

**PERBEDAAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH ANTARA LATIHAN
RUNNING PASS DAN LATIHAN *FORMASI* SEGITIGA
ATLET BOLAVOLI PUTRA DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Sebagai
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



Oleh:

TEGUH PRAMONO
NIM.14406

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan Kemampuan *Passing* Bawah antara Latihan *Running Pass* dan Latihan *Formasi Segi Tiga* Atlet Bolavoli Putra Dharmasraya
Nama : Teguh Pramono
NIM/ BP : 14406/ 2009
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

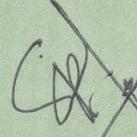
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Zulhilmi
NIP. 19520820198602 1001

Pembimbing II



M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP.19860712201012 1008

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO
NIP.19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Perbedaan Kemampuan *Passing* Bawah Antara Latihan
Running Pass dan Latihan *Formasi Segi Tiga* Atlet Bolavoli
Putra Dharmasraya

Nama : Teguh Pramono

Bp/Nim : 2009/14406

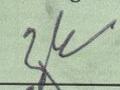
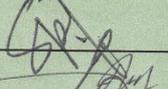
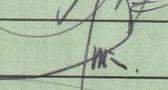
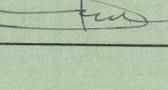
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zuhilmi	1. 
2. Sekretaris	: M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Didin Tohidin, M. Kes.AIFO	3. 
4. Anggota	: Drs. Syafrizar, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Hanif Badri	5. 

دَائِرَةُ الْوَالِدَيْنِ

Ya Allah...

Dengan sujud syukur kupersembahkan karya kecilku ini...

Terutama buat Ibunda tercinta (Sa'adah),

orang tua yang tak pernah lelah berjuang dalam menghadapi segala rintangan demi memberikan yang terbaik untukku, anakmu. Hanya dengan Ridho dan do'a Ibunda aku dapat melakukan segalanya, Trimakasih Ibu...

Dan juga untuk Ayahanda tercinta (Kambyah),

Ayahanda yang sangat aku cintai, Tiap lembar Do'a malam ayah mengantarkan aku kegerbang pintu kebahagiaan, dengan tetesan kringat, uraian air mata ayah dan kasih sayang ayah telah mengantar anakmu mencapai cita. Secuil kemenangan yang anakmu peroleh hari ini takkan bias membalas kasih dan sayang ayah. Terimakasih ayah atas segala pengorbanan dan kasih sayang yang selalu ayah berikan.

Maafkan atas kekhilafan dan kesalahan yang pernah anakmu perbuat sehingga membuat ibu dan ayah sedih dan kecewa. Semoga dengan karya kecil ini dapat mengobati hati dan membahagiakan ibu dan ayah

.I Love My Mom and Dad...

Buat kakakku yang kusayang (mbak Ifah)

Terimakasih atas do'a, perhatian dan dukungan yang mbak berikan untuk adikmu ini dari awal kuliah sampai adikmu tamat kuliah

For Dear Dinda (Desi Novita Ayu)..

Terima kasih atas do'a, perhatian serta motifasinya selama ini, sehingga
kanda bisa kuliah dan menyelesaikan kuliah ini serta kita bisa wisuda
bareng ya dinda ..

kanda mintak maaf selama ini kalau ada perbuatan dan perilaku kanda yang
membuat dinda sedih dan kecewa. Knda gak ada niat sedikitpun untuk itu.
Dinda kaulah cinta pertama dan mudah-mudahan yang terakhir buat kanda.
Btw udah hamper 7 tahun yang jalan, begitu banyak rintangan yang kita
lalui sampai saat ini.

Kanda harap kita bias terus jalan sampai kejenjang yang serius dan
mudah-mudahan Allah merestui kita Amin... !! "just my heart 4 u". I
hope sometimes we can meet in the best time, 4 now we must find our best
future and that all 4 as. And than we can live 2gether 4ever.

Buat Teman-temanku tak terkecuali..

Trimakasih atas bantuan, dukungan yg tak dapat diungkapkan kepada riki,
bandi, gombloh, lek amek, dika dan tim Bolavoli Putra Dharmasraya.

Yang terakhir tidak Lupa kepada Bapak Drs. Zulhilmi selaku
pembimbing 1 yang telah memberi banyak masukan yang membangun
serta

terimakasih buat pembimbing 2 Bapak M.Sazeli Rifki S.si
, M.pd yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk
yang sangat membantu penyelesaian karya ilmiah ini.

Teguh Pramono

ABSTRAK

Teguh Pramono,(2014). “Pebedaan Kemampuan *Passing* Bawah antara Latihan *Running Pass* Dan Latihan *Formasi Segi Tiga* Atlet Bolavoli Putra Dharmasraya”

Masalah penelitian ini masih rendahnya kemampuan *passing* bawah pada atlet bolavoli putra Dharmasraya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kemampuan *passing* bawah antara latihan *running pass* dan *formasi segi tiga* pada atlet bolavoli putra Dharmasraya. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu atlet bolavoli putra Dharmasraya yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan cara *total sampling* yaitu mengikutsertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel.

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap atlet bolavoli putra Dharmasraya. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Mei 2014 sampai dengan 19 Juni 2014. Sampel penelitian ini adalah atlet bolavoli putra Dharmasraya yang berjumlah 20 orang terdiri dari 10 orang kelompok latihan *running pass* dan 10 orang kelompok latihan *formasi segi tiga* yang diberikan perlakuan 16 kali pertemuan ditambah 1 kali tes awal (Pre-Test) dan 1 kali tes akhir (Post-Test). Jadi seluruhnya yaitu 18 kali pertemuan. Untuk mengetahui kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli putra Dharmasraya penelitian ini menggunakan *Brady Wall Volley Test*.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis dengan uji t. Sebelum uji t terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan statistik uji t yaitu thitung (5.58) > ttabel (2.26) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara latihan *running pass* dan latihan *formasi segi tiga* terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli putra Dharmasraya.

Kata kunci :Latihan *Running Pass*, Latihan *Formasi Segi Tiga*, Kemampuan *Passing Bawah*.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Perbedaan Kemampuan Passing Bawah antara Latihan *Running Pass* dan Latihan *Formasi Segi Tiga* Atlet Bolavoli Putra Dharmasraya”**.

