saran

6. Feby Elra Perdima selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan keritik dan saran yang membangun
7. Terimakasih Kepala sekolah dan seluruh staf SMA IT IQRA Kota Bengkulu yang telah mengizinkan melakukan observasi untuk penelitian.
8. Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani UNIVED Bengkulu yang telah memberikan ilmu dan informasi sehingga memberikan sumbangan pengayaan teori dalam penulisan proposal skripsi ini.
9. Staf administrasi FKIP UNIVED Bengkulu yang telah bersusah payah memberikan pelayanan kepada mahasiswa demi untuk kelancaran dalam penyusunan proposal skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S1 PENJAS FKIP UNIVED Bengkulu angkatan 2019 yang telah membantu berupa motivasi dan doa.

Atas segalanya semoga semua amalnya bernilai ibadah di sisi ALLAH SWT. Dan semoga karya ini bermanfaat bagi para pembaca. Aamiin

Bengkulu, Januari 2023

Hifdi Mualim Al Habibaen

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii

DAFTAR GAMBAR.....	viii
---------------------------	-------------

DAFTAR TABEL.....	vi
--------------------------	-----------

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatas Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7

BAB II LANDASAN TEORI

2.1 Deskripsi Teori	7
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	26
2.3 Kerangka Berfikir.....	28

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
3.2 Metode Penelitian	29
3.3 Populasi dan Sampel.....	30
3.4 Defenisi Operasional Variabel	34
3.5 Teknik Pengumpulan data	35
3.6 Teknik Analisis Data	38

DAFTAR PUSTAKA	42
-----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menunjang perkembangan siswa melalui kegiatan fisik atau gerakan insani. Pendidikan jasmani harus memenuhi kebutuhan anak yang berbeda-beda. Sebab tiap anak mempunyai karakteristik fisik, mental dan sosial yang berbeda-beda (Supandi dalam Adhi, 2018: 1).

Pendidikan jasmani di Indonesia memiliki tujuan pada keselarasan antara tumbuh kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa, serta merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia yang sehat lahir dan batin. Selain itu, pendidikan jasmani juga mempunyai tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran, perkembangan *neuromuskuler*, perkembangan mental emosional, perkembangan sosial, dan perkembangan intelektual. Dalam pendidikan jasmani terdapat bermacam-macam olahraga salah satunya adalah olahraga bola voli yang di mana termasuk dalam materi kulum belajar disekolah dan terdapat juga dalam kegiatan luar sekolah yaitu ekstrakurikuler bolavoli.

Permainan bola voli sangat cepat perkembangannya, antara lain disebabkan oleh permainan bola voli tidak memerlukan lapangan yang luas, mudah dimainkan, alat-alat yang digunakan untuk bermain sangat sederhana, permainan ini sangat menyenangkan, kemungkinan terjadinya kecelakaan sangat kecil, dapat dimainkan di alam bebas maupun di ruang tertutup dan dapat di mainkan banyak orang. Permainan bola voli di tingkat SMA (Sekolah Menengah

Atas) merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan dengan adanya pendidikan jasmani ini diharapkan siswa mampu mengembangkan keterampilan gerak, mengembangkan wawasan dan membentuk kepribadian yang baik.

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli, bahkan *passing* bawah merupakan teknik yang sangat penting terutama untuk menahan serangan dari lawan, pada bola-bola *smash* yang sangat keras (Sukirno dan Waluyo, 2012:25). *Passing* bawah adalah mengambil bola atau mengoperkan bola ke teman sehingga menghasilkan keserangan ke lapangan lawan. Tidak mudah memang untuk memiliki *passing* yang bagus, selain harus berlatih keras dan teratur, pemain juga harus tahu bagaimana cara menahan serangan dari lawan.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program dilaksanakan diluar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa (Suryosubroto,2002:271). Di SMA IQRA Kota Bengkulu merupakan sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli dibina oleh seorang pelatih. Pada observasi awal, saat peneliti mengamati kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA IQRA Kota Bengkulu, dari 60 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli hanya ada 12 orang yang bisa melakukan *passing* bawah dengan teknik yang benar, 48 orang lainnya belum mampu melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar. Pemberian bentuk latihan permainan bola voli dirasa masih kurang berpengaruh. Hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah masih kurang, maka diperlukan bentuk latihan yang tepat dan efisien. Ini terbukti dari observasi dan wawancara peneliti kepada Ustad Rusli selaku pelatih kegiatan ekstrakurikuler bola voli sekaligus guru pendidikan jasmani dan kesehatan di SMA IQRA Kota Bengkulu beliau mengatakan bahwa, "Banyaknya siswa yang tidak mampu

melakukan *passing* bawah dikarenakan kurang latihan fisik yang menunjang kekuatan otot lengan, karena selama ini yang dilatih lebih ke fisik dari pada ke teknik, sehingga latihan yang mempengaruhi kekuatan otot lengan itu kurang di perhatikan”.

Sehingga peneliti menemukan masalah apakah yang menyebabkan *passing* bawah tersebut tidak dapat dilakukan dengan baik dan melewati net? Apakah kekuatan tangan mereka lemah?. Untuk itu peneliti mencoba untuk memberikan latihan *passing berpasangan* dengan harapan agar dapat meningkatkan kekuatan otot lengan siswa, karena pada latihan ini otot –otot lengan yang terlibat sama dengan otot yang terlibat pada saat siswa melakukan *passing* bawah yang sesungguhnya. *Passing* berpasangan adalah bola yang di *passing* kan dengan teman sendiri dengan kedua tangan dengan tujuan tertentu, dimana pada penelitian ini dimaksudkan untuk melatih kemampuan *passing* bawah.

