

**PENGARUH BENTUK LATIHAN *DEFENCE* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH ATLET BOLAVOLI
PUTRI KLUB PADANG ADIOS**

SKRIPSI

**untuk memenuhi salah satu persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**CHICI MUSLIMAH
NIM 2016/16087012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

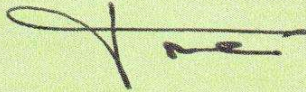
Judul : Pengaruh Bentuk Latihan *Defence* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios

Nama : Chici Muslimah
Nim/BP : 16087012/ 2016
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2023

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

Pembimbing



Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810726 200604 1 002

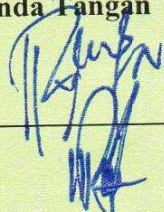
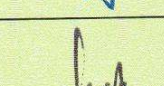
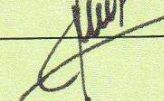
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Chici Muslimah
NIM : 16087012/ 2016

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

*Pengaruh Bentuk Latihan Defence Terhadap Peningkatan Kemampuan
Passing Bawah Atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios*

Padang, Maret 2023

| | Nama | Tanda Tangan |
|------------|-------------------------------|--|
| 1. Ketua | : Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd | 1.  |
| 2. Anggota | : Dr. Ronni Yenes, M.Pd | 2.  |
| 3. Anggota | : Yogi Setiawan, S.Pd, M.Pd | 3.  |

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang :

Nama : Chici Muslimah
Nim/BP : 16087012 / 2016
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh Bentuk Latihan *Defence* terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios” adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari-Maret 2022.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau bukan jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak benar.

Padang, Juli 2022
Yang membuat pernyataan



Chici Muslimah

ABSTRAK

Chici Muslimah, (2022) : Pengaruh Bentuk Latihan *Defence* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya penguasaan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli putri klub Padang Adios. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bentuk latihan *defence* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli putri klub Padang Adios.

Jenis penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen, yang dilakukan terhadap atlet bolavoli putri klub Padang Adios. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli klub Padang Adios yang berjumlah 50 orang. Sampel penelitian adalah atlet bolavoli putri klub Padang Adios yang berjumlah 15 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes mem-voli dari AAHPERD, teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors*, dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian yaitu, Terdapat pengaruh bentuk latihan *defence* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli putri klub Padang Adios diperoleh bahwa $t_{hitung} 4,204 > t_{tabel} 2,145$. Maka diperoleh nilai rata-rata *pre-test* 35,13 dan nilai rata-rata *post-test* 39,67, karena nilai rata-rata *post-test* lebih besar dari nilai rata-rata *pre-test* maka terjadi peningkatan kemampuan *passing* bawah sebesar = 4,54. Jadi dengan diberikannya bentuk latihan *defence* kepada atlet bolavoli putri klub Padang Adios memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli putri klub Padang Adios.

Kata Kunci : Bentuk Latihan *Defence* ; Kemampuan *Passing* Bawah.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, serta kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul “Pengaruh Bentuk Latihan *Defence* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli Putri Klub Padang Adios”. Dalam menyelesaikan proposal ini, penulis banyak menemui hambatan dan kesulitan. Namun berkat bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak hal tersebut dapat penulis atasi dengan baik. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan do’a dan dorongan serta dukungan penuh sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada rekan-rekan mahasiswa khususnya kepada saudara Fiter Rahmadhani Putra yang telah setia memberikan semangat dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Kepada bapak Dr. Roma Irawan, M. Pd selaku Pembimbing yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.
4. Kepada bapak Dr. Ronni Yenes, M. Pd selaku Kontributor I dan bapak Yogi Setiawan, M. Pd selaku Kontributor II yang telah memberi bimbingan,

dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.

5. Kepada bapak Dr. Donie, S. Pd, M.Pd. selaku Ketua Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang terutama Dosen Departemen Kepelatihan yang telah memberikan bimbingan selama proses perkuliahan.
7. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Bapak Prof. Ganefri, Ph. D. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.

