

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS DENGAN MEDIA
DINDING TERHADAP KETERAMPILAN AKURASI
PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLA
VOLI PADA *EKSTRAKURIKULER*
DI MAN SELUMA**



SKRIPSI

OLEH:

HEKY FIRMANSYAH
NPM. 19190032

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHA SEN BENGKULU
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS DENGAN MEDIA
DINDING TERHADAP KETERAMPILAN AKURASI
PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLA
VOLI PADA *EKSTRAKURIKULER*
DI MAN SELUMA**

SKRIPSI

OLEH

HEKY FIRMANSYAH
NPM. 19190032

*Telah disetujui dan disahkan
Oleh Dosen Pembimbing untuk diseminarkan*

Bengkulu, Mei 2023

Pembimbing I,



Azizatul Banat, SS., M.TPd
NIDN. 0226118501

Pembimbing II,



Ais Sumantri, M.Pd, AIFO
NIDN. 0202018604

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu



Martiani, S.Pd, M.TPd
NIK. 1703153

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS DENGAN MEDIA
DINDING TERHADAP KETERAMPILAN AKURASI
PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLA
VOLI PADA *EKSTRAKURIKULER*
DI MAN SELUMA**

SKRIPSI

OLEH

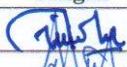
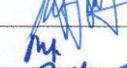
HEKY FIRMANSYAH
NPM. 19190032

Telah Disahkan Oleh Dosen Pembimbing untuk Penelitian pada :

Hari : Senin

Tanggal : 29 mei 2023

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

No	Kedudukan	Nama	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1	Ketua	Azizatul Banat, SS., M.TPd	0226118501		0/6 '23
2	Sekretaris	Ajis Sumantri, M.Pd, AIFO	0202018604		19/6 '23
3	Penguji I	Dr.Suwarni,M.M	0211047001		12/6/23
4	Penguji II	Martiani, S.Pd, M.TPd	0202039202		12/6 '23

Bengkulu, Mei 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu


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

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Heky Firmansyah
NPM : 19190032
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

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

Bengkulu, Mei 2023

Heky Firmansyah
NPM. 19190032

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS DENGAN MEDIA DINDING TERHADAP KETERAMPILAN AKURASI *PASSING* ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA *EKSTRAKURIKULER* DI MAN SELUMA

Oleh:

Heky Firmansyah
Azizatul Banat ,SS.,M.TPd
Ajis Sumantri,M.Pd,AIFO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan *Passing* Atas dengan Media Dinding terhadap Keterampilan Akurasi *Passing* Atas Permainan Bola Voli. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Mem-voli di tembok dari Brady (*Wall Voley Brady Test*). Dimana hasil penelitian Adanya pengaruh Latihan *Passing* Atas dengan Media Dinding Terhadap Keterampilan Akurasi *Passing* Atas Permainan Bola Voli dengan nilai t hitung $3,55 > t$ tabel 2.10, maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan erat antara Hasil *Pretest* dan *Postest* Latihan *Passing* Atas dengan Media Dinding terhadap Keterampilan Akurasi *Passing* Atas Permainan Bola Voli.

Kata kunci : *Passing* Atas, Media Dinding Bola Voli

- 1) Mahasiswa
- 2) pembimbing

ABSTRACT

**THE EFFECT OF OVERHAND PASS TRAINING WITH WALL MEDIA ON
THE SKILLS OF OVERHAND PASS ACCURACY OF VOLLEYBALL
GAME IN EXTRACURRICULARS
AT MAN SELUMA**

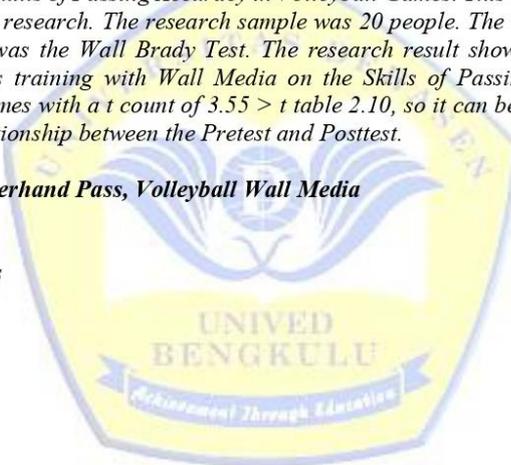
By:

**Heky Firmansyah
Azizatul Banat, SS., M.TPd
Ajis Sumantri, M.Pd, AIFO**

This research aims to determine the effect of overhand pass training with Wall Media on the Skills of Passing Accuracy in Volleyball Games. This type of research is quantitative research. The research sample was 20 people. The instrument used in this study was the Wall Brady Test. The research result showed an effect of overhand pass training with Wall Media on the Skills of Passing Accuracy in Volleyball Games with a t count of $3.55 > t$ table 2.10, so it can be said that there is a close relationship between the Pretest and Posttest.

Keywords: Overhand Pass, Volleyball Wall Media

- 1) Student**
- 2) Supervisors**



JULY 1, 2023



“MERENDAHLA DAN LEBIH BANYAK DIAM, AGAR KETIKA BERSUARA ANDA
DAPAT DIPERCAYA DAN DIDENGARKAN ”

“TERUSLAH BERJALAN WALAUPUN LAMBAT, JIKA CAPEK ISTIRAHAT. YANG
TERPENTING JANGAN BERHENTI DAN MENYERAH”

(By: Heky Firmansyah)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Alhamdulillah setitik keberhasilan dan cita-cita telah saya raih Namun perjalanan masih sangat panjang. Karena satu jalan telah ku lalui namun hal ini tidak membuatku menjadi tinggi, dan sepenggal dari tanda baktiku kepada orang tua ku, mereka tidak peduli hujan badai maupun panas, dan tak pernah lelah dalam bekerja. Karena kalian berdua, hidup terasa begitu mudah dan penuh kebahagiaan. Terima kasih karena selalu menjaga saya dalam doa-doa ayah dan ibu serta selalu membiarkan saya mengejar impian saya apa pun itu.

