

**PENGARUH MODEL LATIHAN *PASSING* BAWAH
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PEMAIN
BOLAVOLI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
PARIWISATA 'AISYIYAH SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH :

**SEPTIAN RAHMAWANTO
NIM.19086055**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Model Latihan Passing Bawah Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli Sekolah Menengah Kejuruan Priwisata 'Aisyiyah Sumatra Barat

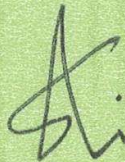
Nama : Septian Rahmawanto

NIM : 19086055

Departemen : Pendidikan Olahraga

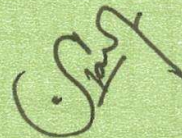
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Mengetahui,
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

Padang, Juni 2023
Disetujui Oleh,,
Pembimbing



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 19620705 198711 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**Judul : Pengaruh Model Latihan Passing Bawah Terhadap
Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli Sekolah
Menengah Kejuruan Pariwisata 'Aisyiyah Sumatra barat**

Nama : Septian Rahmawanto

NIM : 1908055

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Tim Penguji

Padang, Juni 2023
Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd

1. 

2. Anggota : Drs. Dewandi, M.Kes, AIFO

2. 

3. Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya yang atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar Pustaka.

Apabila karya skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Juni 2023

Yang membuat pernyataan



Septian Rahmawanto

NIM 19086055

ABSTRAK

Septian Rahmawanto 2023. Pengaruh Model Latihan passing bawah terhadap kemampuan passing bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata ‘Aisyiyah Sumatra Barat

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan passing bawah pemain bolavoli. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh model latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata ‘Aisyiyah Sumatra Barat.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober s.d Desember 2023 di lapangan bolavoli SMK Pariwisata ‘Aisyiyah Sumatra Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli SMK Pariwisata ‘Aisyiyah Sumatra Barat. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini tes kemampuan *passing* bawah (Ahhper Test). Teknik analisis data menggunakan rumus statistik analisis uji t.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh dari model latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata ‘Aisyiyah Sumatra Barat, hal ini dibuktikan dengan nilai (uji t) nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,001 < 0,05$, dimana dari rata-rata 2,08 meningkat menjadi 3,50

Kata kunci: *Passing* bawah, Model Latihan

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Model Latihan passing bawah terhadap kemampuan passing bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata ‘Aisyiyah Sumatra Barat”**. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penghargaan dan terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Dra. Erianti selaku Pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan arahan, nasehat dan saran kepada penulis selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Orangtua tersayang Ayahanda Sugiyo dan Ibunda Harni yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di program studi penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Rektor Universitas Negeri Padang Prof. Ganefri, M.Pd., Ph.D
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd yang telah memberikan izin dalam skripsi ini.
4. Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Sepriadi, S.Si, M.Pd yang telah memberikan tempat dan waktu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dra. Erianti, M.Pd, Dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberi bimbingan dalam penulisan skripsi ini.

6. Drs. Deswandi, M.Kes., AIFO, Dosen penguji I yang banyak memberi arahan serta masukan dalam penulisan skripsi ini.
7. Dra. Pitnawati, M.Pd, Dosen penguji II yang banyak memberi arahan serta masukan dalam penulisan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu Dosen serta staff tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Veni Anggrayni Puspitasari selaku sahabat terbaik yang selalu memberikan motivasi dalam proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
10. Teman-teman Departemen Pendidikan Olahraga tahun 2019 yang telah memberikan masukan dan dorongan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dan kesempatan di masa yang akan datang.

Padang, Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
1. Permainan Bolavoli	8
2. Teknik Dasar Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli.....	11
3. Faktor Yang Diperlukan Dalam Bolavoli.....	18
4. Komponen Kondisi Fisik.....	22
5. Hakikat Latihan.....	26
6. Bentuk-Bentuk Latihan Passing Bawah Bolavoli	35
B. Kerangka Konseptual	39
C. Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Jenis Penelitian.....	41

B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel	42
D. Desain Penelitian.....	42
E. Definisi Operasional	43
F. Teknik Pengumpulan Data.....	44
G. Instrument Penelitian	45
H. Perlakuan Penelitian.....	47
I. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Deskripsi Data.....	49
B. Uji Persyaratan Analisis	52
C. Pengujian Hipotesis.....	53
D. Pembahasan.....	55
E. Keterbatasan Penelitian.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tujuan latihan dan kesiapan anak	28
Tabel 2. Kerangka Konseptual.....	40
Tabel 3. Daftar Nama – nama Tenaga Pembantu	45
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (pre test) Kemampuan passing bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata ‘Aisyiyah Sumatra Barat	49
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (Post Test) Kemampuan passing bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata ‘Aisyiyah Sumatra Barat	51
Tabel 6. Normalitas Data	53
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Beda Mean (Uji t) Kelompok Eksperimen.....	54
Tabel 8. Hasil Uji Beda Mean (Uji t).....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Bolavoli	11
Gambar 2. Bentuk Pelaksanaan Pasing Bawah.....	14
Gambar 3. Passing ke dinding.....	36
Gambar 4. Passing Berpasangan.....	37
Gambar 5. Latihan Passing Bawah Individu.....	37
Gambar 6. Passing <i>Berpasangan</i>	38
Gambar 7. Pasing Bawah Berpasangan	38
Gambar 8. Passing Bawah Berpasangan.....	39
Gambar 9. Lapangan Tes	47
Gambar 10. Histogram Hasil Tes Awal (pre test) Kemampuan passing bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata ‘Aisyiyah Sumatra Barat.....	50
Gambar 11. Histogram Hasil Tes Akhir (post test) Kemampuan passing bawah bolavoli SMK Pariwisata ‘Aisyiyah Sumatra Barat.....	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, Olahraga merupakan salah satu cara yang digunakan pemerintah untuk pembinaan dan pengembangan generasi muda, dengan melakukan olahraga secara teratur dan terencana dapat meningkatkan kesegaran jasmani, yaitu dengan usaha untuk membentuk manusia berkualitas dan tubuh yang sehat. Selain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, Olahraga juga sebagai alat untuk mempersatukan bangsa, untuk mengukir prestasi dan mengharumkan nama bangsa.

Permainan bolavoli di tingkat SMA (Sekolah Menengah Atas) termasuk ke dalam kurikulum yang merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Putro & Lumintuarsa (2013) mengatakan, “permainan bolavoli juga termasuk ke dalam kurikulum sekolah, baik di sekolah dasar maupun di sekolah menengah”.

Selanjutnya Suherman (2016), mengemukakan bahwa “permainan bolavoli merupakan salah satu materi pokok aktivitas permainan dan olahraga yang tertuang dalam kurikulum pendidikan jasmani”. Hal ini berarti bahwa olahraga permainan bolavoli merupakan salah satu alat pendidikan. Sesuai dengan pendapat di atas maka kegiatan pembelajaran hendaknya di rancang dan di arahkan sedemikian rupa untuk mencapai

tujuan yang di inginkan. Selanjutnya permainan bolavoli pada pendidikan dasar dan menengah dalam kurikulum 2013 di masukan ke dalam kelompok bola besar, dengan tujuan siswa dapat mempraktikan teknik dasar permainan bolavoli dengan menekan gerak dasar fundamental. dan dengan adanya pendidikan jasmani ini diharapkan siswa mampu mengembangkan keterampilan gerak, mengembangkan wawasan dan membentuk kepribadian yang baik.

Passing dalam permainan bolavoli merupakan suatu teknik dalam permainan bolavoli yang tujuannya adalah untuk mengoper bola kesuatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun serangan kepada regu lawan. Menurut Erianti (2019), “*passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit di mainkan dengan *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah)”.

Berpedoman pada pendapat di atas, maka jelaslah bahwa *passing* bawah merupakan salah satu teknik penting yang harus dikuasai oleh pemain bolavoli, terutama dalam mempertahankan regu dari serangan lawan. Misalnya saja seorang pemain libero harus memiliki teknik *passing* bawah dengan baik, karena pemain libero fungsi sebagai pemain bertahan. Libero harus mampu menerima bola-bola tajam dari pukulan smash, servis atas atau lompat yang merupakan serangan utama dari tim lawan.

Di samping untuk mempertahankan serangan dari tim lawan, dan juga

sangat berperan untuk membangun serangan. *Passing* bawah dapat berfungsi sama dengan *passing* atas seperti memberikan umpan di atas net oleh tosser atau pemain yang lain yang berada dekat net. Dalam permainan *passing* bawah dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan yang penggunaannya sesuai situasi dan tujuan yang hendak di capai. Untuk dapat memiliki kemampuan *passing* bawah dengan baik tentu diperlukan latihan secara kontinyu, dan proses latihan tersebut dilakukan secara yang sistematis, dan berulang ulang dengan teknik atau cara yang benar.