Semoga sumbangan dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Sebagai pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini, tentunya saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan di masa yang akan datang, akhirnya pada semua pembaca penulis harapkan semoga apa yang penulis lakukan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2022

Chici Muslimah

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..... | 7 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 8 |
| D. Rumusan Masalah..... | 8 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 8 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 9 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori..... | 10 |
| 1. Permainan Bolavoli..... | 10 |
| 2. <i>Passing</i> Bawah..... | 14 |
| a. Pengertian <i>Passing</i> Bawah..... | 14 |
| b. Fungsi <i>Passing</i> Bawah..... | 16 |
| 3. Latihan <i>Defense</i> | 20 |
| B. Kajian Penelitian yang Relevan..... | 26 |
| C. Kerangka Konseptual..... | 28 |
| D. Hipotesis | 29 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Desain Penelitian..... | 30 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 31 |
| C. Defenisi Operasional Variabel..... | 31 |
| D. Populasi dan Sampel Penelitian | 32 |

| | |
|---|----|
| E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data..... | 33 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 36 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data | 38 |
| B. Uji Persyaratan Analisis | 40 |
| C. Uji Hipotesis | 41 |
| D. Pembahasan | 42 |
| E. Keterbatasan Penelitian | 46 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 47 |
| B. Saran | 47 |
| DAFTAR RUJUKAN..... | 49 |
| LAMPIRAN | 53 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Lapangan Bolavoli..... | 12 |
| 2. Gerakan Teknik <i>Passing</i> Bawah Bolavoli..... | 18 |
| 3. Gerakan <i>Passing</i> Bawah Bolavoli..... | 19 |
| 4. <i>Two ball under passing</i> | 21 |
| 5. <i>Catching the ball</i> | 22 |
| 6. <i>Four Person</i> | 22 |
| 7. <i>Accelaration</i> | 23 |
| 8. <i>Weave</i> | 24 |
| 9. <i>Dig 10</i> | 25 |
| 10. <i>Hitters versus team defense</i> | 26 |
| 11. Kerangka Koseptual..... | 29 |
| 12. Tes mem-voli dari AAHPERD..... | 33 |
| 13. Grafik Data Tes Awal dan Tes Akhir | 40 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Populasi Penelitian..... | 32 |
| 2. Pengawas dan Tenaga Pembantu..... | 36 |
| 3. Distribusi Frekuensi Data Tes Awal dan Tes Akhir | 39 |
| 4. Rangkuman Uji Normalitas Data | 41 |
| 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis | 41 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| 1. Daftar Atlet Yang Mengikuti <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> | 53 |
| 2. Daftar Hadir Sampel Penelitian | 54 |
| 3. Skala 5 Kelas Interval | 56 |
| 4. Uji Normalitas Data Tes Awal | 57 |
| 5. Uji Normalitas Data Tes Akhir | 58 |
| 6. Uji Hipotesis | 59 |
| 7. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Liliefors</i> | 61 |
| 8. Nilai Persentil Untuk Distribusi t | 62 |
| 9. Program Latihan | 63 |
| 10. Dokumentasi Penelitian | 79 |
| 11. Surat Izin Penelitian | |
| 12. Surat Keterangan Hasil Turnitin | |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendekatan secara ilmiah dalam meningkatkan mutu prestasi olahraga di zaman modern ini tidak bisa disepelekan lagi, terlebih bicara tentang olahraga khususnya pada olahraga prestasi. Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam, mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga beregu. Olahraga prestasi yang dimaksud dalam perkembangan sekarang ini adalah olahraga kompetitif seperti cabang Olahraga Bolabasket, Bolavoli, Sepakbola, Tennis, Bulutangkis, Tinju, Renang dan lain-lain sebagainya. Permainan bolavoli sendiri pertama kali ditemukan oleh William G. Morgan di Lockport, New York.