Maka dari itu Skripsi ini aku persembahkan untuk:

- ❖ **Skripsi ini saya persembahkan untuk ayah saya yang bernama samsuri dan ibu saya yang bernama sartika, dimana merekalah yang telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan sehingga seumur hidup tidak cukup untuk menikmati semuanya.**
- ❖ **Azizatul Banat, SS., M.TPd sebagai Pembimbing I.**
- ❖ **Ajis Sumantri, M.Pd, AIFO selaku pembimbing II.**
- ❖ **Dr.Suwarni,.M.M selaku penguji I.**
- ❖ **Martiani, S.Pd, M.TPd selaku penguji II.**
- ❖ **Untuk kawan-kawan Penjas Dehasen terima kasih atas motivasi dan semangatnya.**
- ❖ **Untuk teman sejawat dan Guru di MAN Seluma yang telah memabantu saya dalam melakukan penelitian.**
- ❖ **Seluruh kerabat dan family yang memberikan motivasinya.**
- ❖ **Almamaterku yang tercinta.**

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT. Karena dengan rahmat dan hidayahnya, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani UNIVED Bengkulu dengan Judul: **“Pengaruh**

latihan *passing* atas dengan media dinding terhadap keterampilan akurasi *passing* atas dalam permainan bola voli pada *ekstrakurikuler* di MAN Seluma”. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan di dalamnya. Karena itu, segala saran dan kritik yang sifatnya konstruktif sangat penulis harapkan.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penyusunan 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 rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Husaini, SE., M.Si., Ak, CA, CRP selaku Rektor Universitas Dehasen Bengkulu.
2. Dra. Asnawati, M.Kom Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu.
3. Martiani, S.Pd, M.TPd Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan penguji II yang telah memberikan masukan-masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Azizatul Banat, SS., M.TPd sebagai Pembimbing I yang telah memberikan masukan-masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ajis Sumantri, M.Pd, AIFO selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan-masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr.Suwarni,M.M selaku penguji I yang telah memberikan masukan-masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Ichwan Saputra ,S.Pd.,M.Pd selaku kepala sekolah MAN Seluma yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian di MAN Seluma.
8. Seluruh dosen program S1 Pendidikan Jasmani FKIP UNIVED Bengkulu yang telah memberikan sumbangan pengayaan teori dalam penulisan skripsi ini.

9. Seluruh staf administrasi FKIP UNIVED Bengkulu yang telah bersusah paya memberikan pelayanan kepada mahasiswa demi untuk kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
10. Seluruh staf tata usaha dan dewan guru di MAN Seluma.
11. Semua pihak yang telah berjasa dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Atas segalanya semoga semua amalnya bernilai ibadah di sisi Allah SWT, dan semoga karya ini bermanfaat bagi para pembaca. Amin .

Bengkulu, Mei 2023

Heky Firmansyah
NPM. 19190032

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4

C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	6
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	7
B. Hasil Penelitian yang Relevan	21
C. Kerangka Berfikir	22
D. Hipotesis Penelitian	23
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	24
B. Metode Penelitian	24
C. Definisi Operasional Variabel (Variabel Penelitian)	24
D. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi	25
2. Sampel	26
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisis Data	30
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	33
B. Analisis Data	37
C. Pembahasan.....	40
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

3.1. Jumlah Sampel.....	26
4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Passing</i> Atas dengan Media Dinding terhadap Keterampilan Akurasi <i>Passing</i> Atas Permainan Bola Voli	33
4.2 Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> Latihan <i>Passing</i> Atas dengan Media Dinding terhadap Keterampilan Akurasi <i>Passing</i> Atas Permainan Bola Voli di MAN Seluma.....	35
4.3 Deskripsi Hasil <i>Posttest</i> Latihan <i>Passing</i> Atas dengan Media Dinding terhadap Keterampilan Akurasi <i>Passing</i> Atas Permainan Bola Voli di MAN Seluma.....	36
4.4 Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	37
4.5 Uji Homogenitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	38

DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka berfikir.....	23
3.1 Dinding sasaran	29
4.1 Grafik <i>Pretest</i> Latihan <i>Passing</i> Atas dengan Media Dinding terhadap Keterampilan Akurasi <i>Passing</i> Atas Permainan Bola Voli di MAN Seluma.....	35
4.2 Grafik <i>Posttest</i> Latihan <i>Passing</i> Atas dengan Media Dinding terhadap Keterampilan Akurasi <i>Passing</i> Atas Permainan Bola Voli di MAN Seluma.....	36

LAMPIRAN

Lampiran

1. Program Latihan	50
2. Penyajian data pretest	56
3. Uji normalitas pretest	57
4. Penyajian data posttest	58
5. Uji normalitas posttest	59
6. Uji homogenitas hasil pretest dan posttest	60
7. Uji t hasil pretest dsn posttest	63
8. L tabel	64
9. F tabel	65
10. T tabel	66
11. Riwayat hidup	67
12. Surat tugas	68
13. Surat selesai penelitian	69
14. Data tes pretest dan posttest	70
15. Dokumentasi	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan kesehatan mempunyai tujuan tertentu yaitu untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani dan mengembangkan keterampilan gerak melalui berbagai aktivitas jasmani. Ruang lingkup bahan pengajaran pendidikan jasmani di SMP diberikan setiap semester mulai dari kelas VII sampai dengan kelas IX dan ditekankan pada usaha memacu dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, emosional, mental dan sosial.

Bola voli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh 2 tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari 6 pemain. Permainan bola voli sangat terkenal di masyarakat, dimulai dari kalangan atas sampai kalangan bawah sudah tidak asing lagi dengan nama permainan bola voli. Sering dijumpai di daerah-daerah tertentu permainan bola voli ini dimainkan oleh banyak orang, mudah maupun dewasa. Kebanyakan orang memainkan bola voli ini untuk mengisi waktu luang, mencari keringat, dan bahkan untuk prestasi yang meringankan mereka untuk melanjutkan belajar ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Jadi dapat dikatakan bahwa olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk pendidikan dan peningkatan prestasi yang dilakukan secara individu maupun kelompok. Disebutkan dalam UU RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 berbunyi:

”Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Kemudian dikatakan oleh Ade Evriansyah, dkk (2017:60) bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh sebuah net, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan”. Permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, diantaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi, servis, *passing* bawah, *passing* atas, umpan, *smash*, dan *block*. Untuk menguasai teknik dasar tersebut diperlukan berbagai upaya atau latihan secara terus menerus, berkesinambungan dan berlanjut yang dilakukan secara berulang-ulang sampai benar-benar menguasai teknik tersebut.

