

**PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH BERPASANGAN TERHADAP
PASSING BAWAH BOLAVOLI SISWA SMA N 8 PADANG**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



RUMBOKO DWI SANTOSO

NIM. 18087330

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

DEPARTEMEN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2023

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

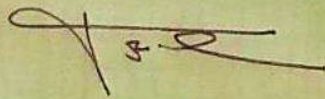
**Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap passing Bawah
Bola voli Siswa SMA N 8 Padang**

Nama : Rumboko Dwi Santoso
BP/NIM : 2018/18087330
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

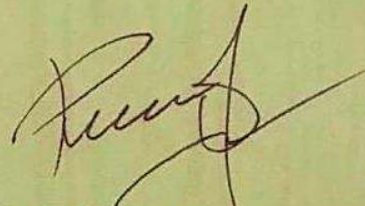
Padang, Mei 2023

Mengetahui:
Kepala Departemen

Disetujui oleh
Pembimbing



Dr. Donie S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004



Dr. Padli S.Si, M.Pd
NIP. 1985022010121005

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Rumboko Dwi Santoso
BP/NIM : 2018/18087330

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap passing Bawah
Bola voli Siswa SMA N 8 Padang**


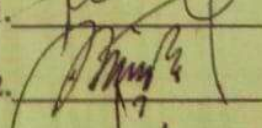
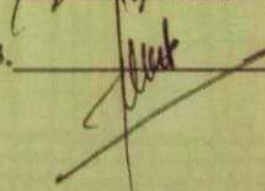
Padang, Mei 2023

Tim Penguji

Nama

1. Ketua : Dr. Padli S.Si, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Hermanzoni, M.Pd
3. Anggota : Yogi Setiawan M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap passing bawah bola voli siswa SMA N 8 Padang**" adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepastakaan.
4. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2023

Saya yang menyatakan,

Materai 10000



Rumboko Dwi Santoso

NIM 18087330

ABSTRAK

Rumboko Dwi Santoso: Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Passing Bawah Bolavoli Siswa SMA N 8 Padang

Kurangnya ketepatan dalam melakukan passing bawah merupakan salah satu masalah dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap passing bawah bola voli siswa SMA N 8 Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki SMA N 8 Padang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 12 orang. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes passing bawah. Teknik analisis data menggunakan analisis uji beda *mean* (uji t).

Hasil dari penelitian ini: 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan passing bawah berpasangan terhadap passing bawah bola voli siswa laki-laki SMA N 8 Padang dengan diperoleh $t_{hitung} 6,20 > t_{tabel} 1,80$.

Kata Kunci : Latihan, Latihan berpasangan, Passing Bawah

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunianya. Tugas akhir skripsi dalam rangka memenuhi Sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan Passing bawah Berpasangan Terhadap Passing Bawah BolaVoli Siswa SMA N 8 Padang” dapat di sisusun dengan harapan. Oleh karena itu penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam dalamnya kepada :

1. Kedua orang tua saya yang selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga saat sekarang ini.
2. Bapak Dr. Padli,S.Si, M.Pd sebagai pembimbing saya yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati untuk member saya bimbingan terhadap penulis dalam menulis skripsi ini’
3. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd. dan bapak Yogi Setiawan M.Pd. Dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri M.Pd, Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Prof. Dr. H. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang memberi izin untuk penelitian dalam skripsi ini.
6. Bapak Dr. Donie,S.Pd, M.Pd Kepala Departemen Kepelatihan dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd Sekertaris Departemen Kepelatihan, yang telah

memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik dan menyelesaikan skripsi ini.

7. Bapak/Ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya yang di peroleh penulis.
8. Rekan -rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini.

