

**PENGARUH GABUNGAN LATIHAN BERPASANGAN DAN PERORANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PEMAIN CLUB BOLAVOLI
GENERASI PENERUS BANGSA(GENESA) KECAMATAN ENAM
LINGKUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sains (S1)**



Oleh :

**ESTI KARTIKA WARDANI
NIM. 1103178/2011**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

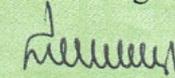
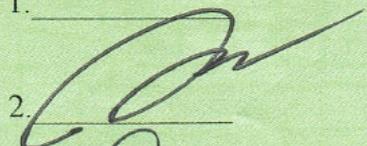
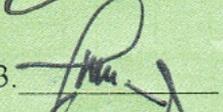
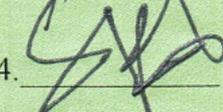
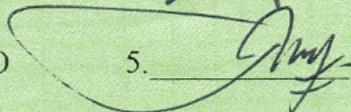
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pengaruh Gabungan Latihan Berpasangan Dan Perorangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Klub Voli Generasi Penerus Bangsa (GENESA) Kecamatan Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Esti Kartika Wardani
NIM : 113178/2011
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2016

Tim Penguji,

| | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|---------------------------------|--|
| 1. Ketua | Prof. Dr. Gusril, M. Pd | 1.  |
| 2. Sekretaris | dr. Arif Fadli Muchlis | 2.  |
| 3. Anggota | Drs. Syafrizar, M.Pd | 3.  |
| 4. Anggota | M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd | 4.  |
| 5. Anggota | Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO | 5.  |

ABSTRAK

Esti Kartika Wardani (2016) : Pengaruh Gabungan Latihan Berpasangan Dan Perorangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Klub Bolavoli Generasi Penerus Bangsa (Genesa).

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya Passing bawah pemain bolavoli Genesa Pakandangan menyebabkan kemampuan passing bawah mereka kurang memuaskan sehingga prestasi yang diperoleh kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Berpasangan dan Perorangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Klub Bolavoli Genesa Pakandangan .

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi-experiment) untuk melihat perbandingan peningkatan kemampuan passing bawah antara latihan passing bawah berpasangan dan latihan passing bawah perorangan . Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolavoli Bolavoli Genesa Pakandangan berjumlah 20 orang dan semuanya adalah putra, sedangkan sampel diambil secara purposive sampling. Setelah dilakukan pre-test seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik purposive random sampling Teknik pengambilan data yang dipakai menggunakan tes kemampuan passing bawah bolavoli. Rancangan penelitian menggunakan the time series experiment.

Data untuk menguji hipotesis menggunakan uji T. Sebelum uji hipotesis dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Hasil dari uji hipotesis yang menggunakan statistik uji T dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh Latihan Berpasangan dan Perorangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah secara signifikan terhadap kemampuan passing bawah pemain klub bolavoli Genesa dengan Uji Homogenitas $\chi^2_{hit} (0,379) < \chi^2_{tab} (3,841)$ dan perbedaan mean = 6,25 dengan nilai thitung (88,31 dan ttabel (2,024).

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul **“Pengaruh Gabungan Latihan Berpasangan Dan Perorangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Klub Bola Volly Generasi Penerus Bangsa Kecamatan Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman.”**

Dalam penulisan ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pembaca demi kesempurnaan proposal ini.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari dorongan dan bantuan yang diberikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala ketulusan dan kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Prof. Dr. Gusril, M.Pd dan. dr. Arif Fadli Muchlis selaku Pembimbing I dan II sekaligus Penasehat Akademis yang telah mengarahkan dan memberikan masukan kepada penulis.
2. Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah membantu kelancaran administrasi dalam penelitian ini
3. Drs. Arsil M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah menyediakan sarana dan prasarana dalam melakukan penelitian ini.

4. Drs. Syafrizar, M.Pd, M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd, Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO, selaku tim penguji yang telah memberi saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibuk Dosen staf Tata Usaha Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi serta semangat pada penelitian skripsi ini.
6. Kepada pelatih Klub bola voli yang telah memberikan izi untuk melakukan penelitian.
7. Bapak dan Ibu serta keluarga tercinta yang telah memberikan semangat dan doa serta kasih sayang yang tidak ternilai harganya.
8. Teman-teman Kesehatan dan Rekreasi Reguler 2011, atas kebersamaan baik dalam suka maupun dalam dalam duka selain menjalani masa perkuliahan mudah-mudahan skripsi ini berguna bagi peneliti sendiri.

Semoga Allah SWT membalas jasa serta budi baik pihak-pihak yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini, dan peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, amin .