Dalam menyelesaikan skripsi ini tak terlepas dari bantuan, bimbingan dan kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) yang telah memberikan fasilitas pada penulisan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO selaku ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zuhilmi selaku pembimbing I dan sekaligus sebagai Penasehat Akademik yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti hingga selesai penulisan skripsi ini.
4. Bapak M. Sazeli Rifki, S. Si, M.Pd, selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Drs. Syafrizar, M. Pd, Bapak Drs. Hanif Badri dan Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Agus Nurdin selaku pelatih atlit bolavoli Kab. Dharmasraya, yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian sehingga selesainya penulisan skripsi ini.
7. Atlit Tim Bolavoli Putra Kab. Dharmasraya yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
8. Sahabat dan teman-teman mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teristimewa kepada keluarga besar yang telah memberikan dukungan moril maupun materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
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
BAB II KERANGKA TEORIS	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Bolavoli.....	9
2. Teknik Dasar Bolavoli	12
3. Passing Bawah Bolavoli	17
4. Metode Latihan	20
5. Prinsip Latihan Teknik	23
6. Bentuk-Bentuk Latihan Passing Bawah.....	24
7. Latihan Running Pass	25
8. Latihan Formasi Segi Tiga.....	27
B. Kerangka Konseptual.....	28
C. Hipotesis	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31

C. Populasi dan Sampel	32
D. Definisi Operasional	32
E. Rancangan Penelitian	33
F. Pelaksanaan Perlakuan	34
G. Jenis dan Sumber Data	35
H. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes	35
I. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	39
B. Analisis Data	44
C. Pembahasan	47
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Tenaga Pelaksana Tes.....	35
2. Norma Standarisasi Passing Bawah Bolavoli.....	37
3. Distribusi Frekuensi Pre-Test Running Pass.....	39
4. Distribusi Frekuensi Post-Test Running Pass.....	41
5. Distribusi Frekuensi Pre-Test Formasi Segi Tiga.....	42
6. Distribusi Frekuensi Post-Test Formasi segi Tiga.....	43
7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	45
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Dan Ukuran Lapangan Bolavoli.....	10
2. Lapangan Permainan Bolavoli.....	10
3. Bentuk Pelaksanaan Smash	15
4. Sikap Awal Melakukan Passing Bawah.....	18
5. Posisi Tangan Dan Bola Saat Melakukan Passing Bawah.....	19
6. Gerakan Lanjutan Saat Melakukan Passing Bawah.....	19
7. Bagan Kerangka Konseptual.....	30

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Hasil Pre-Test Running Pass.....	40
2. Histogram Hasil Post-Test Running Pass.....	41
3. Histogram Hasil Pre-Test Formasi Segi Tiga.....	43
4. Histogram Hasil Post-Tes Formasi Segi Tiga	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Teknik Passing Bawah.....	54
2. Jadwal Kegiatan Penelitian	60
3. Blangko Nama Teste.....	61
4. Hasil Tes Awal	62
5. Hasil Perangkingan	63
6. Data Tes Latihan Running Pass	64
7. Data Tes Latihan Formasi Segi Tiga	65
8. Uji Normalitas Pre-Test Kelompok Latihan Running Pass	66
9. Uji Normalitas Pre-Test Kelompok Latihan Formasi Segi Tiga.....	67
10. Uji Normalitas Post-Test Kelompok Latihan Running Pass.....	68
11. Uji Normalitas Post-Test Kelompok Latihan Formasi Segi Tiga	69
12. Uji Hipotesis Post-Test Data Kelompok Latihan Running Pass Dan Kelompok Latihan Formasi Segi Tiga.....	70
13. Dokumentasi Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan di segala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK). Untuk mendapatkan hasil IPTEK yang memuaskan, kita juga perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kebugaran jasmani ataupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Di samping itu, kegiatan olahraga juga diharapkan dapat membentuk watak kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya. Dalam mengisi pembangunan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan di pelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga.

Olahraga memiliki banyak tujuan, diantaranya adalah prestasi. Olahraga prestasi di Indonesia sangat mendapatkan perhatian pemerintah pusat dan daerah, sehingga nantinya diharapkan pengembangan dan pembinaan prestasi dapat dilakukan lebih serius sehingga melahirkan atlet yang berprestasi baik di tingkat daerah, nasional bahkan internasional sekalipun. Sesuai dengan tujuan prestasi yang di jelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 pasal 27 ayat 4 (2005:20) bahwa:

“ Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan kumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara

terpusat dan menumbuh-kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari uraian di atas, dapat dilihat bahwa prestasi olahraga dapat dicapai bila didukung dengan pembinaan dan mengembangkan prestasi dari program latihan. Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang dalam percaturan olahraga prestasi Indonesia adalah Bolavoli. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi dalam prestasi olahraga bolavoli. Seperti yang di ungkapkan Syafruddin (1999:22) menyatakan bahwa “ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal”. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar pemain seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, iklim, gizi, dan sebagainya.

Bolavoli adalah bidang olahraga prestasi, bolavoli mengalami kemajuan yang cukup berarti, atlet bolavoli dapat menggantungkan hidupnya dari penghasilannya sebagai atlet bolavoli. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, banyak persyaratan yang harus dipenuhi. Salah satunya adalah latihan. Latihan menurut Annarino (1980) dalam Syafruddin (1999: 88) adalah “merupakan proses tindakan kompleks dan mempunyai tujuan untuk suatu rencana tertentu yang pengaruhnya berorientasi pada peningkatan prestasi”. Sedangkan Singer (1988), mempunyai pendapat tentang latihan yaitu “pengulangan gerakan-gerakan tertentu secara sistematis dan teratur dengan tujuan meningkatkan kemampuan seseorang”.

Di dalam permainan bolavoli juga diperlukan kondisi fisik yang baik, kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk mencapai

suatu prestasi yang tinggi dalam usaha meningkatkan prestasi atlet. Adapun teknik-teknik yang harus dikuasai pada permainan bolavoli yaitu *passing atas, passing bawah, service, smash dan block*.

Permainan bolavoli dapat dimainkan dengan ide menghidupkan bola selama mungkin untuk mematikan permainan lawan tergantung pada tujuan permainan. Didalam olahraga bolavoli juga memerlukan kondisi fisik yang baik, karena memang pada olahraga permainan ini walaupun dimainkan oleh 6 orang dalam masing masing teamnya, ada beberapa teknik gerakan yang memerlukan kemampuan yang benar benar baik. Persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi, dalam usaha meningkatkan prestasi atlet khususnya pemain bolavoli perlu ditingkatkan unsur kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama, dan kekompakan serta pengalaman dalam bertanding.

Dalam permainan bolavoli terdapat banyak teknik seperti passing, servis, blok, dan smash. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku, adapun macam-macam teknik dalam permainan bolavoli adalah passing, servis, smash, bendungan (block). Passing dalam permainan bolavoli merupakan salah satu teknik memainkan bola dengan kedua tangan dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat atau teman seregu untuk selanjutnya dimainkan kembali.

pasing dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan passing atas, dan passing bawah .

Salah satu teknik yang utama dalam permainan bolavoli ialah teknik passing bawah. Passing bawah ini dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan. Disamping untuk mempertahankan, passing bawah juga berperan untuk membangun serangan. Untuk itu perlu latihan teknik passing bawah yang betul. Passing bawah adalah salah satu teknik yang diperlukan dalam permainan bolavoli, terutama pada saat menerima servis lawan keberhasilan suatu serangan biasanya sangat ditentukan oleh penerimaan servis dengan pass bawah yang baik dan terarah sehingga pengumpan dapat melakukan umpan tanpa banyak kesulitan. Oleh sebab itu passing bawah harus mendapatkan perhatian serius dari para pelatih.

