

**PENGARUH RANGKAIAN LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN  
PASSING BAWAH ATLET BOLAVOLI  
PUTRA KLUB PADANG ADIOS**

**SKRIPSI**

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



Oleh

**ANDRIANSYAH MAIZA PUTRA  
NIM: 1303127**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH RANGKAIAN LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN  
PASSING BAWAH ATLET BOLAVOLI  
PUTRA KLUB PADANG ADIOS

Nama : Andriansyah Maiza Putra  
NIM : 1303127  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2017

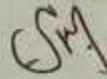
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



**Dr. Emral, M.Pd**  
NIP. 195812201986021002

Pembimbing II



**Dra. Erianti, M.Pd**  
NIP. 196207051987112001

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP. 196112301988031003

**PENGESAHAN SKRIPSI**

Nama : Andriansyah Maiza Putra

NIM : 1303127

*Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji*

*Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*

*Jurusan Pendidikan Olahraga*

*Fakultas Ilmu Keolahragaan*

*Universitas Negeri Padang*

*Dengan judul*

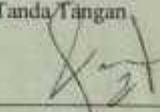
**Pengaruh Rangkaian Latihan terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet  
Bolavoli Putra Klub Padang Adios**

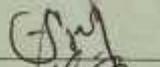
Padang, Juli 2017

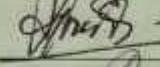
Tim Penguji

Tanda Tangan

- |               |                              |
|---------------|------------------------------|
| 1. Ketua      | : Dr. Emral, M.Pd            |
| 2. Sekretaris | : Dra. Erianti, M.Pd         |
| 3. Anggota    | : Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd |
| 4. Anggota    | : Drs. Ali Umar, M.Kes       |
| 5. Anggota    | : Drs. Kibadra, M.Pd         |

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Rangkaian Latihan terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli Putra Klub Padang Adios" 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 atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan di dalam 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, Juli 2017

 yataan,

Andriansyah Maiza Putra

NIM: 1303127



*Alhamdulillah puji syukur kuucapkan kepada ALLAH SWT atas segala rahmat dan kesempatan untuk menyelesaikan tugas akhir ini dengan segala kekurangan ku, terimakasih karna engkau telah membantuku atas kelancaran segala urusan dan kegiatanku dikampus, segala syukur aku ucapkan karna engkau telah menghadirkan orang orang yang selalu ada untukku yang selalu memberikan dukungan dan semangat disaat aku membutuhkannya, karna-Mu lah mereka ada untukku dan slalu ada disaat aku membutuhkan, selalu ada disaat aku senang dan sedih, dan aku sangat bersyukur atas semua yang telah kau berikan kepadaku dan terimakasih sekali karna bantuan-Mu lah skripsi ini terselesaikan.*

*Teruntuk kedua orang tua tugas akhir ini saya persembahkan, terima kasih sekali atas kasih sayang yang telah diberikan untuk Andri, terima kasih atas doa, dukungan, semangat dan bantuan moril serta materil untuk menyelesaikan tugas akhir ini hingga tugas ini terselesaikan. Dan terima kasih kepada adik-adikku yang selalu mendoakanku dan membantuku disaat aku membutuhkan bantuan.*

*Kepada Bapak Emral dan Buk Erianti yang telah membimbing Andri untuk membuat tugas akhir ini dari awal sampai selesai. Terima kasih atas ilmu, nasehat, dan dukungan yang telah diberikan sehingga Andri bisa memperoleh gelar sarjana.*

*Dan terimakasih untuk yang selalu ada disetiap ceritaku. Terimakasih untuk kamu yang selalu membuatku bahagia dan selalu memberikan semangat untukku disaat aku mulai menyerah dan lelah menghadapi masalah yang ada, kamu yang*

*selalu tak ingin melihatku malas dan selalu memberikan semangat dalam segala hal, kamulah yang selalu membantuku saat aku mengalami kesulitan dengan ikhlas, kamu adalah teman terbaik dan selalu jadi yang terbaik bagiku yang selalu ada saat sedih dan senang. (Siska Hendriyani)*