Permainan ini sendiri pertama kali dinamakan dengan Mintonette, pada tahun 1896 Mintonette berubah nama menjadi *volley ball* pada saat diadakan pertandingan perdana *International YMCA Training School*. Bolavoli sendiri dinaungi dalam sebuah federasi yang dikenal dengan nama *International Volley Ball Federation (IVBF)* pada tahun 1984 yang terletak di Paris, Prancis. Di Indonesia, sejarah permainan bolavoli berkembang pada tahun 1952 melalui jalur perdagangan, bolavoli di Indonesia terkumpul dalam sebuah wadah yang dinamai dengan Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI). PBVSI dibentuk dan diresmikan pada tanggal 22 Januari 1955, tujuan PBVSI sendiri adalah untuk menaungi organisasi-organisasi bolavoli di Indonesia yang berperan dalam pembinaan dan pelatihan untuk para atlet, baik tingkat regional maupun nasional.

Pada saat ini antusias masyarakat terhadap olahraga semakin tinggi. Salah satunya hal ini dikarenakan oleh kesadaran masyarakat bahwa olahraga merupakan bagian dari kebutuhan hidup. Olahraga sangat dibutuhkan setiap orang untuk mendapatkan kebugaran jasmani, dengan adanya kebugaran jasmani diharapkan dapat meningkatkan produktifitas. Tingginya antusias masyarakat untuk berolahraga tentu didorong oleh berbagai alasan dan tujuan. Bukan hanya untuk mendapatkan kebugaran jasmani, adapun tujuan lain yang hendak dicapai dari berolahraga oleh individu atau kelompok antara lain adalah sebagai rekreasi, sebagai pendidikan, dan sebagai pembinaan prestasi.

Hal ini sesuai dengan yang telah dijelaskan dalam undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 BAB II Pasal 4 Tentang Sistem Keloahragaan Nasional sebagai berikut:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran , prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia sportifitas, disiplin, mempererat dan membina perstauan dan kesatuan bangsa, memprkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan kehormatan bangsa”.

Untuk mencapai prestasi dilakukan pelatihan dan pembinaan yang dilaksanakan di klub atau perkumpulan olahraga. Klub (perkumpulan) olahraga merupakan perpanjangan tangan dari KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) sebagai wadah untuk melangsungkan pembinaan prestasi atlet. Keseriusan pemerintah untuk memberdayakan klub-klub olahraga ditandai dengan diterbitkannya Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 27 Ayat 4 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh

kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Isi penting dari Undang-Undang tersebut bahwa klub (perkumpulan) olahraga memiliki tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet pada tiap-tiap cabang olahraga melalui proses pembinaan yang berkesinambungan. Salah satu cabang olahraga yang dimaksud adalah cabang olahraga Bolavoli yang sudah familier dikalangan masyarakat umum. Bempa dalam Yenes (2018: 120) menyatakan *All Athletic programs should incorporate the fundamental factor of training, namely physical, technical, tactical, psychological and theoretical training*. Dapat dikatakan bahwa dalam pembinaan prestasi kita harus memperhatikan faktor-faktor fundamental dalam latihan yaitu fisik, teknik, taktik, mental dan teori latihan. Prestasi dapat diraih apabila atlet melakukan latihan yang sesuai dengan program-program yang disusun secara sistematis.

Klub Padang Adios merupakan salah satu klub bolavoli yang bertempat latihan di gedung olahraga H. Agus Salim Kota Padang. Hingga saat ini Padang Adios masih aktif melakukan pembinaan prestasi terhadap para atlet. Dalam usaha mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet maka pengurus menetapkan jadwal latihan enam kali dalam seminggu yang didukung oleh sarana dan prasarana latihan yang cukup memadai. Perekrutan bibit berbakat dan berminat serta menunjuk pelatih yang berkompeten tidak luput dilakukan guna melahirkan atlet-atlet bolavoli yang berprestasi. Kemudian tidak kalah pentingnya pelatih seringkali melakukan uji coba secara berkesinambungan dengan klub lain guna meningkatkan semangat latihan para atlet. Namun berdasarkan informasi

yang diperoleh dari Bapak Zulkarnain (pelatih klub Padang Adios) mengatakan bahwa prestasi klub Padang Adios baru berada pada level daerah. Dengan demikian maka pelatih dan segenap pengurus Klub Padang Adios mesti bekerja keras lagi untuk menembus level nasional.