Semoga bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal di sisi Allah SWT. penulis menyadari dalam penulisan proposal masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari segala pihak demi kesempurnaan proposal ini. Semoga proposal ini bermanfaat untuk semua. Akir kata Penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Februari 2023

RumbokoDwi Santoso
NIM. 18087330

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Bola Voli.....	7
2. Passing Bawah	10
3. Latihan	12
4. Latihan Passing Bawah Berpasangan.....	15
B. Penelitian Yang Relevan.....	16
C. Kerangka Konseptual.....	17

D. Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	21
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	21
E. Instrumen Penelitian.....	22
F. Teknik Pengumpulan Data.....	24
G. Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	27
B. Pengujian Persyaratan Analisis	29
C. Pengujian Hipotesis.....	30
D. Pembahasan.....	30
E. Keterbatasan Penelitian.....	32
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	35

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Tes Penilaian	24
2. Distribusi hasil data <i>pre-test</i> latihan passing bawah berpasangan	27
3. Distribusi hasil data <i>post-test</i> latihan passing bawah berpasangan	28
4. Uji normalitas	29
5. Hasil analisis uji t latihan berpasangan	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Voli.....	9
2. Passing Bawah Berpasangan.....	16
3. Tes Passing Bawah.....	23
4. Histogram data	28
5. Histogram data	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	40
2. Sebaran data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	44
3. Uji normalitas.....	46
4. Uji hipotesis	47
5. Data penentuan skala kelas interval	48
6. Tabel nilai kritis L untuk liliefors.....	50
7. Daftar luas kurva dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke Z ...	51
8. Tabel presentil untuk distribusi t.....	53
9. Dokumentasi	54

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian yang penting dalam membentuk kesehatan jasmani dan rohani. Karna kegiatan olahraga dalam pembinaan generasi muda di Indonesia mempunyai arti yang sangat penting menurut (widjaja, 2022) “segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.” Olahraga termasuk salahsatu tujuan yang akan di capai dalam usaha membina dan pengembangan olahraga serta meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Melalui olahraga kita harapkan dapat menciptakan suatu sikap baru dari seluruh bangsa Indonesia dalam mengisi pembangunan.

Olahraga juga merupakan suatu aktivitas yang di lakukan seseorang atau kelompok orang dengan tujuan masing-masing, diantaranya untuk kesehatan, untuk berprestasi, atau hanya sekedar hobi atau kesenangan semata, namun semuanya kembali kepada para pelaku dan pecinta olahraga itu masing-masing. Hal ini sesuai dengan tujuan keolahragaan nasional Undang-Undang Republik Indonesia tentang sistem Keolahragan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa: Ayat 2: Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Ayat 3: Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Salah satu cabang yang paling diminati dan dilaksanakan pengembangan dan pembinaan dari tingkat daerah sampai tingkat nasional, dari SD sampai SMA

adalah cabang bola voli. 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, permainannya menyenangkan, kemungkinan terjadinya kecelakaan sangat kecil, dapat dimainkan di alam bebas maupun di ruang tertutup dan dapat di mainkan banyak orang. Bola voli merupakan permainan cabang beregu yang menunjuk kerja sama tim. Dalam bola voli ada beberapa teknik yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola voli Menurut (Deka, 2019) “teknik dasar yang meliputi servis, passing, smash, block. Teknik teknik tersebut biasanya harus di kuasai oleh suatu regu bola voli”. Teknik dasar ini harus dikuasai agar kita dapat bermain bola voli dengan baik, apa bila tidak menguasai teknik dasar ini maka akan menimbulkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar lagi.

Berdasarkan kutipan diatas, salah satu teknik yang dasar yang sangat berperan penting dalam permainan bola voli adalah passing. Passing merupakan pemain untuk memanfaatkan teknik atau strategi tertentu yang sepenuhnya bertujuan untuk memberikan bola ke rekan setimnya sebagai fondasi untuk membangun strategi serangan yang akan diberikan kepada lawan (Hadi & Sudijandoko, 2022). Menurut (Yunus, 1992: 79) dalam (Fitriansyah, 2019) Passing merupakan mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan, passing merupakan suatu teknik mengoper bola kepada teman satu tim (regu), passing juga merupakan modal awal

untuk mengatur suatu serangan dan bertahan. Menurut (Fuchs et al., 2019) dalam (Prasticia et al., 2020) passing merupakan salah satu gerakan kunci dalam permainan bola voli. Dalam bola voli memiliki dua bentuk passing yakni passing atas dan passing bawah.