*Kepada teman – teman seperjuangan khususnya BP 2013, terima kasih telah menjadi teman baik dan memberikan warna – warni dalam kehidupan kampusku. Teruslah menuntut ilmu, jangan berhenti sampai disini, semoga kita sukses dimasa depan nanti..*

*Sekian, semoga skripsi ini bermanfaat, terima kasih..*



*Andriansyah Maiza Putra*

## ABSTRAK

### **Andriansyah Maiza Putra (1303127) : Pengaruh Rangkaian Latihan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli Putra Klub Padang Adios**

Masalah dalam penelitian ini rendahnya kemampuan passing bawah atlet bolavoli Putra Klub Padang Adios. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan passing bawah tersebut, diantaranya metode latihan yang digunakan. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh rangkaian latihan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli Putra Klub Padang Adios.

Jenis penelitian adalah eksperimen. Populasi penelitian ini yaitu seluruh atlet bolavoli putra klub Padang Adios berjumlah 21 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. dimana anggota sampel dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini yang dijadikan sampelnya adalah atlet bolavoli putra klub padang Adios berjumlah 11 orang. Yaitu sampel berumur 12 – 19 tahun atau pelajar yang masih aktif dan rutin latihan. Instrument tes yang digunakan berupa passing bawah ke dinding. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa rangkaian latihan passing bawah tidak berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah atlet bolavoli Putra Klub Padang Adios, dengan nilai t analisis atau  $t_{hitung} 2,17 < t_{tabel} 2,22$ .

**Kata Kunci :Rangkaian Latihan, dan Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli Putra Klub Padang Adios**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pengaruh Rangkaian Latihan *Passing* Bawah Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli Putra Klub Padang Adios”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr.H. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah melengkapi fasilitas atau sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam perkuliahan.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan bagi mahasiswa dalam mengurus segala urusan yang bersangkutan dengan kegiatan kampus.
3. Dr. Emral, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Erianti, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan

dengan sepenuh hati kepada penulis, serta saran, masukan yang sangat berarti bagi penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

4. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, Drs. Ali Umar, M.Kes, dan Drs. Kibadra, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Pihak yang telah memberikan izin untuk pengambilan data penelitian dengan melibatkan atletnya.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan yang memberikan dorongan serta semangat kepada penulis.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2017

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Bolavoli .....	8
2. Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	10
3. Latihan .....	13
4. Latihan <i>Passing</i> Bawah .....	19
B. Kerangka Konseptual .....	21
C. Hipotesis Penelitian.....	22
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	23
C. Populasi dan Sampel .....	23
D. Definisi Operasional.....	25
E. Instrumen dan Jenis Pengumpulan Data .....	25
F. Teknik Analisa Data.....	31

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data ..... 32  
B. Uji Persyaratan Analisis ..... 35  
C. Uji Hipotesis..... 36  
D. Pembahasan ..... 37

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan..... 41  
B. Saran..... 41