Padang, April 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN

| | |
|-----------------------|------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|---------------------------------|---|
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 7 |
| F. Manfaat Penelitian | 7 |

BAB II LANDASAN TEORI

| | |
|---|----|
| A. Kajian Teori | 8 |
| 1. Permainan Bola Volly | 9 |
| 2. Passing Bawah Bola Volly | 13 |
| 3. Prinsip Latihan dan Teknik Latihan | 22 |
| a. Metode Latihan Passing Bawa Berepasangan | 25 |
| b. Metode Latihan Passing Bawa Perorangan | 27 |

| | |
|---|-----------|
| B. Kerangka Konseptual | 29 |
| C. Hipotesis | 31 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 32 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian | 32 |
| C. Populasi dan Sampel | 33 |
| D. Defenisi Operasional..... | 33 |
| E. Jenis dan Sumber Data..... | 34 |
| F. Prosedur Penelitian | 34 |
| G. Instrumen Penelitian | 39 |
| H. Teknik Analisis Data..... | 41 |
| BAB VI HASIL PENELITIAN | 43 |
| A. Deskripsi Data | 42 |
| 1. Data hasil Pre Test Kemampuan Passing Bawah..... | 42 |
| 2. Data hasil Pre Test Kemampuan Passing Bawah..... | 45 |
| B. Analisis Data | 46 |
| C. Uji persyaratan Analisis | 46 |
| D. Pembahasan | 51 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Kesimpulan | 54 |
| B. Implikasi | 54 |
| C. Saran | 55 |
| DAFTAR PUSTAKA | 56 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Gambaran Kerangka Konsep..... | 29 |
| 2. The Times Series Experiment..... | 35 |
| 3. Hasil Pre-Test Passing Bawah | 42 |
| 4. Hasil Post-Test Passing Bawah..... | 44 |
| 5. Data Penelitian Pre-Test dan Post-Test | 49 |
| 6. Rerata Hitung, Standar Deviasi dan Variansi Data Penelitian..... | 46 |
| 7. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian | 47 |
| 8. Hasil Uji Homogenitas Hasil Pre-Test dan Hasil Post-Test. | 48 |
| 9. Data Pre-Test dan Post-Test Gabungan Latihan Berpasangan dan Latihan Perorangan..... | 51 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Lapangan Permainan Bola Voli | 8 |
| 2. Posisi Tangan dan Gerakan Teknik Pass Bawah | 14 |
| 3. Rangkaian Gerakan Passing Bawah | 15 |
| 4. Rangkaian Gerakan Passing Bawah Bola Rendah | 16 |
| 5. Rangkaian Gerakan Passing Bawah Bergeser Diagonal Derajat Kedepan | 17 |
| 6. Rangkaian Gerakan Passing Bawah Pada Bola Jauh Disamping Badan | 18 |
| 7. Rangkaian Gerakan Passing Bawah Dengan Gerakan Mundur | 19 |
| 8. Rangkaian Gerakan Passing Bawah Dengan Gerakan Mundur | 19 |
| 9. Rangkaian Gerakan Passing Bawah Kebelakang | 19 |
| 10. Bentuk Pelaksanaan Latihan Passing Bawah Berpasangan | 36 |
| 11. Bentuk Pelaksanaan Latihan Passing Bawah Perorangan | 37 |
| 12. Bentuk Pelaksanaan Kemampuan Passing Bawah | 40 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Program Latihan..... | 58 |
| 2. Daftar Nilai Pre-Test dan Post-Test. | 65 |
| 3. Daftar Nilai Pre-Test dan Post-Test Kemampuan Passing Bawah Pemain Berdasarkan Urutan Dari Nilai Terkecil Sampai yang Terbesar | 66 |
| 4. Perhitungan Mean dan Varrians Skor | 67 |
| 5. Persiapan Uji Normalitas (Liliefors) dari Nilai Pre-Test. | 69 |
| 6. Persiapan Uji Normalitas (Liliefors) dari Nilai Post-Test | 71 |
| 7. Persiapan Perhitungan Uji Homogenitas (Uji Bartlett)..... | 73 |
| 8. Uji Hipotesis | 75 |
| 9. Dokumentasi Saat Penelitian. | 76 |
| 10. Tabel Nilai Z. | 79 |
| 11. Tabel Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors | 80 |
| 12. Tabel Nilai-Nilai Chi Kuadrat..... | 81 |
| 13. Tabel Nilai T..... | 82 |
| 14. Tabel Nilai-Nilai R Product Moment..... | 94 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bagian dari peradaban manusia, sebab pada kehidupan jaman primitif juga ditemukan latihan-latihan fisik manusia untuk berjuang mencari makan guna mempertahankan kehidupannya. Oleh karena itu olahraga atau aktivitas yang mengandung unsur keolahragaan pada manusia pada hakikatnya adalah kehidupan manusia itu sendiri. Maka apabila saat ini orang melakukan aktivitas olahraga, hal itu bukan hal yang istimewa, sebab melakukan aktivitas olahraga adalah melakukan aktivitas hidup pada umumnya. Justru aneh apabila dalam hidupnya manusia tidak melakukan aktivitas olahraga. Maka orang mengatakan bahwa hidup adalah aktivitas, tanpa aktivitas berarti kehidupan akan mati (Ahmadi, 2002:1).