Karena pentingnya penguasaan teknik *passing* bawah yang termasuk sebagai penentu berprestasinya sebuah tim bolavoli, maka perlu diadakan latihan secara bersungguh-sungguh dan terus menerus. Maka dari itu dibutuhkan suatu latihan agar dapat memaksimalkan *passing* bawah ini. Menurut Rothing dalam Syafruddin (2011:21) “latihan merupakan proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi ”.

Dharmasraya adalah salah satu kabupaten yang ada di provinsi Sumatera Barat yang memiliki atlet yang berbakat terutama dalam bidang olahraga bolavoli. Hal ini terlihat tim bolavoli putra Dharmasraya sering

mengikuti kejuaraan-kejuaraan antar daerah seperti KEJURDA dan PORPROV, akan tetapi tim bolavoli putra Dharmasraya masih belum memuaskan karena sering gagal menjadi juara atau peringkat pertama. Seperti Pada PORPROV XI tahun 2010 di Kabupaten Dharmasraya, Tim PORPROV bolavoli putra Kabupaten Dharmasraya kalah dalam penyisihan grup. Selain itu Pada PORPROV XII tahun 2012 di Kabupaten Limapuluh kota, Tim PORPROV bolavoli putra Kabupaten Dharmasraya juga kalah dalam penyisihan grup. Dan Pada KEJURDA antar club Sumatera Barat tahun 2012 di Kota Padang, Tim bolavoli putra Kabupaten Dharmasraya juga kalah dalam penyisihan grup.

Berdasarkan permasalahan tersebut, dapat dikatakan bahwa prestasi atlet bolavoli putra Dharmasraya masih rendah. Redahnya prestasi atlet bolavoli putra Dharmasraya diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, serta kualitas pelatih.

Ketika peneliti mengamati langsung pada saat Tim Bolavoli putra Dharmasraya saat bertanding terlihat saat pertandingan pemain bola voli Dharmasraya sering melakukan kesalahan dalam passing bawah, seperti bola yang tidak mengarah ke toser dan bola tidak sampai kearah toser dengan baik. Sehingga toser dalam melakukan umpan kurang maksimal.

Dan berdasarkan data pelatih bolavoli Dharmasraya Agus Nurdin kendala yang sering dijumpai oleh setiap pemain adalah keterlambatan dalam menyusun serangan balasan dengan kemampuan *passing* bawah. Hal ini

diduga mempunyai pengaruh yang berarti terhadap kemampuan *passing* bawah pemain dengan tujuan dapat mengorientasikan latihan ke dalam permainan yang sebenarnya.

Dalam latihan *passing* bawah ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Bentuk latihan *passing* bawah ada dua yaitu latihan sendiri dan latihan berkelompok atau berpasangan".Latihan berpasangan atau berkelompok yaitu: 1) latihan *passing* bawah langsung berhadapan antara A dan B, 2) latihan *passing* bawah tidak langsung atau kedinding secara bergantian, 3) latihan *passing* bawah dengan bentuk *running pass*, 4) latihan *passing* bawah dengan bentuk formasi segitiga.

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. Peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah, latihan mana yang paling baik diberikan terhadap kemampuan *passing* bawah pemain. Oleh sebab itu peneliti mencoba melakukan penelitian dengan melihat perbedaan kemampuan *passing* bawah antara latihan *passing* bawah dengan bentuk *running pass* dan latihan *passing* bawah dengan bentuk formasi segitiga pada atlet putra Dharmasraya dengan susunan program latihan yang sistematis dan terencana.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena yang ditemukan selama observasi dilapangan dan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Kondisi fisik
2. Prestasi atlet putra Dharmasraya
3. Latihan teknik *passing* bawah
4. Latihan *passing* bawah dengan bentuk *running pass*
5. Latihan *passing* bawah dengan bentuk formasi segitiga

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan yang penulis miliki untuk melakukan penelitian ini dan agar lebih terarahnya penelitian ini. Maka penulis membatasi masalah pada latihan *passing* bawah dengan bentuk *running pass* dan latihan *passing* bawah dengan bentuk formasi segitiga sebagai variabel bebas dan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli putra Dharmasraya sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, perumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan antara latihan *passing* bawah dengan bentuk *running pass* dan latihan *passing* bawah dengan bentuk formasi segitiga terhadap kemampuan *passing* bawah atlet putra Dharmasraya?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kemampuan *passing* bawah antara latihan *running pass* dan latihan formasi segi tiga pada atlet bolavoli putra Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan pokok permasalahan yang peneliti kemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana.
2. Bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana perbedaan latihan *running pass* dengan latihan formasi segi tiga terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli.
3. Sebagai motivasi bagi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan Sebagai bahan penelitian lebih lanjut.

BAB II

KERANGKA TEORIS

A. Kajian teori

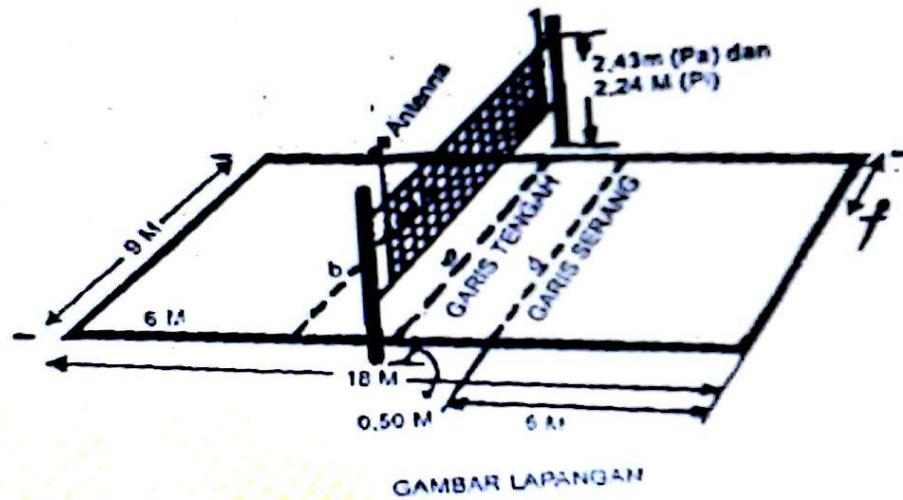
1. Permainan Bolavoli

Bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu atau dua kelompok yang dari masing- masing regu terdiri dari 6 orang pemain. Mereka berhak melakukan *service*, *passing* atas, *passing* bawah, *smash*, dan *block*. Permainan bolavoli merupakan permainan regu yang sangat menarik (awalnya untuk mengisi waktu senggang) dan termasuk ke dalam kelompok permainan menyerang dan bertahan dan dimainkan oleh dua regu yang berlawanan (Blume 2004: 2).