Jadi untuk bisa bermain bola voli maka pemain harus menguasai teknik-teknik dasar agar lebih mudah melakukan permainan yang benar. Permainan bola voli modern sangat membutuhkan teknik dasar yang baik dalam meningkatkan performa permainan.

Rata-rata masalah yang di alami siswa adalah tentang akurasi, masih banyak sekali siswa yang tidak bisa melakukan *passing* atas dengan akurasi yang baik dan benar. Ini disebabkan karena kurangnya variasi latihan dalam melakukan *passing* atas.

Bentuk- bentuk latihan untuk meningkatkan *passing* atas diantaranya melakukan *passing* atas secara individu, *passing* atas secara berpasangan dan *passing* atas dengan cara dipantulkan ke tembok atau dinding. Latihan *passing* atas pada dinding ini merupakan latihan *passing* atas dengan mempassing bola ke dinding secara berulang-ulang guna mengukur kemampuan dan ketepatan dalam mempassing bola. Dalam hal ini dibutuhkan konsentrasi mempassing bola ke dinding seakurat mungkin supaya bola tepat sasaran dengan yang kita inginkan. Diharapkan dengan latihan *passing* pada dinding ini dapat meningkatkan *passing* atas dengan baik dan akurat. Maka peneliti merasa perlu membuktikan seberapa besar pengaruh latihan *passing* pada dinding terhadap keakurasian *passing* atas. *Passing* atas itu sendiri menurut Andrianto (2016:3) *passing* atas dalam permainan bola voli adalah mengumpan atau mengoperkan bola kepada teman satu regu yang biasanya dilakukan untuk membuat serangan

yang mematkan bagi regu lawan, namu bila mendapatkan kesempatan yang baik, *passing* atas juga bisa digunakan sebagai serangan dengan menempatkan bola ketempat yang kosong.

Berdasarkan survei yang dilakukan saat pelaksanaan latihan yang dilakukan oleh siswa pada *ekstrakurikuler* di MAN Seluma materi yang diajarkan saat latihan antara lain: pemanasan, latihan teknik dasar meliputi, *passing*, *smash* dan *blok*. Dimana jadwal latihan di pada *ekstrakurikuler* di MAN Seluma dilakukan seminggu dua kali yaitu pada hari kamis dan sabtu, pada saat pengamatan yang dilakukan peneliti banyak pemain bola voli di pada *ekstrakurikuler* di MAN Seluma melakukan kesalahan pada teknik dasar terutama pada teknik dasar *passing* atas, Dikarenakan ada beberapa indikator yang menjadi penyebab siswa tidak bisa melakukan *passing* atas dengan baik dan benar. Adapun beberapa indikator yang menjadi penyebab siswa tidak bisa melakukan *passing* atas dengan baik dan benar adalah kurangnya variasi latihan yang diberikan oleh guru pada siswa, siswa kurang mengetahui teknik atau cara melakukan *passing* atas dengan baik dan benar, siswa cenderung takut pada saat melakukan *passing* atas, rata-rata siswa kurang memperhatikan pada saat guru sedang menjelaskan.

Dari latar belakang masalah yang telah peneliti kemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “pengaruh latihan *passing* atas dengan media dinding terhadap keterampilan akurasi *passing* atas dalam permainan bola voli pada *ekstrakurikuler* di MAN Seluma”.

B. Identifikasi Masalah

Dari paparan yang dapat dilihat dari latar belakang, maka peneliti mengambil identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya variasi latihan yang diberikan oleh guru pada siswa.
2. Siswa kurang mengetahui teknik atau cara melakukan *passing* atas dengan baik dan benar.
3. Siswa cenderung takut pada saat melakukan *passing* atas.

4. Rata-rata siswa kurang memperhatikan pada saat guru sedang menjelaskan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan berbagai masalah yang telah disebutkan maka penelitian ini hanya dibatasi pada “pengaruh latihan *passing* atas dengan media dinding terhadap keterampilan akurasi *passing* atas dalam permainan bola voli pada *ekstrakurikuler* di MAN Seluma”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah terpapar diatas, maka dapat diperoleh rumusan masalahnya sebagai berikut “adakah pengaruh latihan *passing* atas dengan media dinding terhadap keterampilan akurasi *passing* atas dalam permainan bola voli pada *ekstrakurikuler* di MAN Seluma”?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* atas dengan media dinding terhadap keterampilan akurasi *passing* atas dalam permainan bola voli pada *ekstrakurikuler* di MAN Seluma.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkaitan.

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi para peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi tentang bukti-bukti ilmiah pada penelitian ini sekaligus sebagai penjelasan bagi penelitian-penelitian yang berhubungan dengan jenis penelitian ini.

b. Bagi pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai media informasi sekaligus media belajar untuk menambah ilmu pengetahuan tentang pengaruh latihan *passing* atas dengan media dinding terhadap keterampilan akurasi *passing* atas dalam permainan bola voli pada *ekstrakurikuler* di MAN Seluma

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi atlet penelitian ini dapat meningkatkan keterampilan akurasi *passing* atas dalam permainan bola voli.
- b. Penelitian ini diharapkan menjadi pedoman bagi pihak yang bersangkutan dalam proses pembinaan bola voli agar tercipta prestasi yang baik, dalam hal ini adalah PBVSI, atlet, pelatih, dan masyarakat.
- c. Bagi pihak lain penelitian ini diharapkan bisa dijadikan acuan sebagai penunjang dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Bola Voli

a. Sejarah Permainan Bola Voli

Permainan bola voli (*volleyball*) merupakan kombinasi dari empat permainan bola besar yang dijadikan satu yaitu, bola basket, *baseball*, tenis, dan bola tangan (*handball*). Pada awalnya permainan bola voli ini diberi nama *mintonette*. Cabang olahraga ini pertama kali ditemukan oleh William G. Morgan. Beliau adalah seorang instruktur pendidikan jasmani atau dalam bahasa Inggris disebut dengan *Director of physical education* di YMCA. William G. Morgan menemukan olahraga *mintonette* ini pada tanggal 9 Februari 1895, di *Holyoke, Massachusetts*, Amerika Serikat. Pada tahun 1896, olahraga *mintonette* ini berubah nama menjadi *volleyball* atau bola voli. Hal ini dilakukan dalam demonstrasi pertandingannya yang pertama kali dilakukan di *YMCA Training School*.

