

**PENGARUH METODE BENTUK BERMAIN DAN METODE LATIHAN
TERHADAP PASSING BAWAH BOLA VOLY PESERTA DIDIK MAN
DHARMASRAYA**

SKRIPSI

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



**MUHAMMAD RAMADHAN
NIM : 14086062**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHTAN DAN
REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH METODE BENTUK BERMAIN DAN METODE LATIHAN
TERHADAP PASSING BAWAH BOLA VOLI PESERTA DIDIK MAN
DHARMASRAYA

Nama : Muhammad ramadhan
NIM/BP : 14086062/2014
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang , Februari 2019

Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes

NIP: 19611230 198803 1 003

Pembimbing



Drs. Zarwan, M.Kes

NIP: 19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dimyatakan Lulus Setelah Di Pertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : PENGARUH METODE BENTUK BERMAIN DAN METODE LATIHAN TERHADAP PASSING BAWAH BOLA VOLI MAN DHARMASRAYA

Nama : Muhammad ramadhan

NIM/BP : 14086062/2014

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang , Februari 2019

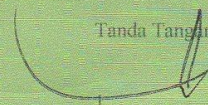
Tim Penguji

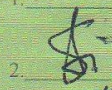
Tanda Tangan


1. Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes

2. Sekretaris : Sepriadi, S. Si, M. Pd

3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M. Kes

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan surat ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Metode Latihan Terhadap Passing Bawah passing bawah Peserta Didik MAN Dharmasraya”, adalah hasil dari karya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apa bila terdapat ada penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.,

Padang, Februari 2019

Yang membuat pernyataan



Muhammad Ramadhan

NIM.14086062

ABSTRAK

Muhammad Ramadhan (14086062). Pengaruh Metode Bermain Dan Metode Latihan Terhadap Passing Bawah Bola Voli Peserta Didik Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Dharmasraya.

Penelitian dilatar belakangi oleh rendahnya kemampuan passing bawah siswa bola voli MAN Dharmasraya yang di sebabkan faktor metode dalam memberikan latihan passing bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah berpengaruh metode bermain dan metode latihan terhadap passing bawah siswa bola voli MAN Dharmasraya.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, populasi adalah siswa yang mengikuti extra di MAN Dharmasraya yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Dan Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan analisis uji t komparasi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa metode latihan *passing* bawah berpengaruh signifikan terhadap passing bawah siswa MAN Dharmasraya, hal ini di buktikan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa nilai $t_{hitung} (7,636) > t_{tabel} (1,883)$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dan metode bermain dengan hasil $t_{hitung} (2,725) > t_{tabel} (1,883)$, sehingga H_0 ditolak dan H_a direterima. Dan perbedaan metode dengan hasil $t_{hitung} (1,84) > t_{tabel} (1,73)$, sehingga H_0 ditolak dan H_a direterima Berdasarkan kesimpulan di atas maka penulis dapat memberikan saran atau masukan bagi pemain bola voli yang ingin meningkatkan kemampuan *passing* bawah dapat melakukan metode latihan atau metode bermain secara teratur.

KATA PENGANTAR

Puji sukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penulis tentang **“Pengaruh Metode Bentuk Bermain Dan Metode Bentuk Latihan Terhadap Passing Bawah Bola Voli Peserta Didik MAN Dharmasraya”**. Skripsi ini di susun memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih kepada: sebagai Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis selama dalam menyelesaikan skripsi.

1. Drs. Zarwan, M. Kes sebagai Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis selama dalam menyelesaikan skripsi.
2. Drs. Edwarsyah, M. Kes dan Sepriadi, S, M. Pd. sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Kedua orang tua saya dan serta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moral maupun materi.
4. Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga. Yang telah memberikan masukan kepada penulis selama ini.

5. Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan Perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah mambantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa di sebut satu persatu.

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

Padang, Februari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Bolavoli	8
2. Teknik Passing Bawah Bolavoli	10
3. Metode.....	12
4. Metode Rangkaian Latihan.....	14
5. Metode Rangkaian Bermain	18
B. Kerangka Konseptual	20
C..Hipotesis Penelitian.....	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis dan Sumber Data	26
E..Prosedur Penelitan.....	27
F. Instrument Penelitian.....	28
G. Teknik Pengumpulan Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	31
B. Hasil Analisis Data.....	38
C. Pengujian Hipotesis	39
D. Pembahasan.....	42

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	52
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA	54
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	55
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap Saat Perkenaan Bola Pada Tangan	11
2. Tahap Pelaksanaan Passing Bawah	11
3. Kerangka Konseptual.....	22
4. Pelaksanaan Tes Kemampuan Passing Bawah	29
5. Diagram Hasil Tes Awal Metode Latihan	42
6. Diagram Hasil Tes Akhir Metode Latihan	44
7. Diagram Hasil Tes Awal Metode Bermain	45
8. Diagram Hasil Tes Akhir Metode Bermain	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	25
2. Sampel Penelitian	26
3. Distribusi Hasil Data Tes Awal Passing Bawah Metode Latihan	41
4. Distribusi Hasil Data Tes Akhir Passing Bawah Metode Latihan.....	43
5. Distribusi Hasil Data Tes Awal Passing Bawah Metode Bermain.....	45
6. Distribusi Hasil Data Tes Akhir Passing Bawah Metode Bermain	46
7. Uji Normalitas Data.....	48
8. Hasil Uji Hipotesis 1.....	49
9. Hasil Uji Hipotesis 2.....	50
10. Hasil Uji Hipotesis 3.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	55
2. Data <i>Pre-test</i> dan <i>Pos-test</i>	63
3. Analisis Pengujian Hipotesis	69
4. Student's Distribution Table.....	71
5. Foto Dokumentasi.....	72
6. Surat Izin Penelitian	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat dominan di dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi masa kini, pendidikan yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani. Selanjutnya pembelajaran merupakan inti dari kegiatan pendidikan, agar dapat menciptakan sumberdaya manusia yang berkualitas hanya dapat dilakukan melalui proses pembelajaran yang terencana dan sistematis di setiap satuan pendidikan dasar, menengah sampai pendidikan tinggi. Salah satu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional adalah melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Madrasah Aliyah Negeri.

Dalam Undang-Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003 yang berbunyi sebagai berikut :

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.”

Dari kutipan di atas jelaslah bahwa pendidikan merupakan suatu wadah untuk membentuk dan mengembangkan potensi manusia atau peserta didik, yang dilakukan secara terencana. Suatu pendidikan yang baik sangat mempunyai peranan penting dalam membentuk pribadi manusia yang nantinya akan berguna untuk kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Permainan bolavoli merupakan olahraga yang sudah populer di masyarakat, baik di Indonesia maupun di dunia. Tujuan dari pembinaan dan pengembangan olahraga bolavoli 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) 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) Sentra 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 ;dan h) Melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan Internasional sesuai dengan kebutuhan”.

Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik. Latihan juga membentuk atau mengubah respon fisiologis, di samping elemen fisik yang terlibat dalam latihan untuk menjadi seorang pemain yang handal. Pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina atau pelatih dan oleh peserta didik 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.

PBVSI Sumatera Barat masih belum banyak memiliki pemain bolavoli yang diandalkan. Mungkin banyak faktor yang menyebabkan kegagalan dalam mencapai prestasi yang membanggakan. Faktor- faktor tersebut adalah kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Semua faktor tersebut sangatlah diperlukan dalam permainan bolavoli. Salah satu faktor yang penting adalah program latihan teknik yang diterapkan kurang baik. Perolehan angka dalam permainan bolavoli diperoleh dari hasil kerjasama pemain dalam mematikan bola di daerah lawan dan tim yang melakukan gerakan *passing* atas, *passing* bawah, *smash* dan *block* merupakan pondasi atau dasar bagi seorang untuk dapat bermain bolavoli dengan baik.

Dari sekian banyak teknik bolavoli yang dilatih yang penting adalah *passing*, khususnya *passing* bawah yang merupakan awal terjadinya penyusunan strategi penyerangan untuk memperoleh angka penuh dalam permainan bolavoli. Semakin bagus *passing* bawah yang dimiliki oleh setiap pemain maka semakin baik penyusunan serangan yang dilancarkan sehingga lebih mudah untuk memperoleh angka. Di samping itu *passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar yang dapat digunakan untuk menahan pukulan *smash* dari lawan.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan *passing* bawah mempunyai fungsi penting dalam permainan bolavoli. Untuk dapat menghasilkan kemampuan *passing* bawah yang baik dibutuhkan suatu program latihan yang sistematis. MAN Dharmasraya merupakan salah satu tempat pembinaan olah raga bolavoli yang cukup representatif, MAN Dharmasraya bertempat di Koto Baru Dharmasraya, memiliki lapangan yang bagus serta pelatih yang cukup berpengalaman. Namun

sangat disayangkan prestasi yang dihasilkan belum memuaskan meskipun sudah melakukan pembinaan dari usia tingkat MAN/SMA.

Menurut pengamatan peneliti di lapangan, olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat disenangi oleh peserta didik. Sebab olahraga ini merupakan olahraga yang sering membawa nama baik sekolah, baik di tingkat kecamatan maupun di Kabupaten Dharmasraya. Kegiatan olahraga bolavoli sudah berjalan dengan baik namun masih banyak juga kendala yang sering terjadi pada pemain pada saat melakukan pertandingan. Kendalanya antara lain, seringnya kebobolan bola pada saat melakukan penyerangan ke daerah lawan maupun mempertahankan daerah sendiri dari serangan lawan, kemampuan *passing* bawah pemain yang tidak akurat.

Untuk mempelajari teknik-teknik dasar bermain bolavoli yang baik, sangat dibutuhkan sekali oleh pemain teknik –teknik penguasaan bola dalam *passing* bawah. Menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI 1976: 225)''*Passing* bawah merupakan tehnik yang sangat penting. *Passing* bawah disini dimaksud adalah pengambilan bola dengan dua tangan berpegangan satu sama lain, dengan ayunan dari bawah atas depan. Yang perlu mendapat perhatian disini ialah waktu tangan mau disentuh pada bola, lengan tidak dalam keadaan lurus dan di renggangkan''.

Setelah seorang pemain dapat merasakan dan bisa memahami olahraga tersebut dengan keahlian penguasaan bola. Juga dibutuhkan penguasaan teknik bermain bolavoli yang baik, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seseorang pemain dalam meningkatkan keterampilan. Di antara

keterampilan dalam permainan bolavoli, hal yang penting dalam mengembangkan seorang pemain bolavoli ialah kemampuan *passing*. Ini merupakan keterampilan dasar bermain bolavoli yang harus dikembangkan dan dimiliki oleh pemain serta diberikan dalam setiap situasi latihan. Dalam usaha meningkatkan kemampuan *passing* bawah peserta didik bolavoli, Maka MAN Dharmasraya, diberikan program metode bentuk latihan dan program metode bentuk bermain

Berdasarkan pemaparan di atas jelaslah bahwa yang menjadi masalah adalah rendahnya kemampuan teknik *passing* bawah peserta didik bolavoli MAN Dharmasraya yang disebabkan banyak faktor. Diantaranya metode yang diberikan pelatih terhadap peserta didik. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Metode bentuk Bermain dan Metode Latihan terhadap *passing* bawah Bola Voli peserta didik MAN Dharmasraya Kabupaten Dharmasraya yang mengikuti ekstrakurikuler pengembangan diri bolavoli.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi yaitu:

1. Apakah Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta didik Bolavoli MAN Dharmasraya?
2. Apakah Metode Latihan Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta didik Bolavoli MAN Dharmasraya?
3. Apakah Teknik Dasar Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta didik Bolavoli MAN Dharmasraya?
4. Apakah Taktik Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta didik Bolavoli MAN Dharmasraya?

5. Apakah Kondisi Fisik Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta didik Bolavoli MAN Dharmasraya?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat diteliti maka penelitian ini dibatasi hanya melihat masalah :

1. Pengaruh Metode Latihan terhadap kemampuan *passing* bawah peserta didik bolavoli MAN Dharmasraya.
2. Pengaruh Metode Bermain terhadap kemampuan *passing* bawah peserta didik bolavoli MAN Dharmasraya.
3. Perbedaan Metode Bermain dan Metode Latihan terhadap kemampuan *passing* bawah peserta didik bolavoli MAN Dharmasraya.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah Metode Latihan dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah peserta didik bolavoli MAN Dharmasraya?
2. Apakah Metode Bermain dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah peserta didik bolavoli MAN Dharmasraya?
3. Apakah Metode Bermain lebih baik dari pada Metode Latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah peserta didik bolavoli MAN Dharmasraya?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Pengaruh Metode Bermain terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta didik bolavoli MAN Dharmasraya.
2. Untuk mengetahui pengaruh Metode Latihan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta didik bolavoli MAN Dharmasraya.
3. Untuk mengetahui perbedaan Pengaruh Metode Latihan dan Metode Bermain terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta didik bolavoli MAN Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan 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 Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan pustaka pusat Universitas Negeri Padang.
4. Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbang untuk khasanah ilmu pengetahuan