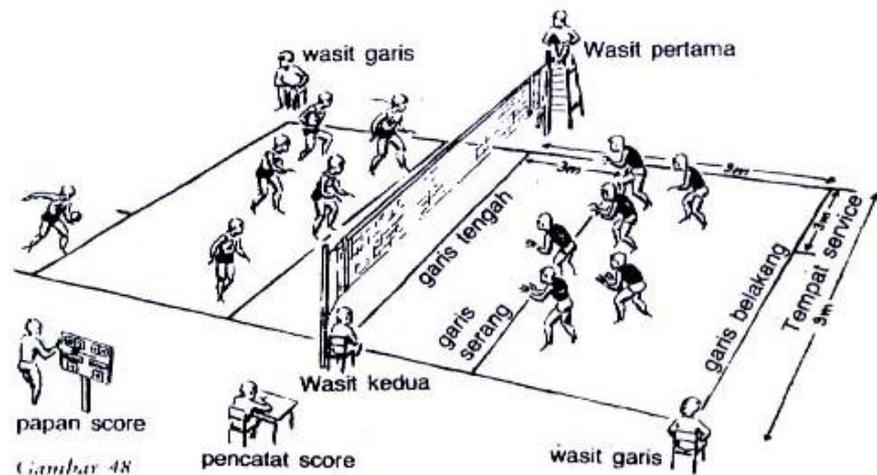
Menurut Peraturan PBVSI (tahun, 2005: 7) menyatakan bahwa permainan bolavoli dimainkan oleh dua regu yang masing regu terdiri dari enam orang. Tiap- tiap regu berusaha meraih poin pada tiap-tiap set yang sudah di tentukan. Untuk mendapatkan poin (angka) tiap pemain (atlet) berusaha untuk mematikan bola di daerah regu lawan, apakah itu dengan *service*, *smash*, *block*, *passing*, serta tipuan.

Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 m, lapangan dibagi dua bagian yang sama besar oleh sebuah garis tengah yang di atasnya dibentangkan net dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri (M. Yunus, 1992:8).

Bentuk dan Ukuran Lapangan Bola voli



Gambar 1. Lapangan Bola Voli
Sumber : Yunus (1992)



Gambar 2. Lapangan Permainan Bolavoli
Sumber: Durrwachter (1967:80)

Tujuan para pemain adalah memasukkan bola kearah lawan melewati atas net dengan cara memvoli bola atau memainkan bola sebelum bola menyentuh lantai, bola dapat dipantulkan dengan seluruh anggota badan.

Masing-masing regu berhak memainkan bola sebanyak tiga kali sentuhan kecuali perkenaan satu pantulan blok tidak dihitung sebagai pantulan pertama untuk regunya (Yunus, 1992 :1)

Menurut Bachtiar (1999) bahwa permainan bolavoli merupakan permainan yang dimainkan sebanyak enam orang dalam satu regu, setiap regu berusaha bermain sebaik mungkin dan dapat menyerang, memantulkan bola ke daerah lawan serta bertahan di daerah pertahanan sendiri, sedangkan menurut Yunus (1992) permainan bolavoli itu adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa net dan berusaha memenangkan permainan dengan memantulkan bola itu ke daerah lawan.

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan (Yunus,1992: 68) bahwa teknik dasar dalam permainan bolavoli yaitu: (a) *service*, (b) *passing*, (c) umpan, (d) *Smash*, (e) *Block* (bendungan). Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli adalah permainan beregu dengan tujuan memasukkan bola ke daerah lawan dengan melewati atas net dan berusaha tidak mati di lapangan kita sendiri. Pada dasarnya permainan bolavoli mempunyai prinsip penyerangan dan bertahan. Kemampuan dan penguasaan teknik dasar merupakan persyaratan untuk mampu melaksanakan penyerangan dan pertahanan.

Penguasaan teknik dasar kemampuan mengaplikasikan pada taktik, penyerangan dan pertahanan ditentukan oleh kualitas passing bawah dari setiap pemain. Perkembangan teknik terjadi dalam passing bawah. Dalam

permainan bolavoli pasing merupakan suatu teknik yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola kesuatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan pada regu lawan. Dalam permainan bolavoli seorang atlet sangat dituntut untuk dapat melakukan *pasing bawah* dengan baik, karena pasing bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dengan pasing atas, maka diambil dengan pasing bawah). Disamping untuk mempertahankan, juga sangat berperan untuk membangun serangan. Pasing bawah dapat berfungsi sama dengan pasing atas.

2. Teknik Dasar Bolavoli

Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti. Dalam cabang permainan bolavoli, teknik dasar bolavoli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu untuk dapat mengembangkan kualitas prestasi permainan bolavoli. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan kalah atau menangnya suatu regu di dalam suatu pertandingan, disamping unsur-unsur yang lain, yaitu kondisi fisik, taktik dan mental. Mengingat pentingnya penguasaan teknik dasar bolavoli maka kiranya setiap pemain bolavoli secara perorangan harus berusaha meningkatkan teknik dasar di dalam permainan bolavoli secara menyeluruh dan sempurna. Teknik dasar

merupakan salah satu faktor yang penting di dalam pencapaian prestasi. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan olahraga menuntut adanya suatu penguasaan terhadap teknik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik memungkinkan seseorang pemain dapat menampilkan suatu permainan yang bermutu dan menggunakan taktik permainan yang baik pula.

Penguasaan terhadap teknik dasar dalam permainan bolavoli ini penting mengingat beberapa hal sebagai berikut: 1) hukuman terhadap kesalahan teknik memantulkan dan memukul bola dalam peraturan permainan bolavoli cukup dominan bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya, 2) permainan bolavoli adalah permainan cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik-teknik yang kurang sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar, 3) regu yang saling bertanding dipisahkan oleh net sehingga tidak pernah terjadi kontak badan antara pemain yang saling berlawanan, hal ini memudahkan wasit mengawasi kesalahan teknik yang dilakukan para pemain, 4) untuk mengembangkan taktik-taktik yang tinggi hanya dimungkinkan jika teknik dikuasai dengan sempurna (Yunus 1992:68).

Pemain bolavoli dituntut dapat melakukan gerakan yang terangkum dalam berbagai teknik dasar dengan benar. Jika teknik dapat dikuasai dengan benar maka dalam bermain akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan. Keterampilan memainkan bola

secara individu oleh masing-masing pemain merupakan metode dasar dalam permainan bolavoli.

Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang dapat menentukan menang atau kalahnya tim dalam suatu permainan bolavoli. Adapun teknik dasar permainan bolavoli diantaranya yaitu :

a. *Service (Service)*

Permainan bolavoli merupakan permainan tempo yang cepat sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas dan bila tidak menguasai teknik dengan baik (sempurna) akan memungkinkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar Erianti (2004: 102) ” salah satu teknik dalam permainan bolavoli yaitu: servis”. Servis merupakan awal dari permainan atau dapat di katakan sebagai pukulan untuk memulai suatu pertandingan (permainan).

b. *Passing*

Menurut Syafruddin (2004:159) mengatakan bahwa ”*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 untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan”.

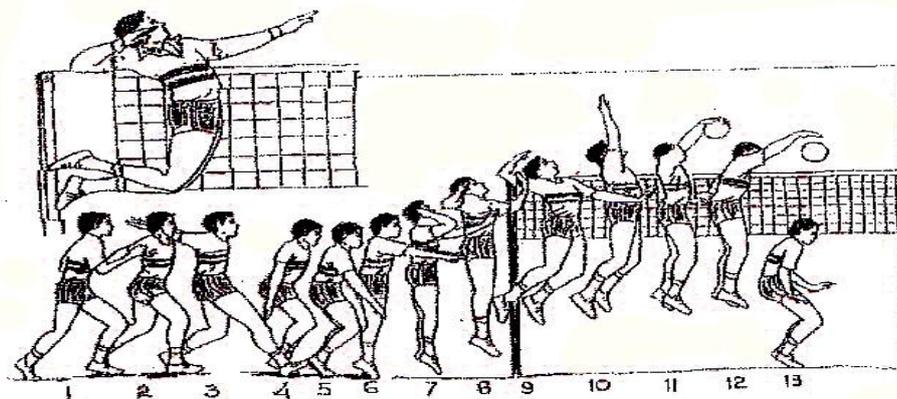
Sedangkan menurut Yunus (1992:79) *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu

teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Berdasarkan kutipan di atas *passing* merupakan langkah awal untuk menyusun serangan. *Passing* dapat dilakukan dua tangan dan satu tangan.

c. *Smash*

Menurut Syafruddin (2004:197) “*smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan”. Dalam melakukan *smash* diperlukan raihan dan kemampuan meloncat yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai dengan gemilang. Sedangkan menurut Mukholid (2004:38) *smash* adalah pukulan bola yang menukik kearah lapangan lawan.

Dari kutipan di atas *smash* merupakan pukulan keras yang dapat mematikan serangan lawan dan merupakan pukulan yang sangat menguntungkan bagi pemain yang memiliki kondisi fisik yang bagus.



Gambar 3 : Bentuk pelaksanaan smash (spike)
Sumber : olahraga pilihan, bolavoli, Yunus (1992 : 164)

d. Membendung bola (*block*)

Menurut Syafruddin (2004:212) *block* adalah benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan *block* bukanlah gerakan teknik yang sulit, namun keberhasilan suatu *block* persentasenya relatif kecil karena bola *smash* yang akan *diblock* arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari *block* tersebut).

Berdasarkan uraian di atas, keberhasilan suatu *block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan oleh seorang pemain sangat diperlukan kondisi fisik yang bagus oleh seorang pemain terutama daya ledak otot tungkai untuk dapat menahan laju bola yang kuat. Menurut Yunus (1992:119) mengatakan bahwa "setiap pemain yang melakukan *block* yang menyentuh bola, mempunyai hak langsung memainkan bola yang kedua kalinya tanpa harus mengenai pemain lawan. Tangan pelaku *block* boleh melewati jaring asalkan tidak menyentuhnya".

Dari kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa bola yang sudah *diblock* oleh pemain tetapi tidak bisa di kembalikan ke daerah tim lawan, boleh dimainkan lagi.

Adapun teknik pelaksanaan *blocking* menurut Yunus (1992:119) yaitu:

1. Berdiri menghadap jaring, jarak kedua kaki selebar pundak, lutut ditekuk dan kedua tangan siap didepan dada, pandangan mengawasi jalannya bola dan memper hatikan smasher yang akan meleakukan pukulan.

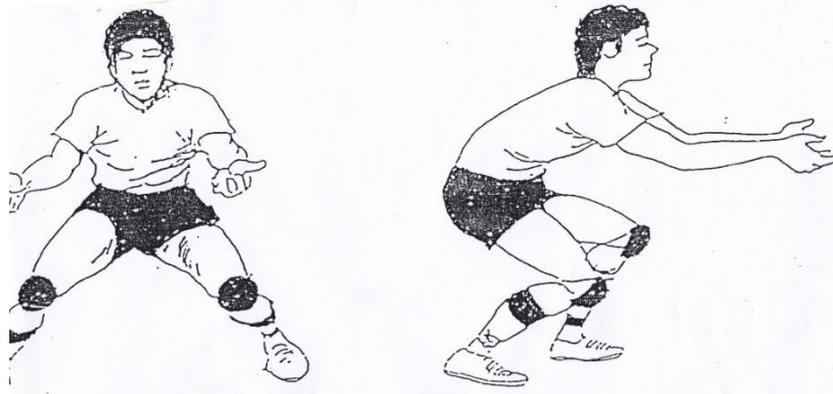
2. Dengan menolakkan kedua kaki sambil membawa kedua lengan ke atas, kedua telapak tangan dirapatkan, jari-jari diregangkan, posisi kedua tangan menutup daerah yang diperkirakan menjadi sasaran utama lintasan bola smasher. Jika melakukan block aktif, kedua tangan digerakkan ke arah bola, terutama gerak pergelangan tangan.
3. Segera mendarat kedua kaki mengeper, dan mengambil posisi siap kembali untuk menghadapi situasi permainan selanjutnya.

3. *Passing* Bawah Bolavoli

Pasing bawah dalam bolavoli merupakan elemen utama dalam permainan bolavoli yang merupakan langkah awal untuk membangun sebuah serangan dapat dilakukan dengan satu tangan ataupun dua tangan sesuai dengan kebutuhan. Menurut Bachtiar (1999: 45) “Pasing dalam permainan bolavoli merupakan teknik memainkan bola yang dilakukan seorang pemain”. Pasing juga disebut dengan umpan, umpan yang dimaksud adalah sajian yang diberikan kepada teman seregu untuk dipukul dengan melakukan serangan kepetak lawan. Pasing juga merupakan langkah awal untuk menyusun pola serangan.

Sedangkan menurut Erianti (2004: 115) Pasing bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan, disamping untuk mempertahankan juga sangat berperan untuk membangun pola serangan kepada regu lawan. Pasing bawah dapat dilakukan dengan satu tangan ataupun dengan kedua tangan yang penggunaannya sesuai dengan situasi yang hendak dicapai. Proses pelaksanaan pasing bawah adalah sebagai berikut :

1) Sikap Permulaan



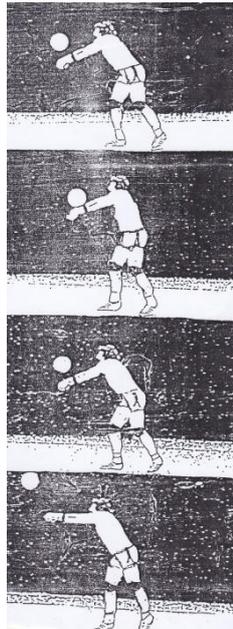
Gambar 4: sikap awal melakukan passing bawah

Sumber: Bachtiar (1999: 46). *Pengetahuan Dasar Permainan Bolavoli*

Ambil sikap normal dalam permainan bolavoli yaitu: kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dicondongkan kedepan, berat badan menumpu pada telapak bagian depan. Untuk mendapatkan suatu keseimbangan lebih agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan yakni punggung tangan kanan diletakkan diatas telapak tangan kiri saling berpegangan.