Di awal tahun 1896, William G. Morgan di undang oleh Dr. Luther Halsey Gulick (seseorang *Director of the Professional Physical Education Training School* yang juga merupakan *Executive Director of Department of Physical Education of the International committee of (YMCA)* untuk mendemonstrasikan permainan yang baru diciptakannya dalam sebuah konferensi di stadion kampus YMCA yang baru. Dalam kesempatan yang dihadiri oleh instruktur pendidikan jasmani tersebut, William G Morgan

membawa 2 tim, setiap tim beranggotakan lima orang. Morgan menjelaskan bahwa permainan yang diciptakanya bisa dimainkan di dalam maupun luar ruangan dengan leluasa. Beliau juga menyampaikan bahwa permainan ini bisa dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada standar jumlah pemain yang membatasi dalam permainan tersebut.

Pada tahun 1900 permainan bola voli mulai merambat ke Negara lain selain Amerika, yaitu Kanada. Setelah meluas kebeberapa negara, pada tahun 1947 dibentuklah federasi internasional Bola voli dan untuk pertama kalinya kejuaraan bola voli dunia diselenggarakan dua tahun setelahnya, yaitu pada tahun 1949. Permainan bola voli masuk ke Indonesia pada zaman penjajahan Belanda pada tahun 1928, namun pada saat itu bola voli hanya dimainkan oleh orang-orang belanda dan para bangsawan. Perkembangan permainan bola voli di Indonesia sangat pesat sehingga tak butuh waktu lama mulai bermunculan klub-klub bola voli di kota-kota besar Indonesia. Dengan adanya fenomena inilah, akhirnya pada tanggal 22 januari 1955 didirikanlah PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) di Jakarta. Pada bulan oktober tahun 1951, permainan bola voli mulai dipertandingkan secara resmi di Pekan Olahraga Nasional (PON) II di Jakarta.

b. Pengertian Permainan Bola Voli

Tri Sutresna (2017:225) mengatakan Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dikalangan masyarakat Indonesia dari kalangan bawah hingga atas olahraga. Permainan bola voli merupakan permainan yang tidak mudah dilakukan bagi setiap orang. Kekuatan dalam bertahan dari

gempuran lawan menjadikan permainan bola voli ini membutuhkan para pemain yang memiliki koordinasi gerak dengan timing yang pas untuk dapat menggempur lawan ataupun melakukan pertahanan dari gempuran lawan.

Menurut Thedy Anda Wahyuda (2016:188) permainan bola voli adalah “olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain” Dalam permainan bolavoli terdapat 4 teknik dasar termasuk smash. Ade Evriansyah, dkk (2017:60) mengatakan bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh sebuah net, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan”. Sedangkan tujuan dari permainan bola voli yakni melewatkan bola dari atas net agar dapat jatuh menyentuh dasar (lantai) wilayah lapangan lawan serta untuk mencegah bola yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola di luar perkenaan blok. Memantulkan bola merupakan salah satu karakteristik permainan bola voli yang dilakukan maksimal tiga kali, setelah itu bola harus segera diseberangkan ke wilayah lawan. Seluruh permainan melibatkan keterampilan dalam mengolah bola dengan kedua tangan.

Sedangkan Tri sutresna (2017:226), juga menjelaskan Bola Voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dikalangan masyarakat Indonesia dari kalangan bawah hingga atas olahraga. Permainan bola voli merupakan permainan yang tidak mudah dilakukan bagi setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan

bola voli. Kemudian menurut Irfan Zinat (2016:79) “Bola voli adalah permainan yang dilakukan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang, dengan panjang 18 meter dan lebar sembilan meter. Di tengah-tengah dipasang jaring/net sebagai pembatas dengan tinggi 2,24 meter untuk putri dan 2,43 meter untuk putra, dengan lebar satu meter, yang terbentang dengan kuat.”.

Berdasarkan pendapat beberapa toko di atas dapat disimpulkan bahwa bola voli merupakan permainan olahraga yang terdiri dari 6 orang dan memainkan bola dengan cara menyeberangkan bola melewati atas net menggunakan teknik dan taktik untuk meraih kemenangan.

c. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Permainan Bola voli adalah permainan tempo yang cepat, sehingga untuk memainkan bola sangat terbatas. Seorang pemain bila tidak menguasai teknik yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang tentunya sangat merugikan tim. Penguasaan bola dalam permainan bolavoli merupakan hal penting untuk setiap pemain. Hal ini bisa dikatakan, merupakan bagian yang fundamental dalam proses Permainan Bolavoli untuk berhasilnya dalam suatu pertandingan. Sehingga untuk dapat menguasai bola dengan baik dibutuhkan suatu penguasaan teknik dasar yang baik pula. Dimana menurut Ilham Surya (2016:11), dalam permainan bola voli terdapat 4 teknik dasar yang harus di kuasai meliputi, *servis*, *passing*, *smash (spike)*, bendungan (*block*).

Selanjutnya untuk lebih jelasnya macam-macam teknik dasar dalam permainan bola voli menurut Irfan, dkk (2019:51) yaitu:

1) Servis

Dimana menurut Syafrudin dan Mulyadi dalam Irfan (2019:51) menjelaskan secara jelas “*servis* adalah pukulan permulaan yang dilakukan

oleh pihak yang berhak melakukan servis untuk memulai menghidupkan bola ke dalam permainan atau tindakan untuk menghidupkan bola ke dalam permainan”. Sedangkan Nuril ahmadi dalam Dwi arfianto (2010:14), mengatakan *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. Pukulan *servis* berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan *servis* harus meyakinkan, terarah, keras, dan menyulitkan lawan

Servis yang baik, sangat mempengaruhi seluruh jalannya pertandingan. Karena servis yang baik akan menyulitkan lawan dalam menerima bola dan itu sangat membantu untuk memperoleh angka bagi tim. Banyak yang beranggapan pukulan *servis* hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Pada kenyataannya *servis* sebenarnya sudah berkembang menjadi suatu teknik serangan yang baik untuk mendapat angka. Maka teknik dasar ini tidak boleh diabaikan oleh atlet Bola voli, dan harus dilatih dengan baik.

2) *Passing*

Menurut Muhajir dalam Supriadi (2018: 19) “*Passing* dalam permainan bola voli adalah usaha atau upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu taktik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri”. Menurut Suharno

dalam Supriadi (2018: 19) *passing* adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk menyajikan bola kepada teman seregu yang selanjutnya agar dapat dilakukan serangan ke regu lawan.

Dimana menurut Ade Evriansyah, dkk (2017:61) *passing* itu sendiri dibagi menjadi 2 bagian, yaitu:

- a) *Passing* atas adalah operan bola yang dilakukan dengan menggunakan ujung jari-jari pada saat bola datang setinggi bahu atau lebih. *Passing* dimaksudkan memberikan operan kepada kawan satu regu untuk menyusun serangan ke daerah lawan, sehingga bola yang dihasilkan harus mudah diterima kawan satu regu. Dimana menurut Ade Evriansyah, dkk (2017:61) mengatakan bahwa *passing* atas (*overheadpass*) adalah salah satu jenis teknik dasar bola voli dengan melambungkan bola dengan kedua telapak tangan untuk memberi bola kepada rekan setim. Selain itu, teknik dasar *passing* atas juga digunakan untuk menerima bola yang berada di atas kepala. *Passing* atas dapat diimplementasikan sebagai umpan terakhir sebelum *smash* (*spike*) dilakukan ke arah daerah pertahanan lawan. Dapat dikatakan bahwa *passing* atas memiliki tingkat kesulitan yang lumayan tinggi. Oleh karena itu, diperlukan keterampilan khusus untuk menguasai salah satu teknik dasar bola voli ini.

Sedangkan menurut Bayu Dwi Andrianto (2016:3) *passing* atas dalam permainan bola voli adalah mengumpan atau mengoperkan bola kepada teman satu regu yang biasanya dilakukan untuk membuat

serangan yang mematikan bagi regu lawan, namun bila mendapatkan kesempatan yang baik, *passing* atas juga bisa digunakan sebagai serangan dengan menempatkan bola ketempat yang kosong.

Berdasarkan pengertian *passing* atas di atas dapat dikatakan bahwa *passing* atas merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai oleh para pemain bola voli, menguasai *passing* atas yang baik khususnya seorang *tosser* sangat menentukan keberhasilan regu untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan bola voli.

- b. *Passing* bawah akan dilakukan oleh seorang pemain apabila bola yang datang jatuh berada di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah. Dimana menurut Puja Angga Kusuma (2018:48) *Passing* bawah merupakan teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. *Passing* bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya *passing* bawah. Apabila bola yang dioperkan jelek, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang. *Passing* merupakan upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Sedangkan menurut Dicky Syatria, dkk (2019:141-152) *Passing* bawah merupakan teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah

bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau pun dua lengan secara bersamaan. Kegunaan dari passing bawah bola voli antara lain adalah untuk menerima bola *servis*, menerima bola smash atau serangan dari lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi block atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba.

Berdasarkan pengertian *passing* bawah di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa passing bawah merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan olahraga bola voli. *Passing* bawah biasanya digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan ke regu lawan dengan cara mengoperkan bola ke teman seregu (teman satu tim).

3) *Smash/Spike*

Menurut Muhammad Widha Srianto (2018:437) Menyerang adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kemenangan tim bola voli dalam pertandingan. Taktik. Smash adalah bagian yang paling terpenting dalam permainan bola voli, karena smash adalah salah satu bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan untuk serangan dalam memperoleh nilai atau angka, Smash adalah teknik yang diandalkan untuk mematikan lawan untuk mendapatkan angka, posisi smash yang bervariasi akan dapat menyulitkan pertahanan lawan. Kemudian Izzul, dkk (2016:256) berpendapat bahwa “Smash adalah setinggi mungkin, dan memukul bola diatas net dengan tujuan

menjatuhkan bola di lapangan lawan secepat-cepatnya dan di dalam aspek smash terdiri dari: (1) langkah kaki, (2) tumpuan kaki, (3) posisi tubuh, (4) perkenaan bola, (5) pendaratan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Teknik *Smash* adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai pukulan keras yang bertujuan mematikan permainan lawan sehingga dapat menghasilkan poin.

4) Membendung (*Block*)

Ihsan, dkk (2019:159) mengatakan bahwa *Blocking* dalam permainan bola voli adalah sebuah usaha membendung serangan lawan yang berupa smash agar tidak menghasilkan angka dengan daya upaya di dekat jaring untuk mencoba menahan/menghalangi bola yang datang dari daerah lawan. Pada dasarnya blocking hanya merupakan usaha untuk menghalangi pukulan lawan untuk mencetak angka, namun sesuai dengan perkembangan permainan, blocking juga merupakan suatu teknik pertahanan untuk dapat mencetak angka.

Dengan melakukan *blocking* yang sempurna, maka serangan lawan akan dapat di bendung dan bahkan juga akan berbuah angka bagi tim. Hal ini tidak terlepas dari latihan yang di berikan dan teknik yang benar untuk dapat melakukan blocking yang sempurna untuk meraih suatu kemenangan. Kemudian Sujarwo, dkk (2020:27) mengatakan bahwa Kemampuan blok ini perlu dilatihkan dengan porsi yang banyak agar dapat dipahami dan dikuasai oleh atlet. Keuntungan apabila atlet atau tim memiliki kemampuan *blok* yang

bagus adalah atlet yang memperoleh poin dari hasil *blok* maka akan menambah kepercayaan dirinya. Sedangkan lawan yang spike-nya dapat diblok maka akan lebih hati-hati bahkan akan cenderung hilang kepercayaan dirinya untuk melakukan spike yang keras.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Teknik *block* adalah suatu teknik dasar dalam bolavoli yang gunanya untuk pembendung pertama serangan dari lawan. Penguasaan teknik *block* sangat dianjurkan sebab dengan memiliki *block* yang baik akan menjadikan suatu regu bermain dengan efektif dan efisien.

2. Hakikat Latihan

a) Pengertian Latihan

Latihan harus dilakukan ‘terus menerus dengan beban yang meningkat dan terukur, pengertian latihan adalah “aktivitas untuk meningkatkan keterampilan atau kemahiran berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan berolahraga. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Seperti yang dikatakan Oky, dkk (2019:2) Latihan merupakan aktifitas fisik yang menimbulkan reaksi yang baik bagi tubuh. Latihan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah,

memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya.

Selanjutnya Faizal (2012:2) mengatakan bahwa latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan dan latihan juga merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan lama kelamaan bertambah jumlah bebannya.

Dapat disimpulkan dari beberapa pendapat ahli tersebut bahwasanya latihan yang dilakukan harus disusun dan dilakukan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan, baik secara fisiologi ataupun psikologis dan untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisma dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga.

b) Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan adalah hal-hal yang harus diperhatikan agar tujuan latihan sesuai dengan harapan peningkatan prestasi olahraga yang maksimal. Seperti yang dijelaskan oleh Adi S (2017:4) prinsip latihan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Prinsip beban berlebih

Suatu latihan yang dilakukan secara berulang-ulang akan mengakibatkan perubahan. Pada latihan olahraga jika pada

pengulangan yang dilakukan secara terusmenerus dengan beban yang sama maka tidak akan mempengaruhi adanya perubahan. Prinsip beban berebih pada dasarnya menenkankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu, takaran yang dimaksud dengan sampai batas rangsang adalah titik dimana tubuh sudah tidak mampu lagi menyesuaikan keadaan dengan beban yang diterima melalui latihan. Hal yang tidak kalah penting dalam membuat dan melaksanakan program latihan dalam meningkatkan kemampuan dapat diingkatkan beban latihan secara berkala (Adi S, 2017:4).

2) Prinsip kekhususan

Prinsip kekhususan ini penekanan dalam membuat dan melaksanakan program latihan olahraga harus menyesuaikan dengan kekhususan cabang olahraga tertentu. Prinsip kekhususan tidak hanya nama kecabanagan olahraganya akan tetapi juga ciri khas cabang olahraga, sistem energi dan lain-lain. Prinsip Individual (Adi S, 2017:4).

3) Prinsip beban latihan bersifat progresif

Jenis kegiatan fisik harus dilakukan dengan rasa kesungguhan akan mendapatkan hasil yang maksimal. Diantara kegiatan fisik dapat dilakukan dengan olahraga. Pada prinsip beban latihan dapat dialkukan dengan yang bersusun. Kegiatan latihan yang dilakukan

secara bertahap akan tetapi dapat dipastikan akan tujuan dan hasil yang akan di harapkan (Adi S, 2017:4).

4) Prinsip kembali asal

Mengembalikan prestasi semula diperlukan waktu yang cukup lama. Tingkat kebugaran akan menurun apabila pembebanan latihan tidak dilanjutkan. Berdasar prinsip-prinsip latihan diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses berlatih yang dilakukan secara teratur, terencana, berulang-ulang dan semakin lama semakin bertambah bebanya dimulai dari yang mudah ke kompleks, yang dilakukan secara sistematis dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan (Adi S, 2017:4).

3. Hakikat Keterampilan

Menurut Ali Imran (2019:262) keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk dan keterampilan menyesuaikan diri. Sedangkan menurut Sudarto (2016:107) Pengertian Keterampilan yaitu keterampilan untuk menggunakan akal, fikiran, ide dan kreatifitas dalam mengerjakan, mengubah ataupun membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut.

Kemudian Kartika (2017:327), mengatakan bahwa keterampilan tersebut pada dasarnya akan lebih baik bila terus diasah dan dilatih untuk menaikkan keterampilan sehingga akan menjadi ahli atau menguasai dari salah satu bidang keterampilan yang ada, selanjutnya Zinat (2016:81) yang

mengatakan bahwa: "Keterampilan merupakan keterampilan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum." Dimana dapat dikatakan bahwa keterampilan merupakan keterampilan seseorang dalam melakukan sesuatu hal ataupun beragam tugas dalam suatu pekerjaan.

Pengertian lain bahwasanya kata keterampilan berasal dari kata terampil yang berarti cakap dalam menyelesaikan tugas, mampu dan cekatan. Seseorang dikatakan terampil apabila dapat melakukan teknik atau tugasnya sesuai dengan gerakan yang benar. Tingkat keterampilan antara satu dengan yang lain tentunya berbeda. Akan tetapi pada umumnya yang dimaksud dengan tingkat keterampilan seseorang adalah sejauh mana keterampilan gerakannya. Sehingga dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat keterampilan seseorang, maka akan semakin tinggi pula tingkat keberhasilan seseorang dalam melakukan tugas atau tekniknya.

Jadi, dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah sebagai tingkat keberhasilan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas gerakannya secara benar. Keterampilan juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor keturunan atau gen, faktor ketepatan gerakan, serta faktor latihan dan pengalaman.

B. Hasil Penelitian Relevan

- a. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Agustian Lukman (2016) dengan judul pengaruh latihan *passing* atas pada dinding terhadap keterampilan akurasi *passing* atas

dalam permainan bola voley. Dimana hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan hipotesis bahwa metode *passing* atas pada dinding berpengaruh signifikan terhadap keterampilan akurasi *passing* atas. Karena $n = 15$ dan $\alpha = 0.05$ dengan pengujian satu arah nilai $T_{0.05} = 0.00$. Artinya bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari hasil pengaruh latihan *passing* atas pada dinding terhadap keterampilan akurasi *passing* atas. Saran yang penulis ajukan adalah Bagi para pelatih, Pembina olahraga, dan guru penjaskes, agar menjadikan kegiatan lari jarak jauh sebagai salah satu kegiatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa.

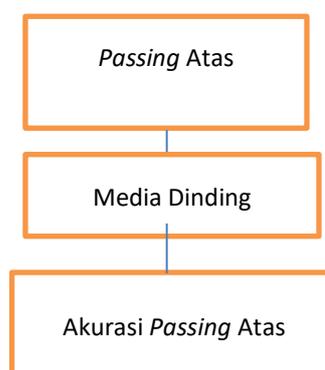
- b. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Sari (2011) dengan judul pengaruh latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok dan berpasangan terhadap kemampuan *passing* atas dalam permainan klub bola voli putri VOPAS Semarang. Dimana hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil *passing* atas antara kelompok pemain yang mengikuti latihan *passing* atas dengan sasaran tembok dan *passing* atas secara berpasangan. Setelah mengikuti latihan *passing* atas dengan sasaran tembok diperoleh rata-rata hasil *passing* atas sebesar 4,4 yang sebelumnya 2,9 atau mengalami peningkatan 51,72%, sedangkan setelah mengikuti latihan *passing* atas secara berpasangan dengan rata-rata sebesar 3,4 yang sebelumnya 3,0 atau meningkat 13,33%. Perbedaan tersebut dibuktikan dari hasil uji t dengan diperoleh $t_{hitung} = 3,87 > t_{tabel} (2,0)$. Perbedaan hasil *passing* atas ini disebabkan karena hasil pantulan sasaran tembok lebih stabil daripada

secara berpasangan, sehingga lebih mudah mengontrol bola pada saat melakukan *passing* atas. Disarankan kepada pelatih untuk memberikan latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok sebagai alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas pada permainan bola voli.

Dimana dari penelitian yang relevan dengan penelitian ini didapatkan persamaan dan perbedaannya, dimana persamaan penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ialah variabelnya sama-sama meneliti tentang pengaruh latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok, sedangkan perbedaan penelitian ini adalah terletak pada tempat penelitiannya serta populasi dalam penelitiannya serta hasil yang didapatkan.

C. Kerangka Berpikir

Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *passing* atas dengan media dinding terhadap keterampilan akurasi *passing* atas dalam permainan bola voli pada *ekstrakurikuler* di MAN Seluma. Dimana pengaruh latihan *passing* atas yang di ukur dengan tes *passing* atas dengan Media Dinding mendapatkan hasil yang baik, maka secara teori tes keterampilan akurasi *passing* atas bola voli juga mendapatkan hasil yang baik. Sehingga akan terlihat pengaruh latihan *passing* atas dengan media dinding terhadap keterampilan akurasi *passing* atas dalam permainan bola voli pada *ekstrakurikuler* di MAN Seluma. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2.1
Kerangka berfikir

D. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ho: Tidak ada pengaruh latihan *passing* atas dengan media dinding terhadap keterampilan akurasi *passing* atas dalam permainan bola voli pada *ekstrakurikuler* di MAN Seluma.

Ha: Ada pengaruh latihan *passing* atas dengan media dinding terhadap keterampilan akurasi *passing* atas dalam permainan bola voli pada *ekstrakurikuler* di MAN Seluma.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MAN Seluma dan penelitian ini dilakukan dilapangan Man Seluma.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian akan dilaksanakan setelah melaksanakan ujian seminar proposal dan mendapatkan izin dari prodi.

B. Metode Penelitian

Menurut Budiwanto, (2017:20) penelitian kuantitatif atau juga bisa dikatakan eksperimen merupakan metode penelitian yang memungkinkan peneliti melakukan manipulasi variabel dan meneliti akibat-akibatnya. Variabel bebas ialah latihan *passing* atas dengan media dinding sedangkan variabel terikat adalah keterampilan akurasi *passing* atas dalam permainan bola voli. Adanya pengaruh dan tingkat hubungan variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

C. Definisi Operasional Variabel

1. Variabel

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variansi yang tertentu yang

diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Budiwanto (2017:29) mengatakan variabel merupakan sesuatu yang meliputi faktor-faktor yang telah berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti. Berdasarkan pendapat di atas maka peneliti menentukan variabel-variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah X ialah latihan *passing* atas dengan media dinding.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Y keterampilan akurasi *passing* atas.

Persepsi setiap orang dalam menafsirkan atau mengartikan suatu hal berbeda-beda. Definisi operasional dibutuhkan untuk mengulangi perbedaan persepsi tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan kata-kata atau istilah umum dan kurang umum yang memungkinkan terjadinya perbedaan persepsi.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Budiwanto (2017:157) populasi adalah keseluruhan atau himpunan obyek dengan ciri yang sama. Populasi dapat berupa himpunan orang, benda, kejadian, gejala, kasus, waktu, tempat dengan sifat dan ciri yang sama. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Berdasarkan pengertian di atas, maka populasi penelitian ini adalah siswa di MAN Seluma. Populasi dalam penelitian yang dilakukan ini berjumlah 32 orang.

2. Sampel

Menurut Budiwanto (2017:160) sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih dengan menggunakan aturan-aturan tertentu. Sampel sebagai sumber data yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data yang menggambarkan sifat atau karakteristik yang dimiliki populasi. Jenis sampel ini

menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Adapun sampel penelitian ini berjumlah 20 orang siswa *ekstrakurikuler* bola voli di MAN Seluma.

Tabel 3.1 Jumlah Sampel

No	Kriteria	Jumlah
1	Siswa Laki-laki	20

Sumber : Guru PJOK

E. Teknik Pengumpulan Data

Data pada penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder, data primer diperoleh dari hasil tes yang dilakukan atlet yaitu data jumlah tes *passing* atas dengan media dinding dan data jumlah skor keterampilan akurasi *passing* atas dalam permainan bola voli. Data sekunder adalah data yang mendukung penelitian ini yang diperoleh dari dokumentasi siswa di MAN Seluma. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes yaitu tes *passing* atas dengan media dinding dalam permainan bola voli yang bertujuan untuk mengetahui keterampilan akurasi *passing* atas dalam Permainan Bola Voli. Dimana menurut Budiwanto, (2017:286) tes *passing* atas dengan media dinding dalam permainan bola voli dapat dilihat sebagai berikut ini:

1. Tes *Passing* atas Tes Mem-voli di tembok dari Brady (*Wall Voley Brady Test*)

a) Tujuan

Mengetahui kemampuan *passing* atas dengan menggunakan media dinding.

b) Pelaksanaan Awal

Sebelum aba-aba “Siap-Ya”, testi berdiri disamping lapangan, setelah aba-aba “ya” bola dilempar ke tembok, kemudian di-voli ke arah sasaran berulang-ulang ke sasaran di tembok dengan panjang 1,52 meter, tinggi 3,50 meter dari lantai. Bola di-voli diatas garis setinggi 3,50 meter. Jika bola sulit dikuasai, bola dapat ditangkap atau dipegang, selanjutnya sebelum mem-voli bola harus dilemparkan lebih dahulu kearah tembok. Lakukanlah mem-voli sebanyak mungkin atau secepat mungkin selama 1 menit. Hanya mem-voli yang benar dan sah yang dihitung sebagai hasil tes.

c) Pelaksanaan Tes

- 1) Testi berdiri bebas di depan tembok dan menghadap ke tembok sasaran.
- 2) Pada aba-aba "Ya" testi melempar bola ke dinding sasaran.
- 3) Bola yang memantul dari dinding divoli ke arah dinding sasaran lagi menggunakan teknik *passing*.
- 4) Gerakan mem-voli dilakukan berulang-ulang ke dinding sasaran selama satu menit dengan gerakan yang benar dan sah sesuai aturan.
- 5) Jika bola tidak dapat dikuasai atau tidak bisa dikontrol lagi, selanjutnya bola boleh dipegang untuk melanjutkan tes. Tetapi tes harus dimulai lagi dengan melemparkan bola ke dinding sasaran lebih dahulu, dan tes dilanjutkan kembali mem-voli bola ke dinding tembok sasaran secara berulang-ulang.

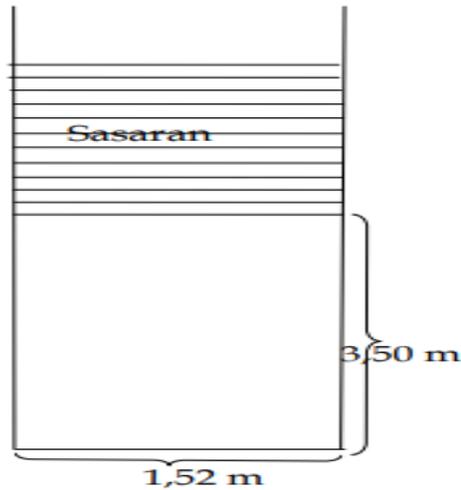
d) Alat dan fasilitas

- 1) Tembok (dinding) datar, tegak dan kokoh sebagai sasaran tes.
- 2) Stopwatch.
- 3) Bola voli.
- 4) Meter line, tali rafia dan cat untuk membuat garis.
- 5) Format penilaian dan alat tulis.

e) Arena Tes

Sebagai sasaran bola (lapangan) digunakan tembok atau dinding yang berdiri tegak dan kokoh, dengan diberi garis horisontal sepanjang *5 feet* (1,52 m) dan tinggi dari lantai adalah *11,5 feet* (3,50 m). Pada tembok dibuat petak sasaran tes dibawah ini:

Gambar 3.2 Dinding Sasaran



f) Cara MENSKOR

- 1) Setiap *passing* bola yang benar, syah dan masuk di petak sasaran di dinding atau mengenai garis batas petak sasaran memperoleh skor 1. Sedangkan bola yang tidak masuk daerah sasaran diperoleh skor 0 (nol).
- 2) Setiap siswa memiliki 25 kali percobaan *passing* bola ke daerah sasaran di tembok.
- 3) Apabila terjadi *passing* bola yang gagal atau testi tidak dapat mengontrol), maka bola boleh dipegang, dan tes diawali lagi dengan melempar kembali ke daerah sasaran di tembok. Lemparan ini tidak dihitung sebagai hasil tes *passing*.
- 4) Hasil tes keterampilan bola voli adalah jumlah *passing* yang dilakukan selama satu menit, dan bola yang di *passing* masuk ke daerah sasaran di tembok sesuai dengan ketentuan peraturan yang telah ditetapkan.

g) Penilaian

Hasil tes keterampilan bolavoli adalah jumlah mem-voli yang dilakukan dengan benar dan sah selama satu menit. Jika tujuan tes tersebut digunakan untuk meleakukan penilaian, perhatikan pula faktor peningkatan atau kemajuan keterampilannya. Untuk mengetahui peningkatan keterampilan permainan bola voli

digunakan rumus: Kemajuan = Tes akhir + (Tes akhir – Tes sebelumnya). Contoh: jika seorang anak yang pada waktu melakukan tes pertama memperoleh skor 15, dan pada tes kedua memperoleh skor 23, maka peningkatan atau kemajuannya adalah = $23 + (23 - 15) = 31$. Sehingga untuk mengetahui tingkat peningkatan atau kemajuan permainan bola voli seorang anak yang sudah memiliki keterampilan yang lebih tinggi, relatif lebih sulit memperoleh peningkatan dibanding dengan anak yang memiliki keterampilan pemula (Budiwanto, 2017:290).

F. 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:

1. Uji Prasyarat

Sebelum mencari hubungan antara tes *passing* atas dengan media dinding (X) terhadap keterampilan *passing* atas (Y) pada permainan bola voli maka dilakukan uji statistik korelasional, sebelum dilakukan uji statistik korelasional terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai uji prasyarat.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya 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 *liliefor*.

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

Keterangan:

- X_i = Data atau nilai
- X = Rata-rata (Mean)
- S = Standar Deviasi

Kriteria:

- Jika Lhitung, < L tabel maka terima H_0 dan tolak H_a .
- Jika Lhitung > L tabel maka tolak H_0 dan terima H_a .

Uji *liliefor* adalah membandingkan distribusi data yang akan di uji normalitasnya dengan distribusi normal baku. Kelebihan dari uji ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi di antara satu pengamat dengan pengamat yang lain, yang sering terjadi pada uji normalitas dengan menggunakan grafik. Uji normalitas dianalisis dengan bantuan program *Microsoft office excel*.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kekeliruan eksperimen atau alat eksperimen dan menguji model linier yang telah diambil. Untuk itu dalam uji linieritas regresi ini akan menghasilkan uji independen dan uji tuna cocok regresi linier. Hal ini dimaksudkan untuk menguji apakah korelasi antara variabel *predictor* dengan *criterium* berbentuk linear atau tidak. Regresi dikatakan linear apabila harga F hitung (observasi) lebih kecil dari F tabel. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program *microsoft office excel*.

2. Uji T

Bila sampel berkorelasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah *treatmen* atau perlakuan, atau membandingkan kelompok Kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan t test Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

$$t = \frac{\bar{X} 1 - \bar{X} 2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{S_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{S_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

t	= Nilai uji t
$\bar{X} 1$	= Rata-rata sampel 1
$\bar{X} 2$	= Rata-rata sampel 2
$n1$	= Jumlah anggota sampel 1
$n2$	= Jumlah anggota sampel 2
$s1^2$	= Variasi sampel 1
$s2^2$	= Variasi sampel 2
$2r$	= Korelasi antar dua sampel