**DAFTAR PUSTAKA ..... 43**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi .....	24
2. Daftar Tenaga Pelaksanaan Tes .....	27
3. Distribusi Hasil Data Tes Awal Kemampuan <i>Passing</i> Bawah .....	32
4. Distribusi Hasil Data Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Atlet bolavoli Putra Klub Padang Adios Setelah Diberikan Perlakuan Dengan Rangkaian Latihan <i>Passing</i> Bawah .....	34
5. Rangkuman Uji Normalitas Data .....	36
6. Rangkuman Uji Hipotesis.....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Passing Bawah .....	12
2. Passing Bawah .....	20
3. Kerangka Konseptual .....	22
4. Bentuk Tes Passing Bawah .....	27
5. Histogram Hasil Data Tes Awal Kemampuan <i>Passing</i> .....	33
6. Histogram Hasil Tes Akhir Data Kemampuan <i>Passing</i> Bawah .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Tes Kemampuan Passing Bawah .....	44
2. Uji Normalitas Data Passing Bawah.....	45
3. Uji Beda Mean Tea Kemampuan Passing Bawah .....	46
4. Tabel Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....	47
5. Tabel distribusi t .....	48
6. Nilai Persentil Distribusi F ( $\alpha = 0,05$ ) .....	49
7. Dokumentasi Penelitian .....	50
8. Program Latihan.....	57
9. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Usaha bangsa Indonesia untuk mencapai prestasi tinggi dalam olahraga dirasakan semakin meningkat, hal ini dapat dibuktikan dengan semakin besarnya perhatian masyarakat dan pemerintah terhadap bidang olahraga akhir-akhir ini. Meskipun belum maksimal, prestasi olahraga yang telah diukir para atlet Indonesia di Internasional telah mengangkat harkat dan martabat Bangsa Indonesia di mata dunia sehingga membangkitkan rasa bangga yang sebesar-besarnya dalam diri setiap Bangsa Indonesia.

Dalam UU RI NO 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 Tentang sistem Keolahragaan Nasional dinyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan pasal di atas, diketahui cara pembinaan olahraga salah satunya dapat dilakukan dengan menyelenggarakan kompetisi secara sistematis, teratur, dan berkesinambungan. Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang dengan baik di Indonesia. Karena olahraga bolavoli merupakan olahraga yang bermasyarakat, dan dapat dilakukan dimana saja. Selain murah, olahraga ini juga diminati masyarakat sehingga banyak diadakan pertandingan pertandingan bolavoli. Agar para pemain bisa berprestasi dengan baik, maka perlu dilakukan proses pembinaan yang terarah,

teratur, dan dilakukan secara berkesinambungan. Proses pembinaan yang terarah, teratur, dan berkesinambungan diarahkan kepada peningkatan kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sebab keempat komponen inilah yang harus digarap dalam mencapai prestasi olahraga yang diinginkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2013:18) bahwa Prestasi olahraga adalah (*sport performance*) atau prestasi dalam olahraga adalah hal yang diperoleh atau dicapai oleh seseorang melalui kegiatan olahraga atau berolah raga. Hasil yang dimaksud terlihat dalam bentuk kemampuan (*ability*) fisik dan keterampilan (*skill*) motorik atau teknik serta kemampuan mental atlet dalam berolahraga. Ada berbagai macam teknik dalam olahraga bolavoli yang harus dikuasai oleh atlet agar dapat menciptakan prestasi seperti *service*, *passing*, *smash*, dan *block*.

*Passing* bawah merupakan salah satu teknik yang terpenting dalam permainan bolavoli, *passing* bawah adalah teknik memainkan bola dengan sisi dalam lengan selanjutnya untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregu. Seperti yang dikemukakan oleh Bacthiar (1999:103) *passing* bawah adalah suatu teknik yang diperlukan dalam permainan bolavoli, terutama pada saat menerima servis lawan. Keberhasilan suatu serangan biasanya sangat ditentukan oleh penerimaan servis dengan *passing* bawah yang baik dan terarah sehingga pengumpan dapat melakukan umpan tanpa banyak kesulitan.

*Passing* bawah yang baik dalam bolavoli membutuhkan teknik. Selain itu *passing* bawah juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, koordinasi gerakan, dan

metode latihan. Dengan adanya koordinasi dari faktor-faktor tersebut akan didapatkan *passing* bawah yang ideal, yaitu bola melambung tidak berputar dan bola melambung tenang diudara.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga bolavoli, kondisi fisik yang siap untuk melakukan latihan memegang peranan penting. Menurut Arsil (2015:5) kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Seorang *spiker* (pemukul) dalam permainan bolavoli tidak akan dapat memukul bola dengan baik dan keras di atas net bila ia belum memiliki kekuatan lompat yang tinggi, kecepatan gerak dan fleksibilitas tubuh yang baik. Begitu juga dengan *passing* bawah. Apabila seorang atlet tidak menguasai teknik dengan baik, maka akan terjadi banyak kesalahan dalam melakukan *passing*.