Tujuan dari pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi, maka untuk dapat mengejar prestasi puncak hendaknya ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah seperti yang dijelaskan dalam UU. RI No. 3 pasal 20 ayat 5 (2005:12) bahwa;

”Untuk kemajuan olahraga prestasi, pemerintah daerah dan/atau masyarakat dapat mengembangkan; (a) Perkumpulan olahraga; (b) Pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan; (c) pembinaan olahraga prestasi; (d) Pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan; (e) Prasarana dan sarana olahraga prestasi; (f) Sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga; (g) Sistem informasi keolahragaan; (h) Melakukan ujicoba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional, dan internasional sesuai dengan kebutuhan.”

Fungsi dan kedudukan olahraga itu sendiri selalu berubah-ubah. Hal ini disebabkan oleh kondisi-kondisi obyektif dan subyektif yang ada pada suatu masa dan di sebabkan pula oleh pandangan hidup dan moralitas yang berbeda-beda, baik yang berlaku pada suatu masa atau yang berlaku pada suatu bangsa. Tetapi hakikat dari suatu olahraga itu sendiri tidak berubah-ubah. Adapun tujuan dari olahraga antara lain sebagai profesi, kerja, rekreasi, kesehatan, prestasi, bisnis, alat pemersatu, dan alat perjuangan (Ahmadi, 2002:2).

Peningkatan prestasi olahraga bagi bangsa dan negara merupakan alasan yang tepat untuk meningkatkan pembangunan di bidang olahraga, khususnya olahraga bolavoli. Melalui prestasi olahraga, negara-negara di dunia akan dapat mengetahui bahwa bangsa Indonesia sebagai negara yang berkembang juga mampu berprestasi seperti negara-negara berkembang lainnya.

Berdasarkan uraian di atas, untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik. Latihan juga membentuk atau mengubah respon fisiologis, disamping elemen fisik yang terlibat dalam latihan. Untuk menjadi seorang pemain yang handal pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh atlet itu sendiri, misalnya faktor teknik, taktik, mental dan kondisi fisik dan juga model latihan yang mendukung peningkatan faktor-faktor di atas. Di Indonesia olahraga bolavoli dikelola oleh induk organisasi Pengurus Besar Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PB.PBVSI). PB.PBVSI terus berupaya meningkatkan prestasi bolavoli dengan mengadakan berbagai kompetisi secara

bertahap dan berjenjang seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Pekan Olahraga Nasional (PON) bahkan internasional.

Namun sangat disayangkan, PB. PBVSI Sumatera Barat, tidak banyak memiliki pemain bolavoli yang dapat diandalkan, hal ini terbukti dari hasil PON, belum pernah mendapatkan prestasi puncak. Mungkin banyak faktor yang menyebabkan kegagalan dalam pencapaian prestasi maksimal, salah satunya adalah program latihan teknik yang diterapkan kurang baik. Dalam permainan bola voli terdapat lima macam cara bersentuhan dengan bola sehingga timbul juga lima teknik dasar, yaitu :1) teknik passing atas, 2) teknik passing bawah, 3) teknik servis, 4) teknik smash atau spike, 5) teknik bendungan atau block. Perolehan angka di dalam permainan bolavoli diperoleh dari hasil kerjasama pemain atau tim yang melakukan gerakan *passing* atas, *passing* bawah dan *smash* serta block merupakan pondasi atau dasar bagi seseorang untuk dapat bermain bolavoli dengan baik.