Dengan adanya kenyataan masalah di lapangan ,dan untuk mengetahui informasi yang jelas tentang apa yang telah diutarakan, maka perlu suatu pembuktian, untuk itu penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dan mengambil sebuah judul tentang “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli di SMA IQRA Kota Bengkulu”. Dengan harapan agar siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMA IQRA Kota Bengkulu dapat melakukan *Passing* bawah dengan baik.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Bola keluar dari lapangan ketika melakukan *passing* bawah.
- 1.2.2 Tidak stabilnya *passing* bawah yang dilakukan siswa.
- 1.2.3 Siswa lebih suka belajar bola kaki pada waktu mata pelajaran penjasorkes.

1.3 Batasan masalah

Sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan mempertimbangkan segala keterbatasan waktu, biaya, dan pengetahuan penulis, maka masalah dalam skripsi ini dibatasi pada “Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Peningkatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli di SMA IQRA Kota Bengkulu”

1.4 Rumusan masalah

Mengacu pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah “ Bagaimana Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Peningkatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli di SMA IQRA Kota Bengkulu”

1.5 Tujuan penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Peningkatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli di SMA IQRA Kota Bengkulu”

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan masukan pada pihak-pihak terkait, diantaranya:

1.6.1 Secara Teoritis

1.6.1.1 Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran disekolah dan dapat meningkatkan hasil pukulan passing bawah bolavoli dalam pembelajaran penjasorkes di SMA.

1.6.1.2 Dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pemikiran dan sumbangan kepada guru tentang pengaruh latihan passing berpasangan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan passing bawah anak sekolah.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi penulis, hasil penelitian ini dapat dijadikan pengalaman atau referensi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.

1.6.2.2 Bagi guru, penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk dapat dijadikan motivasi untuk menciptakan modifikasi atau variasi dalam proses belajar mengajar, sehingga siswa tidak merasa bosan dalam proses belajar mengajar dan siswa bisa belajar sambil bermain.

1.6.2.3 Bagi sekolah, diharapkan dapat memperbaiki hambatan yang telah ditemui oleh guru dalam proses mengajar maupun melatih pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, sehingga guru dapat memperbaiki kinerjanya dalam proses pembelajaran terkait dengan prosesnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Deskripsi Teori

2.1.1 Hakikat Latihan

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan kemampuan melakukan aktifitas olahraga. Untuk meningkatkan prestasi, latihan haruslah berpedoman pada latihan. Menurut Bompa dalam Harsono (2018: 4) latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri- ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Menurut Irianto, dkk (2002: 1) latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi.

Menurut Sukadiyanto (2002: 5) Istilah latihan berasal dari bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan, dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Harsono (1988: 101) berpendapat bahwa *training* sebagai proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Menurut Bompa dalam Malogi (2018: 4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Menurut Sukadiyanto (2002: 6) Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga

dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Dalam proses berlatih melatih *practice* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *exercises*. Proses latihan yang berasal dari kata *exercises* pasti ada bentuk latihan *practice*.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* menurut Sukadiyanto (2002: 6) adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnaan geraknya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain: (1) Pembukaan/pengantar latihan. (2) Pemanasan (*warming up*). (3) Latihan inti. (4) Latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*. Menurut Sukadiyanto (2002: 7) latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Berdasarkan uraian tentang pengertian latihan yang meliputi *practice*, *exercises*, dan *training*, maka latihan selalu memiliki ciri-ciri. Menurut Sukadiyanto (2002: 8) proses latihan selalu bercirikan antara lain: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat. (2) Proses latihan harus teratur dan bersifat

progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (komplek), dan dari yang ringan ke yang lebih berat. (3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran. (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen. (5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan aktifitas olahraga yang disusun secara sistematis dan terprogram untuk mencapai tingkat kemampuan, keterampilan dan kualitas kinerja atlet tertentu. Dilakukan dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan.

2.1.2 Hakikat BolaVoli

2.1.2.1 Pengertian bolavoli

Permainan bolavoli merupakan salah satu jenis olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu secara berhadapan. Setiap regu terdiri atas enam orang pemain, permainan ini dilakukan di lapangan yang berbentuk persegi panjang. Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar - benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli.

Permainan bolavoli adalah permainan yang menggunakan bola dan yang dimainkan dengan sentuhan tangan saat memainkannya menurut Lestari, Novi (2008: 22) Bolavoli

adalah olahraga yang unik karena olahraga ini merupakan permainan bersalahan yang memiliki tujuan mendapatkan bola untuk dipukulkan ke daerah lapangan lawan atau memaksa lawan membuat kesalahan dalam menangani bola.

Pengertian lain yang di kemukakan oleh Machfud Irsyada (dalam Berahun, 2010 : 10) bahwa permainan bolavoli adalah:“Olahraga beregu, setiap regu berada pada petak lapangan permainan dan masing-masing dengan dibatasi oleh net, bola dimainkan dengan atau kedua tangan hilir mudik atau bolak balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai atau mati di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak sasaran permainan sendiri”.

Menurut Agus Mukholid (dalam Berahun, 2010 : 9) permainan bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk di-*volly* (dipantulkan) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lawan, dalam rangka mencari kemenangan. Mem-*volly* atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai ke kepala dengan pantulan sempurna.

Pendapat yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli adalah permainan yang kompleks yang dimainkan menggunakan tangan secara berhadapan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang yang dibatasi oleh net permainan ini tidak mudah dimainkan oleh setiap orang karena harus dibutuhkan koordinasi gerak yang benar untuk memaksa lawan membuat kesalahan didaerahnya sendiri.

2.1.2.2 Sejarah Permainan BolaVoli

Permainan yang menggunakan bola dan yang dimainkan dengan sentuhan tangan saat memainkannya dikenal dengan nama bola voli. Permainan ini mula-mula dimunculkan pada tahun 1895 oleh *William G Morgan*. (Mariyanto, 1993: 3). *William G Morgan* adalah seorang guru pendidikan jasmani pada *Young Men Christian Association (YMCA)* di *Holyoke* Negara bagian *Massachusetts* di Amerika Serikat. Dan juga seorang pembina olahraga lulusan dari *Springfield College*.

Pada mulanya permainan ini disebut *minonette*, di mana permainannya hampir serupa dengan permainan badminton. Sedangkan peralatan dari permainan ini menggunakan *bledder* yaitu keret yang beroda di bagian dalam dari pada bola yang digunakan untuk bola basket. Kemudian net atau jaring yang digunakan saat itu adalah net tenis yang ditinggikan. Pada tahun 1895, suatu peristiwa bersejarah yang mengawali pengakuan dan dikenalnya permainan yang diciptakan oleh Morgan tersebut. Diungkapkan oleh *C.W. Hachemsmith* (1966 ; 358) yang dalam bukunya, ia mengatakan bahwa *DR. Gulick* mengundang Morgan untuk membawa dua regu ke *Springfield* guna melakukan permainan ekshibisi. Atas undangan itu morgan membawa dua regu dari *Holyoke* untuk mendemonstrasikan permainannya.

Dihadapan suatu rombongan tokoh-tokoh olahraga *Y.M.C.A.* yang sedang mengikuti konperensi di *Springfield College*. Para tokoh atau ahli olahraga menyambut baik terhadap permianan yang didemonstrasikan itu, satu hal yang belum bisa di terima yaitu mengenai nama permainannya. *Dr. Lunther W. Gulick* mengusulkan untuk dicari nama lain. Akhirnya *Dr. Alfred T. Halstead* juga dari *Springfield College* mengusulkan sebuah nama yaitu *volley ball*, dengan satu alasan bahwa pada prinsipnya permainan itu adalah memainkan bola dengan cara mem *volley* yang berarti memainkan bola kian kemari tanpa/tidak

diperbolehkan menyentuh lantai. Usul tersebut dapat diterima dan sampai saat ini nama *volley ball* tetap dipakai.

Permainan bolavoli berkembang di macam-macam negara dalam keadaan yang tidak sama. Akibatnya terjadi perbedaan dalam peraturan permainan dari cara memainkannya. Dalam perjalanan perkembangan bola *volley* ini, di Amerika selatan sudah dimainkan sejak awal tahun 1900 ; permainan ini diterima di Kuba tahun 1905, Puerto Rico tahun 1909, Peru tahun 1910, *Uruguay* tahun 1912, *Brasilia* dan *Meksiko* tahun 1917. Gerakan internasional *YMCA* merupakan saran penyebar popularitas bola *volley* ke seluruh pelosok dunia. Permainan ini diterima di Timur Jauh : Filipina tahun 1910, Cina tahun 1913 dan Jepang tahun 1913.

Cabang olahraga ini sudah dikenal sejak masa kolonial Hindia Belanda, tepatnya pada tahun 1928, yang membawa ke Indonesia adalah para guru pendidikan jasmani Belanda, yang bertugas di sekolah-sekolah lanjutan (*HBS dan AMS*). Akan tetapi permainan bola *volley* pada waktu itu belum mendapat tempat dihati masyarakat.(Ahmadi, Nuril.2007: 11). Permainan bola voli, secara resmi dipertandingkan dalam Pekan Olahraga Nasional II yang diselenggarakan di Jakarta pada tahun 1951. Setelah penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) III di Medan pada tahun 1953. Induk organisasi permainan bolavoli indonesia, yaitu Persatuan BolaVoli Seluru Indonesia (PBVSI) sebagai induk organisasi tertinggi di Tanah Air disahkan oleh Komite Olimpiade Indonesia (KOI), tepatnya pada bulan Maret 1955 pengesahan dari *Internasional Volley ball Federation* yang berkedudukan di Paris, Prancis telah pula diterima. (Ahmadi, Nuril.2007: 12).

2.1.2.3 Teknik Dasar Permainan BolaVoli

Agar dapat bermain bolavoli dengan baik, seseorang harus mengerti dan benar-benar dapat menguasai teknik-teknik dasar yang ada. Adapun pelaksanaan teknik dasar tersebut dilakukan dari bentuk-bentuk permainan yang dapat dilakukan secara sendirian maupun dengan berpasangan dengan temannya. Namun latihan itu tetap ditekankan pada penguasaan teknik yang benar. Jika latihan teknik dasar ini dapat dilakukan secara berulang-ulang, maka akan menimbulkan atau mewujudkan gerakan terbiasa. Sehingga anak didik akan terlatih dan mampu menguasai unsur-unsur teknik dasar bolavoli.

Ahmadi, Nuril (2007: 20) Dalam permainan bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasi. Teknik-teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas *service*, *passing*, *block* dan *smash*.

2.1.2.3.1 Servis

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Karena pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus menyakinkan, terarah, keras, dan menyulitkan lawan. (Ahmadi, Nuril. 2007: 20) Menurut Maryanto (1995: 114) Servis adalah pukulan bola yang dilakukan daerah sebelah kanan belakang dari garis belakang lapangan permainan (daerah servis) melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadi setiap kesalahan. Pukulan servis dapat berupa serangan jika bola dipukul dengan keras dan terarah.

Sedangkan menurut *Beutelstahl, Dieter* (2001: 8) Servis adalah sentuhan dengan bola. Mula-mula servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang. Demikian dapat di simpulkan bahwa servis adalah pukulan awal untuk memulai

suatu permainan dan juga sebagai suatu serangan pertama kali yang dilakukan di belakang garis akhir lapangan permainan dimana bola yang diservis harus melawati net. Servis juga bisa menjadi serangan yang ampuh jika dilakukan dengan keras dan terarah.