Wujud usaha atau kerja keras tersebut tentu diimplementasikan melalui latihan, salah satu bentuk latihan tersebut adalah latihan teknik. Teknik dasar seperti servis, *passing*, *block*, dan *smash* merupakan keterampilan yang mesti dikuasai oleh setiap atlet bolavoli. Semua teknik atau keterampilan tersebut harus dikuasai oleh semua atlet hingga tingkat mahir. Tanpa memiliki tingkat penguasaan teknik yang baik maka permainan yang dilakukan tidak akan maksimal. Begitu juga dengan prestasi, tanpa memiliki tingkat penguasaan teknik yang baik maka mustahil untuk tim dapat memenangkan sebuah pertandingan guna mengukir prestasi.

Dari beberapa teknik bermain dalam permainan bolavoli diatas, teknik *passing* merupakan pondasi utama untuk memainkan permainan bolavoli. Menurut Erianti (2014:159):

“*Passing* merupakan suatu teknik dalam permainan bolavoli yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola ke suatu tempat atau kepada teman sendiri dalam suatu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.”

Passing dalam bolavoli terdapat dua jenis yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah merupakan salah satu teknik yang sangat penting untuk dikuasai. *Passing* bawah adalah gerakan mengoper bola kepada kawan satu tim yang digunakan untuk menyusun serangan. Teknik *passing* bawah dapat

digunakan sebagai pertahanan dalam menerima *service* dan *smash* dari lawan, juga digunakan sebagai *cover block* serta mengambil pantulan bola dari net.

Dalam permainan bolavoli sering terjadi kesalahan *passing* yang dilakukan pemain yang disebabkan oleh berbagai faktor. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *passing* bawah antara lain : kurangnya konsentrasi, rendahnya kondisi fisik, penggunaan bentuk latihan yang kurang tepat, teknik yang salah, akurasi *passing* yang tidak tepat, kurangnya motivasi, dan sebagainya. Oleh karena itu latihan *passing* bawah sangat diperlukan untuk kemampuan *passing* bawah yang baik dan benar agar dapat membangun serangan dengan baik, sehingga bisa menghasilkan poin bagi *team*. Tingkat kemahiran atau kemampuan seorang atlet bolavoli dalam melakukan *passing* bawah idealnya dapat dilihat ketika bola yang di *passing* tepat sasaran ke posisi *setter*. Idealnya kemampuan *passing* bawah seperti hal tersebut mutlak harus dikuasai oleh setiap atlet bolavoli, tidak terkecuali atlet bolavoli putri klub Padang Adios.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 8 s/d 10 April 2021, pada turnamen Padang Adios Cup U-21 Se-Sumatera Barat, klub Padang Adios mendapatkan peringkat 2, baik di tim putra dan begitu juga di tim putri. Dimana tim putra dikalahkan oleh tim dari SMA 5 Payakumbuh dan tim putri ditumbangkan oleh tim dari Dharmasraya. Dari hasil tersebut peneliti mengamati terdapat kekurangan pada teknik *passing* bawah yang dimiliki oleh pemain Padang Adios. Adapun kekurangan tersebut terlihat pada saat *game* berlangsung, antara lain: 1) *Passing* bawah saat penerimaan *service* dari lawan tidak dilakukan dengan baik, 2) *Passing* bawah saat penerimaan *smash* dari lawan tidak dilakukan