2) Gerakan inti

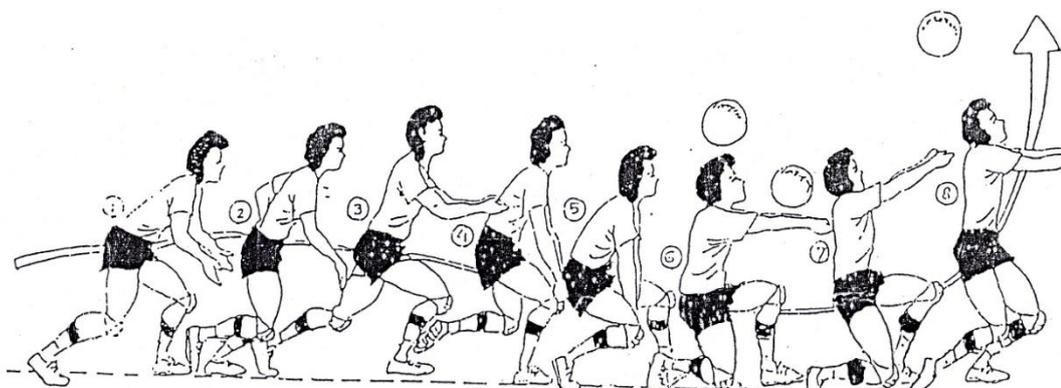
Tempatkan badan sejauh jangkauan bola, dengan posisi sedemikian rupa sehingga badan dalam keadaan menghadap bola ayunkan kedua lengan kearah bola dengan sumbu gerakan berada pada persendian bahu siku benar-benar lurus, pada saat mengayunkan tangan telah berpegangan. Perkenaan bola pada bagian dari lengan, diatas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut 45 derajat degan badan.



Gambar 5: posisi tangan dan bola saat melakukan gerakan passing bawah
Sumber: Bachtiar (1999: 58). pengetahuan dasar bolavoli

3) Gerakan lanjutan

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali. ayunan lengan untuk pass bawah kedepan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu dan badan.



Gambar 6: gerakan lanjutan saat melakukan passing bawah
Sumber: Bachtiar (1999: 59). pengetahuan dasar bolavoli

Pasing bawah harus dilakukan dengan sebaik mungkin. Bachtiar (1999: 103) mengemukakan “pelaksanaan pasing yang baik adalah terarah sesuai dengan koordinasi gerakan yang benar, terarah sesuai dengan keinginan pengumpan sehingga membantu untuk memberikan umpan yang tepat dan sesuai dengan keinginan smasher”.

4. Latihan

Latihan merupakan suatu aktifitas yang selalu dilakukan dalam kegiatan berolahraga. Latihan adalah suatu aktifitas kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang, dengan beban kian meningkat guna memperbaiki kemampuan. Sedangkan latihan menurut Harsono dalam Maidarman (2010) adalah proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Latihan menurut Annarino dalam Syafruddin (1999) adalah merupakan proses tindakan kompleks dan mempunyai tujuan untuk suatu rencana tertentu yang pengaruhnya berorientasi pada peningkatan prestasi. Sedangkan Singer dalam Syafruddin (1999), mempunyai pendapat tentang latihan yaitu pengulangan gerakan-gerakan tertentu secara sistematis dan teratur dengan tujuan meningkatkan kemampuan seseorang. Sistematis berarti latihan dilaksanakan secara teratur, terencana menurut jadwal pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang-ulang kali (mungkin berpuluh atau beratus kali)

agar gerakan semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah dapat dilakukan secara otomatis. Beban kian hari makin bertambah berarti secara berkala beban latihan harus ditingkatkan, kalau beban latihan tidak pernah ditambah prestasipun tidak akan meningkat.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan sangat penting untuk usaha peningkatan keterampilan individu dalam meningkatkan prestasi olahraga. Latihan juga mempunyai beberapa komponen pendukung untuk mencapai tujuan latihan yang efektif dan mendapatkan hasil yang maksimal.

Latihan olahraga merupakan suatu proses pendidikan yang kompleks, karena didalam latihan tersebut tidak hanya berkaitan dengan ilmu latihan itu sendiri, tetapi juga memperhatikan bidang-bidang lain seperti ilmu kedokteran, ilmu jiwa, ilmu sosial, ilmu gerak, serta ilmu-ilmu lainnya. Selain itu para pelatih dan atlit juga harus berpegangan pada prinsip-prinsip latihan yang ada agar prestasi yang diharapkan tercapai.

Syafruddin (1999: 97) mengemukakan prinsip-prinsip latihan yaitu:

a. Prinsip individualisasi

Proses latihan adalah proses yang berhubungan langsung antara manusia atau individu dengan karakter yang berbeda-beda. individualisasi berarti pertimbangan terhadap persyaratan fisik dan psikis, kemampuan intelektual, kemampuan saat berlatih, dan ciri-ciri

kepribadian lainnya. Untuk itu prinsip individualis harus diterapkan sesuai dengan kekhasan individu.

b. Prinsip spesialisasi

Spesialisasi merupakan spesifik atau khusus maksudnya, latihan yang diberikan mengarah pada teknik dan nomor pertandingan. Seperti program latihan untuk jangka pendek, menengah, jauh.

c. Prinsip Super kompensasi

Latihan berarti pembebanan terhadap tubuh yang akan membawa kesuatu penurunan kemampuan tubuh tersebut. Penggunaan energi saat latihan akan menimbulkan suatu kelelahan. Untuk membangun energi itu kembali diperlukan fase pemulihan.

d. Prinsip beban progresif

Tujuan dari latihan yang telah dilakukan adalah membawa perubahan kemampuan fungsi fisik dan psikis dengan betul-betul memperhatikan aturan yang telah ditetapkan. Prinsip ini menuntut pelatih agar memberikan latihan secara meningkat secara kualitas maupun kuantitas.

e. Prinsip beban bervariasi

Latihan yang cukup lama akan membosankan bagi atlet. Oleh sebab itu seorang pelatih harus dituntut memikirkan bagaimana supaya atlet yang dibina dalam waktu yang lama tersebut tidak merasa bosan. Sebab, apabila atlet merasa bosan, hal itu dapat menurunkan motivasinya. Oleh karena itu, perlu dilakukan usaha untuk mencegah bosannya

berlatih yaitu dengan menyelenggarakan dan merencanakan latihan yang bervariasi.

f. Prinsip beban lebih

Prinsip beban lebih (*overload principle*) adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat. Atlet harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukannya pada saat itu.