Ada beberapa jenis servis dalam permainan bolavoli, diantaranya sebagai berikut :

1) Servis Bawah (*Underhand Service*)

Posisi awal untuk melakukan servis tangan bawah adalah berdiri dengan posisi melangkah, dengan kaki depan yang berlawanan dengan tangan yang akan memukul bola harus lurus dan kencang, sikut jangan bengkok sampai terpukul.(Ahmadi, Nuril (2007: 20)

2) *Servis Mengambang (Float Service)*

Disebut servis mengambang karena gerakan bola dari hasil pukulan servis tidak mengandung putaran (bola berjalan mengapung atau mengambang). Kelebihan servis mengambang adalah bola sulit diterima oleh pemain lawan karena bola tidak bergerak dalam satu lintasan dan kecepatan bola tidak teratur. Disamping itu gerakan bola melayang ke kiri dan kanan atau keatas dan kebawah sehingga arah datangnya bola sulit diprediksi pemain lawan dan apabila daya dorong dari pukulan habis akan jauh dengan tiba-tiba. Ahmadi, Nuril (2007: 21)

3) *Service Top spin*

Service topspin mempunyai kelebihan yaitu bola bergerak dan jatuh dengan cepat. Kelemahannya adalah bola melayang dengan stabil, sulit untuk dilakukan, dengan tingkat konsistensi lebih rendah. Ahmadi, Nuril (2007: 22)

4) *Jumping Service*

Cara melakukan, berdiri di belakang garis belakang menghadap ke arah net. Kedua lengan memegang bola, kemudian bola di lambungkan tinggi (± 3 meter) agak di depan badan.

Setelah itu tekuk kedua lutut untuk awalan melakukan lompatan setinggi mungkin. Pukulan bola ketika berada di ketinggian seperti melakukan gerakan *smash*, lecutkan pergelangan tangan secepat-cepatnya, sehingga menghasilkan pukulan *topspin* yang tinggi agar bola secepat mungkin turun ke daerah lapangan lawan. Ahmadi, Nuril (2007: 22)

2.1.2.3.2 Passing

Ahmadi, Nuril (2007: 22) *Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. *Set-up* atau umpan adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang memiliki tujuan menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregu yang selanjutnya dapat melakukan serangan (*smash*) terhadap regu lawan. Dalam permainan bola voli, *passing* dapat dilakukan dengan cara *passing* atas dan *passing* bawah. Selanjutnya menurut Agus Mukhlid Dalam (Berahun, 2010 : 12) *Passing* adalah usaha seorang pemain bola voli dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya. *Passing* dapat dilakukan dengan dua tangan dan satu tangan, *passing* juga dapat dilakukan dari atas (*passing* atas) dan dari bawah (*passing* bawah). Menurut Mariyanto (1995:120) *passing* dalam permainan bolavoli adalah usaha ataupun upaya seorang pemain dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk memperoleh bola kepada lawan secepatnya untuk dimainkan didaerah sendiri.

1) Passing Bawah

Menurut Lestari, Novi (2008: 82) *Passing* bawah adalah suatu tindakan mendapatkan kendali bola dan mengoperkan bola dari pemain ke pemain yang digunakan untuk menerima *service*, *Spike* yang diarahkan dengan keras, bola-bola jatuh dan bola yang mengarah ke jaring.

Selanjutnya menurut Ahmadi, Nuril (2007: 23) *passing* bawah adalah Memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain untuk penerimaan bola servis, untuk penerimaan bola dari bawah yang berupa serangan/*smash*, untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola dari pantulan net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan, dan untuk pengambilan bola rendah dan mendadak datangnya.

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



Gambar 2.1 Contoh Passing Bawah

a. Faktor yang Mempengaruhi *Passing* Bawah

Passing bawah bola voli merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks. Tidak jarang para siswa sering kali melakukan kesalahan. Menurut Vierra (2004: 21) kesalahan-kesalahan *passing* bawah adalah sebagai berikut;

- 1) Lengan terlalu tinggi ketika memukul bola. Lanjutan lengan berada diatas bahu.
- 2) Merendahkan tubuh dengan menekuk pinggang bukan lutut, sehingga bola yang *dipassing* terlalu rendah dan terlalu kencang.
- 3) Tidak memindahkan berat badan ke arah sasaran, sehingga bola tidak bergerak ke muka.
- 4) Lengan terpisah sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola, sehingga operan salah.
- 5) Bola mendarat di lengan daerah siku, atau menyentuh tubuh.

Hal senada menurut Ahmadi (2007: 24-25) kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan *passing* bawah, antara lain meliputi:

- 1) Lengan pemukul ditekuk pada siku sehingga papan pemukul sempit. Akibatnya bola berputar dan menyeleweng arahnya.
- 2) Terlalu banyak gerakan lengan pukulan ke depan dibandingkan gerakan ke atas. Sehingga sudut datang bola terhadap lengan bawah pemukul tidak 90°.
- 3) Bola jatuh pada kepalan telapak tangan.
- 4) Dua lengan bawah sebagai pemukul kurang sejajar.
- 5) Tidak ada koordinasi yang harmonis antara gerakan lengan, badan, dan kaki.
- 6) Gerakan ayunan secara keseluruhan terlalu eksplosif, sehingga bola lari jauh melenceng.

- 7) Kurang menekuk pada lutut langkah persiapan pelaksanaan.
- 8) Persentuhan pada bola dengan lengan bawah terlambat (lebih tinggi dari dada).
Sehingga bola arahnya keatas belakang yang tidak sesuai dengan tujuan *passing*.
- 9) Bola tinggi yang seharusnya diambil dengan *passing* atas, dilakukan dengan *passing* bawah.
- 10) Terlambat melangkah kesamping atau kedepan agar bola selalu terkurung didepan badan sebelum persentuhan bola oleh lengan pemukul.
- 11) Pemain malas melakukan *passing* bawah terutama wanita setelah menguasai teknik *passing* atas.
- 12) Kurang dapat mengatur perkenaan yang tepat sesuai dengan datangnya bola (cepat, lambat berputar).
- 13) Lengan pemukul digerakan dua kali. Lengan pemukul diayunkan lebih tinggi dari bahu.