Dari sekian banyak teknik yang dilatih salah satunya yang penting adalah *passing* khususnya *passing* bawah yang merupakan awal terjadinya penyusunan strategi penyerangan untuk memperoleh angka penuh dan merupakan penentu kemenangan dalam permainan bolavoli. Teknik dasar passing bawah adalah teknik yang pertama kali di ajarkan di sekolah-sekolah maupun di klub-klub yang ada di masyarakat. Karena passing bawah merupakan teknik bermain bola voli yang sangat penting. Kegunaan passing bawah antara lain, untuk menerima bola servis, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk pengambilan bola setelah terjadi

block atau bola pantulan dari net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terlempar jauh di luar lapangan permainan, atau untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya atau bahkan bola yang di passing tidak dapat melewati net sehingga permainan tidak dapat di mainkan dengan baik. Dalam melatih bola voli ada beberapa yang digunakan untuk melatih passing bawah yang efektif, baik menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat ataupun dengan latihan perorangan atau berpasangan.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan, *passing* bawah mempunyai fungsi penting dalam permainan bolavoli. Untuk dapat menghasilkan kemampuan *passing* bawah pemain yang baik, dibutuhkan suatu program latihan yang sistematis. Klub Bolavoli Generasi Penerus Bangsa (GENESA) merupakan salah satu tempat pembinaan olahraga bolavoli yang cukup representatif di Nagari Pakandangan Kecamatan Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman. Hal itu ditunjukkan pada pemain yang dibina mulai dari usia dini (SD) sampai pemain senior (SLTA), lokasi klub di Nagari Pakandangan Kecamatan Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman, memiliki lapangan yang bagus serta pelatih yang cukup berdedikasi tinggi. Namun sangat disayangkan prestasi yang dihasilkan belum memuaskan meskipun sudah melakukan pembinaan dari usia dini.

Sejauh pemantauan peneliti dan menurut informasi yang diperoleh di lapangan, kendala yang sering dijumpai oleh setiap pemain pada umumnya adalah keterlambatan dalam menyusun serangan yang baik dengan kemampuan *passing* bawah. Setiap pemain memiliki kemampuan *passing* bawah yang

berbeda-beda. Padahal program latihan yang diberikan kepada kemampuan *passing* bawah pemain sudah diterapkan, baik latihan *passing* bawah gabungan berpasangan maupun latihan *passing* bawah perorangan. Hal ini diduga mempunyai pengaruh yang berarti terhadap kemampuan *passing* bawah pemain dengan tujuan pemain dapat mengorientasikan latihan ke dalam permainan yang sebenarnya. Namun dalam hal ini belum pernah dilakukan penelitian terhadap hasil latihan ini, sehingga belum diketahui latihan mana yang lebih baik terhadap kemampuan *passing* bawah pemain. Latihan mana yang paling baik diberikan terhadap kemampuan *passing* bawah pemain. Oleh sebab itu peneliti mencoba melakukan penelitian dengan melihat pengaruh latihan berpasangan dan latihan perorangan terhadap kemampuan *passing* bawah pemain klub Generasi Penerus Bangsa (GENESA) sesuai dengan susunan program latihan yang sistematis dan terencana.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu:

1. Apakah latihan *passing* bawah berpasangan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain klub bolavoli Generasi Penerus Bangsa (GENESA).
2. Apakah latihan *passing* bawah perorangan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain klub bolavoli Generasi Penerus Bangsa (GENESA).

3. Apakah kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain klub bolavoli Generasi Penerus Bangsa (GENESA).
4. Apakah teknik berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain klub bolavoli Generasi Penerus Bangsa (GENESA).
5. Apakah taktik berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain klub bolavoli Generasi Penerus Bangsa (GENESA).
6. Apakah program latihan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain klub bolavoli Generasi Penerus Bangsa (GENESA).

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat diteliti, maka penelitian ini dibatasi hanya melihat masalah “Pengaruh gabungan latihan berpasangan dan perorangan terhadap kemampuan *passing* bawah pemain klub bolavoli Generasi Penerus Bangsa (GENESA).”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:

- ∩ Apakah terdapat Pengaruh Latihan Berpasangan dan Latihan Perorangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Klub Bolavoli Generasi Penerus Bangsa (GENESA).

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh gabungan latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah pemain klub bolavoli Generasi Penerus Bangsa (GENESA)?
2. Untuk mengetahui sejauhmana pengaruh latihan *passing* bawah perorangan terhadap kemampuan *passing* bawah pemain klub bolavoli Ikatan Pemuda Generasi Penerus Bangsa (GENESA)?
3. Untuk mengetahui sejauhmana pengaruh gabungan latihan *passing* bawah berpasangan dan latihan *passing* bawah perorangan terhadap kemampuan *passing* bawah pemain klub bolavoli Generasi Penerus Bangsa (GENESA)?

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi guru-guru, pelatih dan pembinaan olahraga yang akan mengajarkan olahraga bolavoli.
3. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan pustaka pusat Universitas Negeri Padang.
4. Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan.