

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *PASSING* BAWAH TERHADAP  
KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PEMAIN BOLAVOLI CLUB JUNIOR  
PERVOLAS KABUPATEN KERINCI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh :**

**MEYSHIRA RISTIKA  
NIM. 20086462**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Bawah Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Club Junior Pervolas Kabupaten Kerinci

Nama : Meyshira Ristika

NIM : 20086462

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

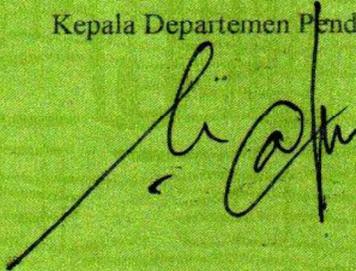
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2024

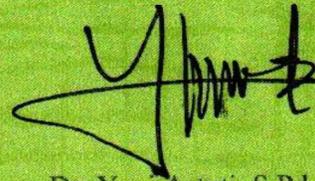
Disetujui oleh:

Kepala Departemen Pendidikan Olahraga

Pembimbing



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19890901 201803 1 001



Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198806082019032012

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Bawah Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Club Junior Pervolas Kabupaten Kerinci

Nama : Meyshira Ristika

NIM : 20086462

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2024

### Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd.	
2. Anggota	: Dra. Erianti, M.Pd.	
3. Anggota	: Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd.	

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Bawah Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Club Junior Pervolas Kabupaten Kerinci”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya 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, Maret 2024  
Yang membuat pernyataan



Meyshira Riskika  
NIM. 20086462

## ABSTRAK

**Meyshira Ristika. 2024.** Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Bawah Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Club Junior Pervolas Kabupaten Kerinci.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum begitu baiknya kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli Club Junior Pervolas Kabupaten Kerinci, karena kurang adanya program latihan yang jelas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli club junior pervolas kabupaten kerinci.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi penelitian ini adalah seluruh club bolavoli junior pervolas kabupaten kerinci. Dengan teknik penarikan sampel secara "*purposiv sampling*". Jadi, jumlah sampel yang di ambil yaitu atlet putra junior Club Pervolas Kabupaten Kerinci yang berjumlah 15 orang atlet. Untuk menguji hipotesis menggunakan analisis uji normalitas dan uji t.

Hasil analisis menunjukkan : "Terdapat pengaruh yang signifikan antara variasi latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah Club Junior Pervolas Kabupaten Kerinci". Dengan hasil  $t_{hitung} 8,182 > 1,761 t_{tabel}$ . Hal ini menunjukkan adanya pengaruh antara variasi latihan *passing* bawah dengan kemampuan *passing* bawah, dan terdapat peningkatan sebesar 9,4% hal ini ditemui dari rata-rata awal 8,67 dan rata-rata akhir 18,07.

**Kata Kunci:** Latihan dan Kemampuan *Passing* Bawah

## KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Bawah Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Club Junior Pervolas Kabupaten Kerinci”. Selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.

3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibuk Dr. Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd selaku Penasehat Akademis (PA) dan sekaligus dosen pembimbing yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
5. Ibuk Dra. Erianti, M.Pd dan ibuk Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd selaku Dosen tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dan membantu peneliti dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Teristimewa untuk Kedua orang tua saya yaitu Bapak Mashuri dan Ibuk Rahmiyati, yang saya cintai beserta adik saya Tita Auralia yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar saya yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.
8. Para Pelatih dan Pengurus Club Pervolas Kabupaten Kerinci yang telah memberikan izin penelitian.
9. Semua pihak yang bersedia membantu saya dalam penelitian yang tidak bisa saya sebut satu persatu dalam melaksanakan penelitian.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil Skripsi ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Februari 2024

Meyshira Ristika  
NIM. 20086462

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Permainan Bolavoli.....	9
2. Hakikat Latihan.....	11
3. <i>Passing</i> Bawah.....	15
B. Kerangka Konseptual.....	34
C. Hipotesis Penelitian .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	36
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
D. Rancangan Penelitian.....	37
E. Variabel Penelitian.....	38
F. Teknik Pengumpulan Data.....	38
G. Definisi Operasional .....	39
H. Pelaksanaan Perlakuan.....	40

I. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	41
J. Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	46
B. Hasil <i>Pre-Test</i> (Tes Awal) <i>Passing</i> Bawah Bolavoli Club Junior Pervolas Kabupaten Kerinci .....	46
C. Hasil <i>Post Test</i> (Tes Akhir) Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Pemain Bolavoli Club Pervolas Junior Kabupaten Kerinci.....	48
D. Penyajian Persyaratan Analisis .....	49
1. Uji Liliefors.....	50
2. Pengujian Hipotesis .....	51
E. Pembahasan .....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Bagan Pengaruh Latihan Variasi <i>Passing</i> Bawah terhadap Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	35
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Club Pervolas Junior Kabupaten Kerinci .....	47
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Pemain Bolavoli Club Pervolas Junior Kabupaten Kerinci .....	48
Tabel 4. Uji Normalitas Data Hasil Tes Kemampuan <i>Passing</i> Bawah .....	50
Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kemampuan <i>Passing</i> bawah Pemain Bolavoli Club Junior Pervolas Kabupaten Kerinci.....	51

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Sikap Saat Perkenaan Bola <i>Passing</i> Bawah .....	18
Gambar 2. Sikap Saat Menerima Bola <i>Passing</i> Bawah.....	19
Gambar 3. Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Bawah .....	19
Gambar 4. Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Bawah Bola Rendah .....	20
Gambar 5. Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Bawah Bergeser 45 Derajat .....	21
Gambar 6. Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Bawah pada Bola Jauh di Samping Badan .....	21
Gambar 7. Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Bawah dengan Gerakan Mundur .....	22
Gambar 8. Gerakan <i>Passing</i> Bawah Bergerak Mundur Diagonal 45 Derajat ...	22
Gambar 9. Gerakan <i>Passing</i> Bawah ke Belakang .....	23
Gambar 10. Latihan <i>Passing</i> Bawah Individu .....	26
Gambar 11. Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan .....	26
Gambar 12. Latihan <i>Passing</i> Bawah ke Dinding.....	27
Gambar 13. Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan .....	28
Gambar 14. Latihan <i>Passing</i> Bawah dengan Pergerakan ke Kanan dan ke Kiri.	29
Gambar 15. <i>Brumbach Forearms Wall Volly Test</i> .....	43
Gambar 16. Histogram data Kemampuan Awal Pretest Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Pemain Bolavoli Club Junior Pervolas Kabupaten Kerinci.	48

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Awal Pretest .....	59
Lampiran 2. Data Akhir Posttest .....	59
Lampiran 3. Rekap Data Pretest dan Posttest .....	60
Lampiran 4. Uji Normalitas .....	61
Lampiran 5. Uji Hipotesis .....	63
Lampiran 6. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors .....	64
Lampiran 7. Nilai Kritis Distribusi T Dependen.....	65
Lampiran 8. Program Latihan .....	66
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	98
Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian .....	99
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	100

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang nyata bagi peningkatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan. Menurut Undang-Undang RI No 11 tahun 2022 pasal 1 tentang Keolahragaan “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa serta terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi, jasmani, rohani, social, dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.

Manusia modern saat ini menggemari olahraga tidak hanya sekedar hobi, tapi karena peduli terhadap kesehatan. Salah satu cabang olahraga yang digemari dikalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga bolavoli. Bolavoli merupakan suatu cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerja sama tim, dan menjunjung tinggi nilai-nilai moral sportivitas, dan disiplin. Permainan bolavoli merupakan permainan yang dimainkan 2 regu masing-masing beranggotakan 6 orang dengan peraturan-peraturan tertentu yang telah ditetapkan oleh (PBVSI) Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia.