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

b. Bentuk-bentuk Latihan untuk Meningkatkan Ketrampilan *Passing* Bawah Menurut (Roque, 2016: 114-116) bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan ketrampilan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

1. *Drill* berpasangan dua orang dan satu bola

- a) *Toss and pass*: satu orang melambungkan bola kepada pasanganya untuk di- *passing* kembali. Lemparan bola dapat dilempar kesetiap sisi atau pendek sehingga pasangan bergerak saat *passing*.
- b) *Once to Self, Then to Partner*: *passer* menerima bola dari pasanganya dan *pass* pertama dilambungkan keatas dan kemudian di-*passing* kembali ke pasanganya.
- c) *180s and 360s*: sama seperti “*Once to Self, Then to Partner*” tapi *passer* melakukan salah satu gerakan putaran badan setengah 180) atau putran penuh (360) dan kemudian *passing* bola kembali ke pasanganya
- a) *Forward, Forward, Back Pass*: keduanya memulai dari garis sisi lapangan. Orang pertama memasing bola keatas didepan dia, membuat dia bergerak edepan beberapa langkah. Kemudian *passer* memasing bola lagi membuat dia bergerak beberapa langkah lebih banyak. Pada sentuhan terakhir *passer* melakukan *back passes* kepada pasanganya yang menunggu di sisi garis lapangan. Kemudian dia berlari berlari kembali ke sisi lapangan dan menunggu bola yang dipassing ke dia lagi. Pasanganya melakukan apa yang dilakukan orang pertama, bergerak maju sampai kedalam lapangan.
- b) *Forward, Forward, Front Pass*: sama seperti diatas tapi sentuhan ketiga dibuat dengan *passer* menghadap pasangannya di sisi garis lapangan. Setelah *passing* melangkah maju yang kedua, *passer* harus memutari bola untuk menghadap pasangan yang menunggu.
- c) *Look Drill*: seperti “*Once to Self, Then to Partner*” tetapi diantara pasing, *passer* melihat pasanganya yang mengangkat jarinya untuk menandakan angka (1-10). *Passer* mengucapkan angka dengan keras saat mepasing bola ke pasangannya. Pasanganya melakukan hal yang sama.

Catatan: yang paling sulit dari bagian *drill* ini adalah mengingat angka yang dilihat. Saat *passer* menyelamatkan bola, dia sering lupa bahwa dia harus menunjukkan/mengucapkan angkanya.

- d) *Under the Net*: setiap pasangan mundur dua langkah dari net. Satu orang melempar bola setinggi lutut ke pasangan/*passer*. *Passer* mempasing bola kembali, rendah dan dibawah net.
- e) *Under the Net (Advanced)*: jika memungkinkan, keduanya dapat menjaga bola tetap berjalan secara terus menerus dibawah net. Pasangan menghitung berapa banyak sentuhan yang dapat mereka buat bolak-balik, tanpa kesalahan.
- f) *One on One*: seperti namanya, dua pemain bermain saling lawan satu sama lain permainan kecil, lapangan pendek. Hanya satu sentuhan yang diperbolehkan, seperti tenis.
- g) *Reaction Drill 1*: satu orang (pelempar) kedua tangan memegang bola diatas kepala. (Pastikan dia melakukannya ini akan membuat perbedaan pada *drill*) pasangannya yang lain bersiap pada posisi sejauh empat langkah dari pelempar. Pelempar melempar bola kedua sisi dari *passer*, atau didepannya, untuk membuatnya mengambil langkah ketika mempasing bola. Pelempar melempar bola hanya dengan menggunakan pergelangan tangan, tidak menggunakan lengannya.
- h) *Reaction Drill 2*: sama seperti diatas, tapi *passer* bersiap pada posisi dengan mata tertutup. Pelempar bilang “Yak!” sebelum melempar bola. Setelah mendengar “Yak!” *passer* membuka matanya dan bereaksi melangkah kemana bolanya berada dan mempasingnya.
- i) *Reaction Drill 3*: Sama seperti *Reaction Drill 1* tetapi *passer* membelakangi pelempar. Setelah mendengar “Yak!” *passer* berbalik lagi dan bereaksi melangkah kemana bolanya

berada dan mempasingnya.

j) *Reaction Drill 4*: Sama seperti *Reaction Drill 1* tetapi kedua pemain lebih dekat. Pelempar hanya dua sampai tiga langkah dari *passer*. Reaksi waktu lebih pendek untuk *passer*.

2. *Drill* untuk tiga orang

a) *Toss /Serve-Pass-Catch*: satu atlet melempar atau meservis bola diatas net kepada *passer*.

Passer mempasing bola kepada *catcher*, yang berada di sisi net yang sama seperti *passer*.

The catcher menangkap bola dan kemudian melemparnya di bawah net, kembali ke pelempar/peservis. Ini bisa di lakukan dengan menggunakan dua bola agar lebih cepat.

The catcher harus melempar langsung satu bola kepada pelempar/peservis setelah bolanya dilepaskan oleh pelempar/peservis.

b) *Sideline to Sideline*: satu atlet berada di tengah lapangan. Atlet yang lain keduanya membawa bola dan berada pada pinggir garis penyerangan. Atlet yang ditengah membujur untuk mempasing bola yang dilempar oleh atlet yang berada dipinggir garis serang. (pasing harus cukup dekat kepada pelempar sehingga dia dapat menangkapnya tanpa bergerak). Setelah mempasing bolayang pertama, atlet membujur ke garis yang lainnya untuk mempasing bola yang dilempar oleh atlet yang satunya.