dengan baik, 3) *Passing* bawah saat penerimaan *cover block* maupun *cover smash* tidak dilakukan dengan baik, yang menyebabkan bola tidak akurat sampai ke posisi pengumpan sehingga menyebabkan bola melenceng jauh dari pengumpan, dan menyebabkan tim sulit dalam membangun sebuah serangan. Seharusnya selama latihan beberapa tahun dapat memberikan *progesif training* atau meningkatkan latihan sehingga kemampuan *passing* bawah dari pemain dapat maksimal dan mendukung dalam pertandingan dan menghantarkan klub Padang Adios mendapatkan prestasi yang lebih baik dari sebelumnya. Akan tetapi keinginan dari *coach* tersebut belum terwujud secara maksimal dalam hasil pertandingan yang telah diikuti.

Menurut Murti (2015: 3) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya kesalahan *passing* bawah dalam pertandingan; 1) kurangnya konsentrasi, 2) posisi tangan yang salah, 3) sudut tangan saat meneriam yang kurang tepat, 4) kemampuan untuk merasakan bola (*feel the ball*). Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa upaya dalam berlatih teknik *passing* bawah mesti memenuhi indikator-indikator tersebut. Rendahnya kemampuan *passing* bawah atlet klub Padang Adios menunjukkan kurang berhasilnya latihan teknik *passing* bawah yang dilakukan selama ini. Jika proses latihan teknik *passing* bawah dapat berjalan memenuhi indikator tersebut maka atlet bolavoli klub Padang Adios dapat memiliki kemampuan *passing* bawah yang baik.

Dari beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya kesalahan *passing* bawah maka kuat keyakinan peneliti bahwa kelemahan kemampuan *passing*

bawah atlet bolavoli putri klub Padang Adios disebabkan oleh metode atau bentuk latihan yang belum tepat. Berdasarkan penjelasan masalah diatas peneliti ingin memperbaiki kemampuan *passing* bawah atlet Padang Adios dengan memberikan metode atau bentuk latihan *defense* merupakan salah satu bentuk latihan *passing* untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet. Tujuan yang diharapkan dari *treatment* ini adalah meningkatnya kemampuan teknik *passing* bawah atlet bolavoli klub Padang Adios.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli putri klub Padang Adios, antara lain:

1. Penguasaan teknik dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Padang Adios. Apabila penguasaan teknik yang dimiliki tidak benar maka akan berpengaruh pada *passing* bawah dimana kemampuan *passing* bawah yang dimiliki akan kurang baik, yang secara tidak langsung akan berpengaruh pada pertahanan tim saat pertandingan.
2. Penggunaan bentuk latihan yang tepat dan terprogram dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Padang Adios. Bentuk latihan *defense* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *passing* bawah yang berhubungan langsung dengan pertahanan untuk menentukan kemenangan dalam pertandingan.
3. Kondisi fisik dapat mempengaruhi dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Padang Adios.

4. Konsentrasi atlet dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Padang Adios.
5. Motivasi dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Padang Adios

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas, maka faktor terkuat menurut keyakinan dan dugaan peneliti adalah faktor penggunaan metode latihan dimana bentuk latihan *defense* sebagai bagian dari metode latihan. Dengan keterbatasan pengetahuan dan kemampuan peneliti maka penelitian ini dibatasi pada bentuk latihan *defense* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli putri klub Padang Adios.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh bentuk latihan *defense* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli putri klub Padang Adios ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *defense* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Padang Adios.

F. Manfaat Penelitian

Jika penelitian ini dapat selesai dengan baik dan benar, maka penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada :

1. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) di Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih bolavoli klub Padang Adios, sebagai bahan informasi untuk menambah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya dalam usaha meningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet.
3. Atlet bolavoli sebagai bahan informasi dalam usaha meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli.
4. Mahasiswa olahraga, sebagai bahan rujukan atau referensi di perpustakaan Universitas Negeri Padang.