

**PENGARUH BENTUK LATIHAN *PASSING* ATAS SAAT DUDUK  
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS PADA ATLET *CLUB* BOLA  
VOLI ACTIVA LINTAU BUO UTARA**

**SKRIPSI**

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**RIZKI NUREL IRAWAN**

**2018/18087325**

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

**2024**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Passing Atas* Saat Duduk Terhadap Kemampuan *Passing Atas* Pada Club Bolavoli Activa Lintau Buo Utara

Nama : Rizki Nurel Irawan

NIM/BP : 18087325/2018

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan

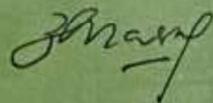
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2024

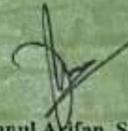
Disetujui oleh:

Kepala Departemen

Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO  
NIP.196311041987031002



Ikhwanul Arifan, S.Pd., M.Pd  
NIP.199301062019031015

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rizki Nurel Irawan  
NIM / BP : 18087325 / 2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepeatihan Olahraga  
Departemen Kepeatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan Judul

Pengaruh Latihan *Passing Atas* Saat Duduk Terhadap Kemampuan *Passing Atas*  
*Club Bolavoli Activa Lintau Buo Utara*

Padang, Juli 2024

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Ikhwanul Arifan, S.Pd., M.Pd

1.

2. Anggota : Dr. Ronni Yenes, M.Pd

2.

3. Anggota : Yogi Setiawan, M.Pd

3.

#### PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi dengan judul " pengaruh latihan passing atas saat duduk terhadap kemampuan passing atas pada club bolavoli activa lintau buo utara" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai morma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2024



Rizki Nurel Irawan  
Nim/BP. 18087325/2018

## ABSTRAK

**Rizki Nurel Irawan. 2023.** “Pengaruh Bentuk Latihan Passing Atas Saat Duduk Terhadap Kemampuan Passing Atas Pada Atlet Club Bola Voli Activa Lintau Buo Utara”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa masih rendahnya kemampuan *passing* atas atlet Club Bola Voli Activa Lintau Buo Utara, dari hasil pengamatan bertanding kemampuan *passing* atas para atlet masih terkendala dikarenakan saat pertandingan hampir selesai atlet mengalami kelelahan pada kemampuan *passing* atas. Penelitian ini yang bertujuan untuk melihat pengaruh bentuk latihan *passing* atas saat duduk terhadap kemampuan *passing* atas pada atlet club bola voli Activa Lintau Buo Utara.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli Activa Lintau Buo Utara yang berjumlah 10 orang putra. Penarikan sampel diambil dengan teknik *sensus*. Dimana semua anggota populasi di jadikan sampel, jadi dalam penelitian ini sampel berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes *AAHPER*. Teknik analisis data statistik menggunakan dan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ .

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan untuk meningkatkan *passing* atas pada atlet club bola voli Activa Lintau Buo Utara. Diperoleh hasil  $t_{hitung} (passing\ atas) = 8,369 > t_{tabel} = 2,262$ . Jadi,  $H_0$  di tolak sedangkan  $H_a$  diterima.

**Kata kunci : Kemampuan passing atas, voli**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurahkan pada nabi Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih sedalam dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikannya serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Bentuk Latihan Passing Atas Saat Duduk Terhadap Kemampuan Passing Atas Pada Atlet Club Bola Voli Activa Lintau Buo Utara”.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada :

1. Orang tua tercinta bapak Betra Feri Irawan dan Ibu Elfida yang telah mendukung, bekerja keras dan selalu mendoakan saya dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Kepada bapak Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
3. Kepada bapak Dr. Ronni Yenes, S.Pd., M.Pd selaku dosen Kontributor I dan bapak Yogi Setiawan, S.Pd., M.Pd selaku dosen Kontributor II yang telah memberikan bimbingan dan saran – saran yang membangun terkhusus nya dalam penulisan dan kesempurnaan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Masrun, M.Kes selaku ketua Departemen Kelelahan yang telah memberikan informasi terkait dengan pengurusan Skripsi.
5. Rekan – rekan mahasiswa Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan dorongan moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini

Akhirnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2024

Rizki Nurel Irawan  
NIM. 18087325

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teori .....	9
1. Permainan Bola Voli.....	9
2. Teknik-teknik Dasar Bola Voli.....	11
3. Hakikat Teknik <i>Passing</i> Atas Bola Voli.....	15
4. Latihan .....	20
5. Faktor Penentu Keberhasilan Latihan Teknik .....	24
B. Penelitian Yang Relevan .....	26
C. Kerangka Konseptual .....	27
D. Hipotesis Penelitian.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Desain Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
C. Populasi dan Sampel .....	31
D. Defenisi Operasional .....	32
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	33
F. Teknis Analisis Data .....	36
<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>37</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Passing</i> Atas Pada Bola Rendah.....	17
Gambar 2. <i>Passing</i> Atas Dengan Bola Disamping Badan .....	18
Gambar 3. <i>Passing</i> Atas Dengan Bergeser Mundur.....	18
Gambar 4. <i>Passing</i> Atas Dengan Bergerak Mundur Diagonal 45 Derajat.....	19
Gambar 5. <i>Passing</i> Atas Meloncat .....	19
Gambar 6. <i>Passing</i> Atas ke Belakang .....	19
Gambar 7. Kerangka Konseptual .....	28
Gambar 8. Tes Kemampuan <i>Passing</i> Atas.....	35
Gambar 9. Histogram Batang Untuk <i>Pretest</i> .....	38
Gambar 10. Histogram Batang Untuk <i>Posttest</i> .....	39

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Riwayat Kejuaaraan <i>Club Activa</i> Lintau .....	4
Tabel 2. Jumlah Populasi <i>Club Activa</i> Lintau.....	31
Tabel 3. Norma Tes AAHPER <i>face wall volley test</i> .....	35
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> .....	37
Tabel 5. Hasil Perhitungan Data <i>Pretest</i> .....	
Tabel 6. Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> .....	39
Tabel 7. Hasil Perhitungan Data <i>Posttest</i> .....	51
Tabel 8. Rangkuman Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	40
Tabel 10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan.....	51
Lampiran 2. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	57
Lampiran 3. Uji Normalitas <i>Pretest</i> .....	59
Lampiran 4. Uji Normalitas <i>Posttest</i> .....	60
Lampiran 5. Uji Homogenitas .....	61
Lampiran 6. Uji T.....	62

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah aktivitas melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani, dan bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi tingginya. Olahraga juga berfungsi untuk menumbuhkan nilai dan moral aklak mulia dan sportifitas disiplin dalam masyarakat, terbukti dengan berlomba –lombanya masyarakat indonesia melaksanakan kegiatan keolahragaan, dan sering digelarnya kopetensi tingkat daerah, nasional maupun internasional (Amal, Sutapa, dan Ramadhan 2022: 97).

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang populer dan diminati oleh masyarakat di Indonesia. Popularitas bola voli di lingkungan masyarakat terbukti dengan seringnya diselenggarakan kejuaraan-kejuaraan antar *club* di Indonesia. Kejuaraan yang diselenggarakan tersebut bertujuan untuk membina pemain bola voli yang handal dan potensial untuk dijadikan tim yang nantinya dapat mengharumkan nama daerahnya, baik pada tingkat nasional maupun internasional (Purwanto et al. 2021: 88).

Di Indonesia, olahraga bola volimerupakan bagian dari kepentingan pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM). Dalam upaya meningkatkan kualitas SDM yang cerdas dan terampil di bidang olahraga, pemerintah berkewajiban melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor : 11 Tahun

2022, tentang pembinaan dan pengembangan olahraga pada pasal 22 ayat : 2 bahwa “Pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”. Selanjutnya pasal 26 ayat 2 juga dijelaskan bahwa : “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui pembelajaran yang dilakukan oleh guru/dosen pendidikan jasmani dan olahraga yang memenuhi kualifikasi dan kompetensi serta didukung oleh ketersediaan sumber belajar, prasarana olahraga dan sarana olahraga dengan mempertimbangkan kemampuan daerah (UU RI No 11 Tahun 2022: 12-14).