Shuttle Passing: (ini bisa dilakukan dengan atau tanpa net) dua atlet dengansatu bola berad di sisi lapangan yang sama dan tiga atlet berada disisi yang lain. *Drill* dimulai dengan atlet pertama melemparkan bola kepada atlet yang berada di sisi lapangan yang lain, kemudian berlari ke belakangnya. Atlet yang menerima lemparan mempasing bola kepada atlet yang menunggu di belakang atlet pertama yang telah melempar bola, kemudian berlari ke belakangnya. Bola tidak boleh terhenti tetapi bolak-balik sementara atlet berlari kebelakang. atlet bola juga dipasing mereka. (*Drill* ini dapat dilakukan dengan atlet lebih,tapi minmal yang dibutuhkan tiga atlet)

Metode melatih *passing* bawah untuk pemula menurut Toyoda (2012: 46) FIVB *Level 1 Coaches Manual*.

1. *Introduction to underhand pass*

a. *Combination of both arms and fundamental posture*

Melatihkan dasar-dasar otomatisasi genggam tangan dan sikap lengan untuk usia dini, langkah sebagai berikut: (1) kedua lengan lurus didepan badan, (2) kedua telapak tangan ditumpuk, (3) kepalkan kedua tangan sehingga kedua ibu jari saling berdampingan, (4) buat kedua lengan lurus dan kuat seolah-olah siku terkunci.

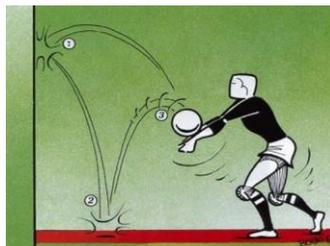


Gambar 2.1 *Combination of both arms and fundamental posture*

(Sumber: *FIVB Level 1 Coaches Manual* 2012: 46)

b. *One bounce and ball on the arms*

Bentuk latihan passing bawah untuk melatih sentuhan lengan dan posisi badan terhadap bola, bola dilempar berpasangan biarkan bola menantul satu kali kelantai kemudian hampiri bola dengan sikap passing kemudian biarkan bola mentuh lengan (tidak dipasingkan) kemudian ulangi.

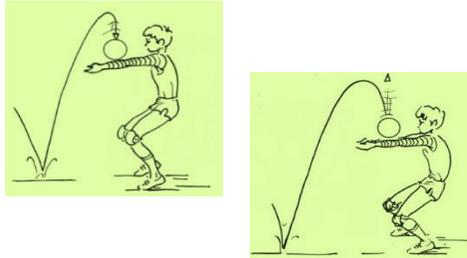


Gambar 2.2. *One bounce and ball on the arms*

(Sumber: *FIVB Level 1 Coaches Manual* 2012: 46)

c. *One bounce volley in succession*

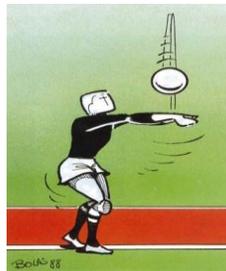
Bentuk latihan dilakukan secara individual (1) lempar atau pasing bolakeatas, (2) tunggu bola memantul, (3) pasing bola keatas tegak lurus kemudian tunggu bola memantul dan ulangi.



Gambar 2.3. *One bounce volley in succession*
(Sumber: *FIVB Level 1 Coaches Manual 2012: 47*)

d. *No bounce successive volley*

Bentuk latihan dilakukan secara individu seperti bentuk latihan pada poin 3 tetapi ini dilakukan secara langsung tanpa bola memantul ke lantai.



Gambar 2.4. *No bounce successive volley*
(Sumber: *FIVB Level 1 Coaches Manual 2012: 47*)

e. *Man-to-man one bounce volley like tennis*

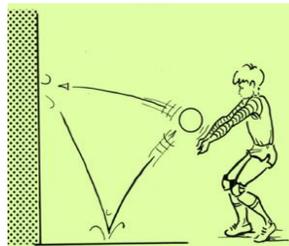
Bentuk latihan dilakukan secara berpasangan keduanya melakukan pasing tetapi bola memantul kelantai terlebih dahulu kemudian dipasing, seperti tenis.



Gambar 2.5. *Man-to-man one bounce volley like tennis*
(Sumber: *FIVB Level 1 Coaches Manual 2012: 48*)

f. *Wall volley after one bounce*

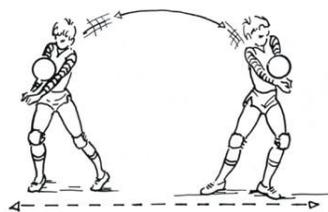
Bentuk latihan passing bawah berpasangan dengan cara bola memantul kelantai terlebih dahulu kemudian baru dipassingkan berpasangan lagi, latihan ini membuat anak lebih mudah memposisikan badan dengan bola dan membuat anak bergerak menghampiri bola.



Gambar 2.6. *Wall volley after one bounce*
(Sumber: *FIVB Level 1 Coaches Manual 2012: 48*)

g. *No bounce successive volley moving left and right*

Bentuk latihan ini bertujuan untuk melatih atlet bergerak menjemput bola ke-kanan dan ke-kiri, dilakukan secara berpasangan. Satu orang melempar bola kesisi kanan atau kiri ke *passer*, *passer* bergerak kekakan atau kiri sesuai arah bola kemudian dikembalikan dengan cara bola dipasing. Dilakukan bergantian.



Gambar 9. *No bounce successive volley moving left and right*
(Sumber: *FIVB Level 1 Coaches Manual 2012: 49*)

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa metode atau bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan ketrampilan *passing* bawah adalah dimulai dari bentuk latihan

dengan kesulitan yang rendah sampai dengan kesulitan yang tinggi seperti melatih sikap tangan, lengan dan kaki sampai *drilling*. Melatihkan gerakan yang sederhana sampai kompleks. Bentuk latihan bisa secara individu ataupun kelompok.

2.2 Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Junita Mardiyana (2015) yang berjudul “Pengaruh permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 2 Parangtritis”. Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi penelitian adalah peserta didik peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul yang berjumlah 24 peserta didik. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *passing* bawah adalah *Braddy Volley Ball Test* yang dimodifikasi untuk siswa sekolah dasar. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul, dengan nilai t hitung $69,063 > t_{tabel}$ 2,07, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 16,82%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Supriono (2013) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Bola Plastik Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola voli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Kebutih Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga”. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan teknik pengambilan data dilakukan Dengan tes dan pengukuran. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas IV SD Negeri 1 Kebutih, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga yang

berjumlah 10 siswa. Teknik pengumpulan data testi melakukan *passing* bawah sebanyak 20 kali melewati net. Data hasil tes dan pengukuran kemudian di analisis melalui *Paired Sampel t-Test* (uji t). Berdasarkan hasil penelitian kemampuan *passing* bawah permainan bola voli Kelas IV SD Negeri 1 Kebutuh, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga dapat diketahui nilai yang diperoleh (t hitung) sebesar 15,237, sedangkan t tabel pada signifikansi 0,05 df=19 sebesar 1,729 (t tabel). Melihat hasil tersebut berarti thitung $15,237 > t_{tabel} 1,729$. Berdasarkan hasil tersebut, artinya ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan bola plastik terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli mini siswa kelas IV SD Negeri 1 Kebutuh, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2017) yang berjudul “Persepsi Guru Penjas terhadap Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD se-Kecamatan Berbah”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Variabel penelitian ini adalah persepsi guru pendidikan jasmani di SD se-Kecamatan Berbah 40 yang terdiri dari faktor kognitif guru terkait evaluasi, faktor aspek penilaian dalam pembelajaran pendidikan jasmani, dan faktor prosedur evaluasi pembelajaran. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani yang berada di SD seKecamatan Berbah yang berjumlah 19 guru. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa persepsi guru pendidikan jasmani terhadap evaluasi pembelajaran penjas di SD se-Kecamatan Berbah pada kategori dapat di rinci sebagai berikut, yaitu pada katagori sangat tinggi sebesar 10,5%, pada kategori tinggi, 5,2%, pada kategori tinggi, 52,7% pada kategori sedang, 31,6% pada kategori rendah, dan 0% pada kategori sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa persepsi guru pendidikan jasmani di SD se-

Kecamatan Berbah terhadap evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani berada pada kategori sedang yaitu sebesar 52,7%.

2.3 Kerangka Berpikir

Olahraga bola voli mempunyai empat faktor pendukung prestasi yaitu: Fisik, teknik, taktik, dan mental. Teknik merupakan salah satu dari ke-empat faktor tersebut. Permainan bola voli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Ahmadi (2007: 20) dalam permainan bola voli terdiri atas: (1) servis, (2) *passing* bawah, (3) *passing* atas, (4) *block*, dan (5) *smash*. Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli dengan baik untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bola voli dengan mudah.

Passing bawah adalah salah satu faktor teknik yang mendukung permainan bola voli. Teknik ini digunakan: (1) untuk penerimaan bola servis, (2) untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa *smash*/serangan, (3) untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola dari pantulan net, (4) untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan, (5) untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya. Teknik *passing* bawah ini harus dipelajari atau dilatihkan sejak dini dan merupakan dasar bagi atlet pemula untuk mengembangkan teknik yang lainnya. Oleh karena itu latihan *passing* bawah berpasangan menggunakan dengan alat seperti pada gambar merupakan salah satu metode yang diberikan kepada anak dalam meningkatkan kemampuan teknik *passing* bawah.

Sebelum diberikan perlakuan dengan latihan *passing* bawah berpasangan dengan alat bantu dan bola tenis pada penelitian ini dilakukan tes awal dan tes akhir. Tes awal yaitu tes kemampuan *passing* bawah. Perlakuan ini akan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah

diberikan perlakuan, maka akan diberikan tes akhir yaitu tes penguasaan *passing* bawah. Harapannya setelah diberikan perlakuan dengan latihan *passing* bawah berpasangan dengan bola tenis menggunakan alat dapat meningkatkan dan memperbaiki kemampuan teknik *passing* bawah.

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori, kerangka berpikir, dan penelitian yang relevan seperti di atas maka dapat dirumuskan hipotesis, yaitu: Ada pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah SMA IT IQRA Kota Bengkulu.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.1.1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini berlokasi di SMA IT IQRA Kota Bengkulu Tahun 2023.\



Gambar 3.1 SMA IT IQRA

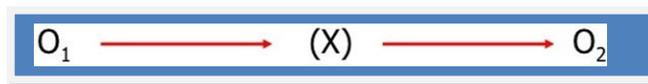
3.1.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari pada tanggal 1 Februari sampai dengan tanggal 1 Maret 2023.

3.2 Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Menurut Maksom (2012: 65) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian.

Desain penelitian eksperimen ini menggunakan *one group pretest posttest design*. *One group pretest posttest design* merupakan penelitian dengan satu kelompok yang diberikan perlakuan yang sama, yaitu *passing* bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis. Sebelum diberi perlakuan diberikan tes awal dan sesudah perlakuan diberikan tes akhir. Tujuan dari kedua tester tersebut adalah untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan selama perlakuan yang diberikan pada atlet.



Gambar 13. Desain Penelitian *One Group Pretest Posttest*
(Sumber: Sugiyono 2012: 111)

Keterangan:

O₁ : Diadakan *pretest* sebelum diberi *treatment*

O₂ : Pengukuran *posttest* setelah diberikan *treatment*

X : *Treatment*

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi Ali Maksom (2012 : 53). Dari pengertian di atas, yang dimaksud dengan populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet bola voli putra yang mengikuti ekstrakurikuler SMA IT IQRA Kota Bengkulu yang berjumlah 27 pemain.

3.3.2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2013:174). Teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2011: 85) *purposive* : 53). *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, dengan kriteria, yaitu: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) pemain merupakan atlet bola voli putra yang mengikuti ekstrakurikuler SMA IT IQRA Kota Bengkulu, (4) berjenis kelamin laki-laki, (5) lama latihan minimal 12 kali pertemuan dalam jangka waktu 1 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 atlet putra

3.4 Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Latihan *passing* bawah dengan alat adalah melakukan *passing* bawah Berpasangan menggunakan bola voli dengan alat seperti pada gambar diatas untuk memperbaiki teknik *passing* bawah.
2. Kemampuan *passing* bawah adalah kemampuan seseorang dalam melakukan *passing* bawah dengan teknik yang baik dan benar dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke dalam sasaran dengan tepat mengarah ke sasaran yang diinginkan menggunakan modifikasi *braddy volley ball test*

3.5 Teknik Pengumpulan Data

3.5.1 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan untuk memperoleh suatu informasi atau data yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Adapun teknik pengumpulan data, yaitu:

- a. *Pretest*: Seluruh atlet bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta yang memenuhi syarat-syarat sebagai sampel, secara urut satu persatu mengikuti tes awal kemampuan *passing* bawah.
- b. *Posttest*: Seluruh atlet bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta yang memenuhi syarat-syarat sebagai sampel, secara urut satu persatu mengikuti tes akhir kemampuan *passing* bawah.

3.5.2 Instrumen

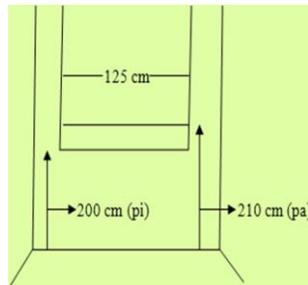
Arikunto (2010: 203) menyatakan “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Instrumen merupakan poin penting dalam sebuah penelitian, instrumen berfungsi untuk untuk memperoleh data yang digunakan dari sebuah penelitian. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.

Dari pengertian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa instrument adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan permasalahan peneliti. Instrumen yang baik harus memenuhi dua prasyarat penting yaitu validitas dan reliabilitas.

Dari berbagai syarat instrumen peneliti menggunakan instrument yang merupakan modifikasi dan pengembangan berdasarkan instrumen yang baku (*braddy volley ball test*).

Ukuran *braddy volley ball test*, sebelum dimodifikasi sasaran ke tembok yang berukuran lebar

152 cm dengan jarak petak sasaran dari lantai untuk putri 335 cm dan untuk putra 350 cm (winarno, 2018: 35) Pembuatan instrumen *braddy volley ball test* dimodifikasi oleh subiman (2012: 32) yang telah disesuaikan dengan usia dan karakteristik populasi penelitian, dalam hal ini merupakan anak usia 8-12 tahun dengan validitas tes sebesar 0,76 dan reliabilitas sebesar 0,82.



Gambar 14. Modifikasi Braddy Volley Ball Test untuk Siswa Sekolah Dasar

(Sumber: Subiman, 2012: 32)

Petunjuk pelaksanaan modifikasi *braddy volley ball test*, adalah sebagaiberikut:

a. Pelaksanaan:

- 1) *Testi* berdiri menghadap sasaran dengan bola voli di tangan.
- 2) Setelah ada aba-aba “ya” atau peluit bola dilempar ke tembok sasaran (tidak di hitung), kemudian *testi* menjalankan *passing* atas bisa juga *passing* bawah sesuai dengan peraturan bermain ke arah sasaran yang berukuran lebar 125 cm dan tinggi untuk putri 200 cm dan putra 210 cm.
- 3) *Testi* melakukan tes selama 1 menit berusaha memvoli bola ke arah petak sasaran sebanyak mungkin dengan *passing* atas dan *passing*
- 4) Jika bola sulit dikuasai (bola jatuh di tanah), maka sebelum waktu habis *testi* segera melempar bola ke tembok dan melakukan *passing* lagi secepat-cepatnya.

5) Jika ada aba-aba “*stop*” atau bunyi peluit yang kedua maka pelaksanaan tes berhenti.

b. Penilaian:

Tiap testi melakukan 2 kali giliran dengan nilai akhir hasil salah satu frekuensi terbanyak dari 2 giliran tersebut.

c. Peralatan: Peluit, *Stopwatch*, Bola voli ukuran “4”, Buku pencatat hasil.

3.6 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik. Adapun teknik analisis data meliputi :

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal. Konsep dasar dari uji normalitas dengan uji liliefors.

Rumus :

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Keterangan :

X = Data atau nilai

\bar{X} = Rata rata (*mean*)

S = Standar deviasi

Kriteria :

- Jika L dihitung $<L$ tabel maka terima H_0 dan tolak H_a .
- Jika L dihitung $>L$ tabel maka tolak H_0 dan terima H_a .

Uji liliefer adalah membandingkan distribusi data (yang akan di uji normalitasnya)dengan distribusi normal baku. Kelebihan dari uji ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan presepsi di antara satu pengamat dengan pengamat lai, yang sering terjadi pada uji normalitas dengan menggunakan grafik. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan bantuan *statistical product and service solution (SPSS) 25.0 for windows*.

2) Uji Homogenitas

Menurut Dr. Ali maksum (2012:162), Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kekeliruan eksperimen atau alat eksperimen dan menguji model linier yang telah di ambil. Untuk itu dalam uji linieritas regresi ini ini akan menghasilkan uji independen dan uji tuna cocok regresi linier. Hal ini dimaksudkan untuk menguji apakah korelasi antara variabel predictor dengan criterium berbentuk linier atau tidak. Regresi dikatakan linier apabila harga F hitung (observasi) lebih kecil dari F tabel. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program *statistical product and service solutions (SPSS) 25.0 for windows*.

3) Uji hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut.teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest posttest* design adalah dengan menggunakan uji-t (*test*). Menurut maksum (2012: 176) sampel sejenis dimaksudkan bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari

kelompok yang sama. Misalnya, bila kita ingin menganalisis perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok tertentu. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan bantuan *statistical product and service solution (SPSS) 25.0 for windows* menggunakan *paired samples test* atau untuk secara manual menggunakan rumus T-Test Untuk melihat harga t table digunakan $df = N-1$.

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