Selanjutnya untuk memiliki kemampuan *passing* bawah dengan baik, pemain bolavoli harus mempersiapkan dengan baik kemampuan beberapa unsur kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik *passing* bawah. Diantaranya adalah kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan, kelincahan yaitu kemampuan pemain dalam merubah-ubah posisi tubuh atau bagian-bagian tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kemudian kelentukan yaitu kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot, semua unsur kondisi fisik ini tentu dilakukan sebelum diberikan model latihan teknik *passing* diberikan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan ketika pemain bolavoli SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatra Barat latihan di lapangan, penulis melihat terdapat banyak kesalahan pada saat melakukan *passing* bawah. Bola sering kebelakang ketika melakukan *passing* bawah, bola keluar dari lapangan ketika melakukan *passing* bawah, bola tidak tepat

sasaran pada rekan satu tim, tidak stabilnya *passing* bawah yang dilakukan pemain. Sehingga peneliti beranggapan bahwa penguasaan teknik *passing* bawah belum mereka kuasai dengan benar dan latihan mereka belum efektif. Hal ini dapat dilihat dari perkenaan bola yang tidak tepat pada pergelangan tangan, posisi kedua kaki yang tidak dibuka selebar bahu pada saat menerima bola, menempatkan posisi badan pada saat datangnya bola.

Selanjutnya peneliti juga beranggapan ada banyak faktor yang menyebabkan *passing* bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata ‘Aisyiyah Sumatra Barat masih lemah di antaranya ada faktor model latihan *passing* bawah yang kurang efektif dan optimal, kemudian kekuatan otot lengan yang masih lemah, kelincahan yang masih lemah, kelentukan yang masih lemah, koordinasi mata tangan yang masih lemah. Pemberian program latihan permainan bolavoli dirasa masih kurang berpengaruh. Hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah masih kurang, maka diperlukan program latihan yang tepat dan efisien.

Ini terbukti dari observasi dan wawancara peneliti kepada bapak Hardyan selaku pelatih bolavoli sekaligus guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMK Pariwisata ‘Aisyiyah Sumatra Barat beliau mengatakan bahwa, ”Banyaknya siswa yang tidak mampu melakukan *passing* bawah dikarenakan kurang latihan teknik, karena selama ini yang dilatih lebih ke fisik dari pada ke teknik, sehingga latihan yang mempengaruhi teknik itu kurang di perhatikan”.

Sehingga peneliti menemukan masalah apakah yang menyebabkan passing bawah tersebut tidak dapat dilakukan dengan baik dan sesuai target? Untuk itu peneliti mencoba untuk memberikan program latihan model latihan *passing* bawah dengan harapan agar dapat meningkatkan kemampuan teknik *passing* bawah. Model latihan *passing* bawah adalah bentuk-bentuk latihan yang di berikan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah, 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 model latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli Sekolah Menengah Kejuruan Pariwisata ‘Aisyiyah Sumatra Barat. Dengan harapan agar pemain bolavoli di SMK Pariwisata ‘Aisyiyah Sumatra Barat dapat melakukan *passing* bawah dengan baik.

B. Identifikasi Masalah

1. Model latihan dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah
2. Latihan kekuatan otot lengan dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah
3. Latihan koordinasi mata tangan dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah
4. Latihan kelincahan dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah

5. Latihan kelentukan dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan supaya tidak terjadinya penafsiran yang terlalu luas pada permasalahan yang akan dikaji dan dikarenakan waktu, tenaga dan dana yang dimiliki oleh peneliti terbatas, maka penelitian ini hanya berfokus pada “model latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli di SMK Pariwisata ‘Aisyiyah Sumatra Barat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu: “Apakah terdapat pengaruh model latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata ‘Aisyiyah Sumatra Barat?”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh model latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata ‘Aisyiyah Sumatra Barat.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah, sehingga pelatih dapat menentukan dan menerapkan secara tepat faktor-faktor dan metode latihan yang sesuai dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMK Pariwisata 'Aisyiyah Sumatra Barat.
3. Perpustakaan, Sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga prestasi.