5. Prinsip Latihan Teknik

Untuk memulai langkah pembentukan teknik olahraga, sebaiknya terlebih dahulu mengemukakan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat deduktif. Pertanyaan tersebut antara lain yang menyangkut apa yang harus dicapai, sampai dimana kemampuan atlet yang dimiliki, dengan apa yang harus dicapai dan akhirnya bagaimana bias mencapainya. (Martin 1977 : 222 dalam Hanif Badri 165).

Ada empat komponen yang perlu dipertanyakan, yaitu: tujuan, keadaan atlet, materi, dan proses pencapaian yang dapat disebut sebagai upaya metode. Masing-masing komponen ini mempunyai hubungan timbal balik. Upaya metode yang dipersiapkan tanpa memperhatikan tujuan dan keadaan atlet yang tidak akan diselenggarakan. Demikian pula materi yang akan dipergunakan harus memperhatikan komponen-komponen yang lain.

Kalau diperhatikan teknik olahraga, maka akan dapat dilihat perbedaan-perbedaan yang dilakukan dalam berbagai cabang. Setiap cabang olahraga mempunyai karakter tersendiri. Dalam satu cabang

olahraga akan terlihat pula perbedaan tingkat keterampilan orang yang melakukannya. Perbedaan bentuk gerakan ini dapat dikelompokkan menjadi “gerakan siklis dan asiklis” (Grosser 1985 : 17). Sementara dari sisi lain dapat pula dilihat dari kualitas gerakan yang ditampilkan. Kualitas gerak dapat dikategorikan atas: koordinasi kasar, koordinasi halus, stabilisasi, dan automatisasi. Dengan demikian, atlet yang akan dibentuk keterampilan tekniknya dapat dilihat berada pada posisi mana.

Tingkat keterampilan teknik atau dapat pula kita sebut tingkatan belajar/fase belajar motorik, akan menunjukkan usaha apa yang dapat dilakukan untuk membawanya ke tingkat yang lebih lanjut. Ini tentu dapat dipahami dan tentu tidak bisa disamakan cara menghadapi orang yang tingkat belajar motoriknya kasar dengan orang yang berada pada tingkat motorik halus atau yang sudah stabil atau otomatis. Dengan demikian dapat dikatakan usaha untuk pembentukan teknik (Upaya Metode) dari masing-masing tingkatan adalah khusus sifatnya.

6. Bentuk – Bentuk Latihan Passing Bawah

- a. Latihan *Passing* bawah Langsung antara pemain A dan B
- b. Latihan *passing* bawah tidak langsung ke dinding secara begantian
- c. Latihan *passing* bawah berbentuk segitiga.
- d. Latihan *passing* bawah dengan 2 kali sentuhan.
- e. Latihan *Passing* bawah dengan *running pass*.

7. Latihan *Running pass*

Pasing bawah dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya, pasing berpasangan dengan salah satu melambungkan bola, *running pass*, dan masih banyak lagi. Pasing bawah dengan bentuk *running pass* adalah salah satu bentuk latihan berkelompok yang selalu digunakan dalam melakukan latihan *passing* bawah.

Latihan *passing* bawah *running pass* merupakan bentuk latihan *passing* bawah yang dilakukan oleh dua kelompok. kelompok pertama melakukan *passing* bawah kekelompok kedua dan setelah pemain pertama pada kelompok pertama melakukan *passing* bawah langsung berlari untuk menempati posisi yang terakhir pada kelompok kedua. Begitu pula yang dilakukan oleh kelompok kedua dan seterusnya.

Latihan *passing* bawah dengan bentuk *running pass* juga sangat umum digunakan dalam melakukan latihan bolavoli khususnya *passing* bawah. Pada saat melakukan *passing* bawah jalannya bola harus melambung tinggi. Latihan ini bisa dilakukan berulang kali sesuai dengan program latihan yang akan dilaksanakan. Hal ini sejalan dengan pengertian latihan yaitu proses berlatih yang dilakukan berulang-ulang, secara sistematis, dan beban yang makin hari makin bertambah. Dalam melakukan pasing bawah dengan bentuk *running pass* posisi tangan dan kaki saat melakukan *passing* sama dengan *passing* bawah pada umumnya, seperti yang dijelaskan dalam *Blume Guntur* (2004: 70) Proses pelaksanaan pasing bawah adalah sebagai berikut :

1) Sikap lengan

Lengan betul-betul diluruskan dan dirapatkan. Satu tangan menempel pada tangan yang lain sehingga kedua ibu jari sejajar. Perkenaan bola antara pergelangan tangan sampai siku. Tepatnya perkenaan bola sedikit diatas pergelangan tangan.

2) Jalannya garakan

Bola dipasing dengan meluruskan tungkai dan ayunan kedua lengan. Titik berat tubuh berada pada kaki didepan kedua lengan tidak begitu aktif. Bahu sedikit terangkat. Bola seolah-olah diangkat pada arah yang diinginkan. Lengan diayunkan sampai datar dan tubuh berada dibawah bola. Bahu harus menunjuk ke arah yang diinginkan.

Variasi-variasi *passing* bawah ini dilakukan untuk menyempurnakan kemampuan *passing* bawah. *Passing* bawah dengan bentuk *running pass* berfungsi untuk menambah kepekaan mengendalikan bola (antisipasi bola). Menurut *Kleinmann Theo dan Khuber Dieter (1984:75)* “pasing bawah dengan bentuk *running pass* dilakukan oleh dua kelompok pemain yang saling mengoper bola dengan teknik *passing* bawah. Bola setiap kali harus melambung tinggi”. Posisi bola dalam melakukan pasing bawah tidaklah selalu sempurna seperti yang diinginkan. Seperti yang dikemukakan *Erianti (2004: 116)* dalam melakukan pasing bawah bola rendah, cepat bergerak kebawah bola, jika pasing bola bergeser kanan atau kiri gunakan langkah kesamping, jika bola jauh kebelakang dahului

langkah mundur kebelakang badan merendah jangan ditegangkan lakukan langkah kecil kebelakang kemudian lakukan dengan pass bawah.

8. Latihan *Formasi Segi Tiga*

Passing bawah merupakan elemen utama dalam permainan bolavoli. Sejalan dengan pendapat Erianti (2004: 115) yaitu “*passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya keras dan sulit dimainkan dengan pasing atas, maka diambil dengan pasing bawah)”. *Passing* bawah juga berperan untuk membangun serangan yang dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan sesuai dengan situasi dan tujuannya.

Latihan *Passing* bawah dengan bentuk formasi segitiga ini merupakan salah satu bentuk variasi yang sangat umum digunakan dalam melakukan latihan. Pasing bawah dengan bentuk formasi segitiga merupakan pasing bawah yang dilakukan dengan kedua tangan yang dilakukan oleh tiga orang atau lebih yang membentuk pola segitiga. Menurut *Kleinmann Theo dan Khuber Dieter* (1984: 73) “saat melakukan pasing bawah bola harus melambung tinggi, lengan tidak boleh diangkat melebihi bahu”.