Permainan ini dapat dilakukan ditempat terbuka ataupun tertutup seperti (Gedung Olahraga) permainan ini dilakukan dengan cara memantulkan bola dengan anggota tubuh maksimal 3 kali sentuhan dalam kelompok dan menyebrangkannya melewati jarring yang dipasang melintang ditengah lapangan. Menurut Hermanzoni (2019:294-299) “Bolavoli merupakan olahraga permainan yang didalamnya membutuhkan kemampuan untuk mengambil keputusan dalam waktu yang singkat. Membaca arah bola serta melaksanakan strategi penyerangan membutuhkan kemampuan intelegensi yang baik dari atlet. Sedangkan menurut Astuti dkk dalam Amri (2020) “Permainan olahraga bolavoli ini merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dipertandingkan mulai dari tingkat Kecamatan, Kabupaten/Kota dan Nasional, bahkan Internasional”. Hal ini dikarenakan olahraga bolavoli menggunakan peralatan yang sederhana dan dapat mendatangkan kesenangan bagi yang bermain.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga bolavoli merupakan permainan yang dimainkan 2 regu yang masing-masing anggota berjumlah 6 orang, dengan tujuan menyebrangkan bola ke daerah lawan melewati net yang melintang ditengah lapangan. Permainan ini juga salah satu olahraga yang digemari oleh semua kalangan masyarakat mulai dari anak-anak, sampai orangtua baik laki-laki ataupun perempuan. Serta membutuhkan peralatan sederhana dan dapat mendatangkan kesenangan bagi orang yang bermain.

Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain seperti yang dikemukakan oleh Taufik & Kosasih (2020) “Tenik-teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain adalah meliputi *service*, *passing*, *smash*, dan *block*. Beberapa teknik bolavoli tersebut yang sangat dibutuhkan dalam permainan bolavoli adalah teknik *passing* bawah, dikarenakan *passing* bawah merupakan pondasi utama dalam bermain, di bandingkan dari semua teknik dasar dalam permainan bolavoli tentunya *passing* sangat berpengaruh terhadap lancarnya suatu permainan ataupun pertandingan.

Menurut Erianti & Astuti (2019) “*Passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan atau bola yang datangnya terlalu keras sehingga sulit dimainkan dengan *passing* atas, maka di ambil dengan *passing* bawah”. *Passing* bawah dapat juga digunakan sebagai pertahanan atau penerimaan servis dari lawan, karena hal tersebut yang akan menentukan jalannya pertandingan dan juga bisa menerima *smash* dan dapat juga saat pengembalian *block* atau pantulan bola dari net.

Dalam permainan bolavoli sering juga terjadi kesalahan *passing* yang dilakukan oleh pemain dikarenakan kurangnya konsentrasi atau *nerveous* sehingga pada saat menerima *passing* tidak pas, dikarenakan posisi tangan yang salah, sudut tangan saat menerima bola yang kurang tepat, kemampuan atau merasakan bola (*feel the ball*), pengembalian dengan *passing* bawah yang kurang terarah saat menerima bola dari lawan, ketepatan pemberian bola pada *setter set-upper* (toser) sering meleset atau kurang sampai. Untuk

menguasai teknik *passing* bawah pemain harus mengetahui bagaimana cara pelaksanaan *passing* bawah yang baik dan benar. Dan latihan *passing* bawah juga sangat diperlukan dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah untuk memperkuat tim bolavoli agar dapat mengarahkan bola kepada teman dengan tepat untuk membangun serangan awal dengan baik perlu dilakukan latihan *passing* bawah dengan sungguh-sungguh dan penuh perasaan.

Untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah yaitu dengan adanya latihan salah satu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah diantaranya dengan memberikan variasi-variasi latihan seperti latihan *passing* bawah kedinding, latihan *passing* bawah berpasangan, latihan *passing* bawah maju mundur, latihan *passing* bawah sendiri-sendiri, dan latihan *passing* bawah bergerak ke kiri ke kanan. Serta dengan cara bermain.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Nastiti Ari Murti (2015) hasil dari penelitian tersebut 1) terdapat pengaruh *passing* bawah dengan dinding hasil hitung  $t\text{-hitung } 3.512 > t\text{-tabel } 2.571$ , 2) terdapat pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan, dengan hasil  $t\text{-hitung } 2,649 > t\text{-tabel } 2,571$ , 3) latihan *passing* bawah berpasangan lebih baik dari pada latihan *passing* bawah dengan dinding dengan hasil mean post-test  $10.83 > 9.83$ . Dilihat dari penelitian diatas terdapat pengaruh latihan *passing* bawah dengan dinding terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Namun disisi lain ketepatan *passing* bawah juga mengambil andil dalam permainan bolavoli. Dari semua kalangan tim tersebut *passing* bawah sangatlah penting entah itu dalam ekstrakurikuler sekolah maupun dari club bolavoli.