Dalam teknik dasar permainan bola voli terutama pada passing bawah, karna passing bawah sangat berperan penting dalam mengatur serangan dan sebagai pertahanan dalam bola voli. Dalam permainan bola voli teknik penggunaan passing bawah sangat penting itu perlunya program latihan passing bawah. Passing bawah memiliki beberapa bentuk latihan yang dapat menunjang kemampuan passing bawah seorang pemain bola voli. Beberapa jenis latihan tersebut telah di kembangkan oleh para ahli terdahulu hingga saat ini. Kurangnya penerapan latihan yang benar akan mengurangi kemampuan seorang pemain terhadap passing bawah dalam permainan tersebut. Hal ini dapat terjadi karna pada setiap pemain bola voli baik profesional maupun pemain pemula seperti tingkat sekolah.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi dalam permainan bola voli perlu didukung oleh kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Oleh karna itu untuk memenuhi prestasi harus memiliki komponen prestasi yang baik, selain itu juga didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain bola voli khususnya kemampuan passing bawah dibutuhkan pembinan secara terarah dan berkelanjutan.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 8 padang merupakan sekolah yang berdiri pada tahun 1993, yang bertempat di jalan adinegoro KM 18 lubuk buaya

padang. SMA N 8 padang sering mengikuti kegiatan – kegiatan turnamen bola voli, hal ini dapat dilihat banyaknya turnamen yang di ikuti sekolah tersebut. Akan tetapi prestasi SMA N 8 padang di cabang bola voli belum memberikan hasil yang memuaskan karna di pertandingan terakhir bola voli yang mereka ikuti belum memuaskan seperti yang mereka ikuti pada tahun 2019 di SMA N 16 Padang hanya mampu masuk ke 4 besar, dan 2022 kemaren di acara SMANDEL cup 4 hanya di babak penyisihan grup.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMA N 8 padang terlihat bahwa saat siswa melakukan passing bawah sering terjadi kesalahan yang mengakibatkan bola lewat ke daerah lawan dan keluar lapangan, sehingga passing bawah yang dilakukan tidak efektif dan tim banyak kehilangan point. Berdasarkan hal tersebut, terlihat bahwa siswa-siswa SMA N 8 padang kesulitan dalam melakukan teknik passing bawah dengan benar, dikarenakan kurangnya ketepatan dalam melakukan passing bawah tersebut. Oleh sebab itu untuk meningkatkan kemampuan passing bawah pemain, maka perlu diberikan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan passing bawah. Bentuk latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah siswa adalah dengan latihan passing bawah berpasangan.

Dalam hal ini peneliti ingin memberikan bentuk latihan terhadap kemampuan passing bawah siswa dengan tujuan siswa dapat mengaplikasikan kedalam permainan yang sebenarnya. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap passing bawah bawah bola voli siswa SMA N 8 padang”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Latihan passing bawah berpasangan mempengaruhi kemampuan passing bawah bola Voli.
2. Kondisi fisik mempengaruhi kemampuan passing bawah bola voli.
3. Teknik mempengaruhi kemampuan passing bawah bola voli.
4. Taktik mempengaruhi kemampuan passing bawah bola voli.
5. Mental mempengaruhi kemampuan passing bawah bola voli.
6. Saranan dan prasarana mempengaruhi kemampuan passing bawah bola voli.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka si peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini adalah “ Pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap passing bawah bola voli siswa SMA N 8 padang”.

D. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap passing bawah bola voli siswa SMA N 8 padang?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap passing bawah bola voli SMA N 8 padang?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap passing bawah bola voli siswa SMA N 8 padang.

2. Untuk mengetahui apakah ada Pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap passing bawah bola voli siswa SMA N 8 padang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar sarjana sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan passing bawah Berpasangan terhadap hasil passing bawah bola voli.
3. Sebagai motivasi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.
5. Dapat memberi informasi serta menjadi sumbangan bagi ilmu pengetahuan dan bagi para peneliti