Dalam melakukan *passing* bawah dengan formasi segitiga, yang harus diperhatikan adalah proses pelaksanaannya. Posisi lengan dan badan haruslah sesuai dengan yang seharusnya agar bola yang dipasingkan dapatlah sempurna sesuai yang diinginkan. Proses pelaksanaan pasing bawah dengan formasi segi tiga sama seperti proses pelaksanaan pasing

pada umumnya. Seperti yang dikemukakan Blume Gunter (2004: 70)

Proses pelaksanaan passing bawah adalah sebagai berikut :

1) Sikap lengan

Lengan betul-betul diluruskan dan dirapatkan. Satu tangan menempel pada tangan yang lain sehingga kedua ibu jari sejajar. Perkenaan bola antara pergelangan tangan sampai siku. Tepatnya perkenaan bola sedikit diatas pergelangan tangan.

2) Jalannya garakan

Bola dipasing dengan meluruskan tungkai dan ayunan kedua lengan. Titik berat tubuh berada pada kaki didepan kedua lengan tidak begitu aktif. Bahu sedikit terangkat. Bola seolah-olah diangkat pada arah yang diinginkan. Lengan diayunkan sampai datar dan tubuh berada dibawah bola. Bahu harus menunjuk ke arah yang diinginkan.

Dalam melakukan passing bawah dengan bentuk formasi segitiga jalannya bola haruslah melambung. Pada bentuk latihan formasi segitiga ini satu orang berdiri pada posisi II, satu orang pada posisi IV dan beberapa orang pada posisi VI. Setelah pemain melakukan *passing*, pemain tersebut pindah tempat kemana bola diarahkan. *Passing* bawah dengan bentuk formasi segitiga merupakan salah satu variasi latihan yang paling sering digunakan.

B. Kerangka Konseptual

Passing bawah memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan regu dari serangan lawan dan juga sangat berperan untuk

membangun serangan. Di samping itu latihan *passing* bawah juga merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi pada suatu cabang olahraga bolavoli.

Latihan *passing* bawah *running pass* merupakan bentuk latihan *passing* bawah yang dilakukan oleh dua kelompok. kelompok pertama melakukan *passing* bawah kekelompok kedua dan setelah pemain pertama pada kelompok pertama melakukan *passing* bawah langsung berlari untuk menempati posisi yang terakhir pada kelompok kedua. Begitu pula yang dilakukan oleh kelompok kedua dan seterusnya.

Latihan *Passing* bawah dengan bentuk formasi segitiga ini merupakan salah satu bentuk variasi yang sangat umum digunakan dalam melakukan latihan. *Passing* bawah dengan bentuk formasi segitiga merupakan *passing* bawah yang dilakukan dengan kedua tangan yang dilakukan oleh tiga orang pemain atau lebih yang membentuk pola segitiga.

Dalam melakukan *passing* bawah dengan bentuk formasi segitiga jalannya bola haruslah melambung. Pada bentuk latihan formasi segitiga ini satu orang berdiri pada posisi II, satu orang pada posisi IV dan beberapa orang pada posisi VI. Setelah pemain melakukan *passing*, pemain tersebut pindah tempat kemana bola diarahkan. *Passing* bawah dengan bentuk formasi segitiga merupakan salah satu variasi latihan yang paling sering digunakan. Maka, dengan latihan *passing* bawah dengan bentuk formasi segitiga akan dapat meningkatkan kemampuan seorang pemain dalam melakukan *passing*

bawah dengan baik. Dari uraian di atas, maka dalam penelitian ini kerangka konseptual yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

Kemampuan Passing bawah (y)	Running Pass (X1)	Formasi Segi Tiga (X2)
	Post Test (X1) # Post Test (X2)	

Gambar 7: Bagan Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang dikemukakan sebelumnya, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut: “Terdapat perbedaan kemampuan *passing* bawah antara latihan *running pass* dan latihan formasi segi tiga pada atlet bolavoli putra Dharmasraya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan *running pass* memberikan pengaruh dengan rata-rata sebesar 39 terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlit bolavoli putra Dharmasraya.
2. Latihan dengan *formasi segi tiga* memberikan pengaruh dengan rata-rata sebesar 36 terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlit bolavoli putra Dharmasraya.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan *running pass* dengan latihan *formasi segi tiga* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah dan latihan dengan *running pass* sedikit lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah dibandingkan dengan latihan *formasi segi tiga* pada atlit bolavoli putra Dharmasraya.

B. Saran

Sesuai dengan kesimpulan dan hasil penelitian di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan untuk melatih latihan *passing* bawah dengan bentuk *running pass* dan *formasi segi tiga* sebagai cara untuk peningkatan kemampuan *passing* bawah bolavoli.
2. Disarankan bagi pemain dan pelatih melakukan latihan secara teratur dan kontiniu karena akan memberikan pengaruh yang besar pada peningkatan

kemampuan *passing* bawah atlit bolavoli. Hal ini, dapat dijadikan program tetap, guna meningkatkan prestasi atlit bolavoli.

3. Penelitian ini terbatas pada atlet bolavoli putra Dharmasraya, oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel lain yang belum diteliti. waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang lebih baik agar kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli putra Dharmasraya lebih meningkat.
4. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1996). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Cetakan k-8*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Bachtiar, (1999). *Pengetahuan Dasar Permainan Bola Voli*. Padang: DIP Proyek Universitas Negeri Padang.
- Blume,Guntur.(2004). *Permainan Bola Voli (Training, Teknik, Taktik)*. DIP: Universitas Negeri Padang
- Erianti. 2004. *Buka Ajar Bolavoli*. Padang: FIK UNP.
- Depdiknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- G. Durrwachter. *Bola volley*. Belajar dan melatih: Jakarta: Gramedia
- Hanif,Badri.(2012). *Metode Latihan (Sport Science)*.Padang: FIK UNP
- Isparjadi (1998). *Statistik Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud. Dirjen PT P2LPT.
- Kleinmann Theo dan Dieter Khuber (1984). *Bola Volley pembinaan teknik, taktik, kondisi*. Jakarta: PT Gramedia
- Maidarman .(2010). *Ilmu Melatih Dasar*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Mukholid. 2004. *Pendidikan Kelas 1 SMA (Kurikulum Berbasis Kompetensi 2004)*. Surakarta: Yudhistira.
- Pengurus Pusat PBVSI.(2005). *Peraturan Bolavoli*.Jakarta: PBVSI
- Suharno HP, 1982, *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*, Semarang : FPOK
- Syafruddin, (1999). *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Padang: DIP prpyek Universitas Negeri Padang
- , (2004). *Bola Voli*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- , 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- UNP. 2009. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir atau Skripsi*.
- Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*, Jakarta: P2Tk, Dirjen Dikti, Depdikbud