Club Pervolas berdiri pada tanggal 20 Mei 2015 ini awalnya menempati lapangan terbuka untuk latihan dan lapangan masih dalam perbaikan sebelum adanya Gedung Serbaguna Sanggodirajo. Pencarian bibit-bibit unggul yang berlatih di club pervolas ini dimana diadakannya atau pembukaan jadwal latihan untuk para junior yang ada di desa Semerap dimana disini untuk melatih teknik awal atau teknik dasar dalam bermain bolavoli. Untuk anggota yang berlatih atau ikut gabung dalam club Pervolas junior yaitu berjumlah 15 putri dan 10 putra. Terdapat 2 hari jadwal latihan di club bolavoli pervolas ini yaitu hari Kamis dan Jumat pada pukul 15:00-17:00 wib dan pada hari libur pada pukul 09:00-12:00 wib bertempat di Gedung Serbaguna Sanggodirajo.

Berdasarkan observasi pada club Junior Pervolas Kabupaten Kerinci masih banyak anggota yang mengalami kesulitan pada teknik dasar, terutama teknik dasar *passing* bawah. Beberapa pemain belum menguasai teknik tersebut sehingga mengalami kesulitan dalam melakukannya yaitu ketika melakukan *passing* bawah bola tidak melambung keatas dan melenceng keluar, dikarenakan anggota melakukan *passing* bawah dengan lengan bengkok karena sikapnya di tekuk adapun penyebab lainnya perkenaan bola pada pergelangan tangan bagian atas kurang tepat. Dan kesalahan lainnya yaitu pada sikap awalan banyak anggota yang sikap tubuhnya tegak dan kedua kaki dirapatkan atau mengangkang terlalu lebar, sehingga sikap awalan posisi kaki tidak pas. Terkadang juga dalam permainan bolavoli masih banyak anggota yang merasa enggan dan takut untuk melakukan gerakan *passing* bawah sehingga permainan menjadi kurang maksimal. Dengan demikian perlu

dibutuhkan metode latihan yang sesuai untuk penugasan kemampuan teknik *passing* bawah anggota dilapangan.

Padahal teknik dasar *passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai setiap pemain bolavoli. Salah satu penyebab anggota kurang menguasai teknik dasar *passing* bawah dalam bolavoli dikarenakan pelatih kurang menggunakan metode yang tepat. 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 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.

Dengan latar belakang diatas penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Bawah Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Club Pervolas Junior Kabupaten Kerinci” Sehingga penulis dapat mengetahui latihan mana yang tepat untuk teknik dasar bolavoli tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah tentang *passing* bawah yaitu :

1. Variasi latihan *passing* bawah
2. Model-model bermain dalam *passing* bawah
3. Latihan kondisi fisik
4. Latihan ketepatan
5. Latihan kelentukan
6. Latihan koordinasi mata dan tangan

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari latar belakang dan mengingat banyaknya permasalahan yang akan diidentifikasi serta keterbatasan peneliti, agar tidak meluas dan ruang lingkup penelitian lebih jelas. Maka perlu adanya pembatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti yaitu “Pengaruh variasi latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli club junior Pervolas Kabupaten Kerinci”.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pada pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan dikemukakan yaitu : “Apakah ada pengaruh variasi latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli club junior Pervolas Kabupaten Kerinci”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang di rumuskan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh variasi latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli club junior Pervolas Kabupaten Kerinci.

## F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Club bolavoli Pervolas Kabupaten Kerinci, dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan untuk menganalisis *passing* bawah pada pemain yang baru mengenal permainan bolavoli.
3. Pelatih, penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menyusun program latihan yang lebih baik dan sebagai acuan dalam mengembangkan bentuk-bentuk model variasi latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli club Junior Pervolas kabupaten Kerinci sehingga dapat melatih atlitnya secara professional. Pemain, sebagai pemahaman tentang kemampuan *passing* bawah yang ia miliki dalam bermain bolavoli.
4. Bagi mahasiswa, khususnya di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai acuan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya di bidang olahraga bolavoli.
5. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian lanjutan terkait olahraga bolavoli dengan mengembangkan variabel yang berbeda, contohnya mengkaji hubungan *passing* bawah atlet terhadap permainan bolavoli.