Teknik memukul dalam permainan bolavoli adalah bagaimana cara seseorang atau atlet bolavoli memukul bola dengan keras dan terarah ke daerah pertahanan lawan. Penguasaan teknik dapat mempengaruhi seorang atlet dalam melakukan aktifitas olahraga, terutama dalam permainan bolavoli. Disamping itu menurut Syafruddin (1999:25) latihan teknik juga dapat memperbaiki kualitas kondisi fisik. Untuk memantapkan dan menstabilkan suatu teknik diperlukan latihan yang berulang-ulang dari teknik tersebut. Pengulangan selain bertujuan untuk memantapkan dan menstabilkan keterampilan teknik yang di miliki, juga dapat memperbaiki kualitas kondisi fisik.

Pengusaan teknik *passing* akan terlaksana dengan baik apabila melakukan latihan secara berkesinambungan. Menurut Rothing dalam buku Syafruddin (2013:21) “yang dimaksud dengan latihan (*exercise/ubung*) adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi”.

Fungsi dari *passing* bawah ini adalah berguna untuk menerima servis dari lawan, menerima serangan / *smash* dari lawan, pengambilan bola setelah terjadi pantulan dari net dan untuk menyusun serangan. Keberhasilan melakukan *passing* bawah dalam menerima servis dari lawan merupakan modal dasar untuk memulai serangan yang bagus. Sebab suatu serangan biasanya ditentukan oleh *passing* bawah yang baik dan terarah agar pengumpan dapat melakukan umpan yang tepat dan sesuai dengan keinginan *smash*. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Erianti (2004:159) “*passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan, disamping untuk mempertahankan juga sangat berperan untuk membangun serangan ke regu lawan”.

Uraian tersebut, perlu dilakukan usaha-usaha yang baik dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Ada banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *passing* bawah seorang atlet dalam permainan bolavoli yaitu faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan rangkaian latihan *passing* bawah. Jika faktor penunjang itu tidak ada, maka akan sulit bagi atlet

untuk dapat berprestasi secara optimal maka dari itu faktor di atas tidak bisa dianggap hal yang sepele.

Berdasarkan hasil observasi penulis di lapangan, saat bertanding atlet bolavoli Padang Adios masih banyak yang melakukan kesalahan dalam melakukan *passing* bawah dan kurang akurat dalam menerima servis dari lawan yang menyebabkan bola keluar lapangan. Penulis menduga bahwa kesalahan-kesalahan yang dilakukan disebabkan oleh kondisi fisik yang kurang baik, kurang menguasai teknik dan latihan *passing* bawah.

Penulis menduga bahwa kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli Padang Adios masih rendah dan salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan *passing* bawah dari klub ini adalah rangkaian latihan yang kurang tepat sehingga klub Padang Adios mengalami kendala dalam mencapai prestasi. Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada permasalahan ini. Oleh sebab itu penulis mengajukan judul penelitian. “Pengaruh Rangkaian Latihan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli Putra Klub Padang Adios”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli.
2. Teknik berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

3. Taktik berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.
4. Rangkaian latihan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian dibatasi yaitu rangkaian latihan.

### **D. Perumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Apakah terdapat pengaruh rangkaian latihan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet Bolavoli Putra Klub Padang Adios.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan penelitian yang diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui Pengaruh rangkaian latihan terhadap kemampuan *passing* bawah Atlet Bolavoli Putra Padang Adios.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat berguna:

1. Sebagai persyaratan bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana (S1).
2. Sebagai masukan bagi pelatih klub Padang Adios.
3. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi pecinta bolavoli.

4. Sebagai bahan bacaan dan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan pertimbangan bagi penelitian lebih lanjut.