Olahraga bola voli dimainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri dari enam orang, tiap regu berusaha meraih poin (nilai) tidak jarang atlet berusaha mematikan bola ke daerah lawan, apakah itu dengan *Service, Smash, Block, Passing* serta tipuan. Menurut Erianti dan Astuti (2011: 2) mengatakan, “ide dasar permainan bola voli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net untuk memenangkan permainan dengan cara mematikan bola. Memvoli artinya, memantulkan (memainkan) bola di udara sebelum bola jatuh atau bola menyentuh lantai”. Selain itu, bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang, oleh sebab itu diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar bola voli sehingga dapat bermain dengan efisien dan efektif. Teknik-teknik tersebut seperti, *Servis, Passing*, umpan (*Set Up*), *Smash (Spike)*, dan *Block* (bendungan).

Permainan bola voli terdapat 5 teknik dasar yang harus di kuasai meliputi, servis, *passing*, umpan (set- up),smash (spike), bendungan teknik dasar tersebut

penulis akan membahas lebih mendalam mengenai *passing* atas , karena *passing* atas merupakan komponen sangat penting bagi permainan bola voli.*passing* atas penting fungsinya memberi umpan untuk melakukan serangan pada lawan. (Dede Sumarna1 2020)

*Passing* atas adalah salah satu jenis teknik dasar bola voli dengan melambungkan bola dengan kedua telapak tangan untuk memberi bola pada rekan setim. Selain itu, teknik dasar *passing* atas juga dilakukan untuk menerima bola yang berada di atas kepala.

*Passing* atas juga dapat di implementasikan sebagai umpan terakhir sebelum smash ( spike ) dilakukan di 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. Olahraga bola voli merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan prestasi atlet pada *club* bola voli. Melalui olahraga bola voli atlet dibentuk untuk dapat berprestasi dan di harapkan dapat bermanfaat bagi karirnya. Untuk memperoleh prestasi diperlukan latihan yang cukup serta sarana dan prasarana yang lengkap untuk meningkatkan kemampuan dari atlet bola voli.

*Club* bola voli Activa Lintau merupakan salah satu *club* di Sumatera Barat yang melakukan pembinaan olahraga bola voli, serta diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain yang berkualitas sehingga nantinya mampu membawa nama baik *club* dan daerah. Dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan selama pembinaan tentu tidak terlepas dari latihan-latihan yang dilakukan secara terarah

dan terpadu yang dilakukan secara terus-menerus sehingga pemain atau atletnya dapat memiliki keterampilan bermain bola voli dengan baik. Jika kita perhatikan akhir-akhir ini, memang terlihat prestasi atlet bola voli Aktiva Lintau mulai menurun. Hal tersebut terlihat ketika atlet mengikuti kompetisi, dimana atlet sering kalah dalam pertandingan. Tentu hal ini menjadi perhatian serius terutama bagi pelatih serta pemain. Menurunnya prestasi atlet bola voli Aktiva Lintau tentu dipengaruhi oleh berbagai komponen-komponen penentu prestasi diantaranya teknik, taktik, strategi, mental serta kondisi fisik. Selama ini banyak atlet bola voli Aktiva Lintau yang mana kemampuan *passing* atasnya masih rendah dalam permainan, dan sering melakukan kesalahan pada saat melakukan *passing* atas, sehingga bola tidak melewati net bahkan keluar dari garis lapangan. Hal ini dapat diartikan bahwa atlet bola voli Aktiva Lintau masih belum maksimal dalam meraih kemenangan pada setiap pertandingan.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis dan beberapa informasi dari pelatih bahwa pemain bola voli Putra Aktiva Lintau sudah sering mengikuti pertandingan-pertandingan yang digelar di kota Padang. Contohnya pertandingan yang diikuti pada tahun 2020 Juara 1 di Ivand Cup Sekota Padang, tahun 2021 kalah melawan Damasraya di turnamen Adios Cup U22 antar Sumbar, dan tahun 2022 kalah melawan Halaban 50 Kota di Kerjuda Fkan. Berikut tabel prestasi yang diraih oleh *club* Aktiva Lintau

Tabel 1. Riwayat Kejuaraan *Club* Aktiva Lintau

NO	Tahun	Kejuaraan	Hasil
1	2020	Ivand Cup Se-Kota	Juara 1

		Padang	
2	2021	Adios Cup U22	Tidak Memuaskan
3	2022	Kerjuda Fkan	Tidak Memuaskan

Sesuai dengan gambaran tentang prestasi pemain bola voli Putra Activa Lintau, maka hal ini dapat dikatakan prestasi bermain pemain bola voli Putra Activa Lintau menurun, menurunnya prestasi pemain Putra Activa Lintau di sebabkan adanya banyak faktor diantaranya adalah penguasaan teknik *passing* atas yang belum sempurna di kuasai dengan baik, oleh pemain bola voli Putra Activa Lintau, untuk menguasai teknik *passing* atas yang baik didukung oleh banyak faktor diantaranya adalah kelentukan tubuh, daya tahan kekuatan otot lengan, kecepatan gerakan, perkenaan bola dengan tangan, sikap kaki dan badan, konsentrasi, penguasaan teknik yang benar.

Untuk latihan *club* Activa yang bertempat di kabupaten Tanah datar, hingga kini masih aktif dalam pembinaan atlet bola voli. Latihan dilakukan 4 kali dalam satu minggu rata – rata latihan yang dilaksanakan memiliki frekuensi latihan selama 2 jam mulai pukul 16.00 – 18.00 WIB. Tujuan latihan bola voli ini yaitu untuk meraih prestasi baik di tingkat daerah maupun nasional.

Berdasarkan observasi ke *club* activa, adapun kemungkinan rendahnya prestasi atlet bola voli activa berkemungkinan disebabkan oleh berbagai faktor, baik itu internal maupun eksternal diantaranya adalah : (1) sarana dan prasarana, (2) kualitas pelatih, (3) teknik, taktik dan mental atlet (4) keseriusan atlet dalam mengikuti latihan, (5) kondisi fisik yang masih rendah (6) lingkungan (7) teman sepermainan

Untuk itu peneliti akan memberikan sebuah perlakuan berupa program latihan *passing* atas saat duduk, guna untuk memperbaiki teknik *passing* atas para atlet, dimana *passing* yang seharusnya dilakukan secara berdiri diganti dengan sambil duduk di bawah atau di lantai, agar para atlet merasakan sulitnya melakukan latihan tersebut, sehingga saat melakukan *passing* atas dengan normal, motorik para atlet akan mudah melakukannya, karena selama 16 kali pertemuan hanya diperintahkan melakukan *passing* atas saat duduk saja.

Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Atas Saat Duduk Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Pada Atlet Club Bola Voli Activa Lintau Buo Utara”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang ditemukan dalam latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi hasil *passing* atas.

1. Apakah metode latihan dapat meningkatkan kemampuan *passing*
2. Sarana dan prasarana mempengaruhi prestasi atlet
3. Kualitas pelatih mempengaruhi prestasi atlet
4. Teknik, taktik dan mental atlet mempengaruhi prestasi atlet
5. Keseriusan atlet dalam mengikuti latihan mempengaruhi prestasi atlet
6. Kondisi fisik mempengaruhi prestasi atlet
7. Lingkungan juga mempengaruhi prestasi atlet
8. Adakah jenis latihan lain yang lebih mempengaruhi hasil latihan *passing* atas.

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk mempersingkat waktu penelitian sekaligus menghemat dana penelitian maka penelitian akan berfokus pada masalah sebagai berikut: *Passing* atas saat duduk Terhadap Kemampuan *Passing* Atas.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Atas Saat Duduk Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Pada Atlet Club Bola Voli Activa Lintau Buo Utara

### **E. Tujuan penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Atas Saat Duduk Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Pada Atlet Club Bola Voli Activa Lintau Buo Utara

### **F. Manfaat Penelitian**

Sebagai salah satu syarat bagi penulis guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
2. Sebagai referensi bagi pembina dan pelatih dalam meningkatkan kemampuan permainan bola voli khususnya *passing* atas pada atlet *club* bola voli activa.

3. Bagi penulis, diharapkan penelitian ini sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang Bola voli.
4. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.
5. Bagi atlet bola voli *club* activa lintau buo utara, dengan di ketahui akurasi kemampuan *passing* atas dapat memotivasi latihan lebih giat agar dapat mengukir prestasi yang optimal.
6. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru