

**PERBEDAAN LATIHAN BERPASANGAN DAN PERORANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI
PADA SISWA SMPN 18 KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Untuk Memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh:
Bambang Firmansyah
Nim: 89728

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Perbedaan Latihan Berpasangan dan Perorangan
Terhdap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada
Siswa SMPN 18 Kerinci

Nama : Bambang Firmansyah

NIM : 89728

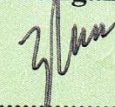
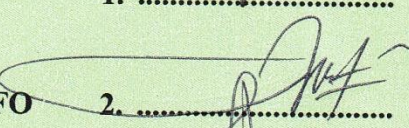
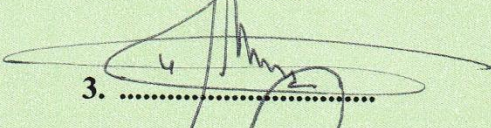
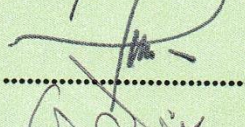

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2013

Tim Penguji

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

ABSTRAK

Bambang firmnsyah 2012: Perbedaan Latihan Berpasangan dan Perorangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa SMPN 18 Kerinci.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan passing bawah siswa SMP Negeri 18 Kerinci. Hal ini disebabkan oleh belum sesuai meode latihan yang digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan pengaruh metode latihan berpasangan dan metode latihan perorangan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pada siswa SMPN 18 Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah experiment semu untuk melihat perbedaan pengaruh latihan berpasangan dan perorangan terhadap kemampuan passing bawah bola voli. Populasi dalam penelitian ini siswa SMPN 18 Kerinci yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 30 orang dan terdiri dari siswa putra 18 dan putri 12 orang, sedangkan sampel yang diambil secara *purposive sampling*, maka sampel yang diambil hanya siswa putra saja yang berjumlah 18 orang dan terdiri dari 9 orang kelompok metode latihan berpasangan dan 9 orang metode latihan perorangan yang diberikan perlakuan 16 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan passing bawah (*Brumbach forearms pass wall-volly test*).

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) metode latihan berpasangan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah dapat diperoleh dari $t_{hitung} 2.60 > t_{tabel} 1.86$, (2) metode latihan perorangan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah dapat diperoleh dari $t_{hitung} 9.19 > t_{tabel} 1.86$, (3) terdapat perbedaan pengaruh secara signifikan antara metode latihan berpasangan dan metode latihan perorangan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah dapat diperoleh dari $t_{hitung} 2.22 > t_{tabel} 1.86$.

Kata Kunci: Latihan Berpasangan, Latihan Perorangan, Passing Bawah.

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul **“Perbedaan Latihan Berpasangan Dan Perorangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa SMPN 18 Kerinci”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah mengizinkan penulis mengikuti pendidikan di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memfasilitasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan Bapak Drs. Rasyidin Kam selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Zuhilmi selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus sebagai Pembimbing I yang penuh ketulusan, kesabaran, keiklasan dan telah meluangkan waktu untuk bimbingan dan Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO selaku Pembimbing II yang telah memberi motivasi dan semangat juang.
5. Bapak Drs. Abu Bakar, Bapak Drs. Syafrizar M.Pd, dan Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku tim penguji.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh rekan-rekan mahasiswa kesehatan dan rekreasi yang telah memberi motivasi dalam pembuatan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah berpartisipasi, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam pembantuan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i semuanya dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Permainan Bolavoli	10
2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli.....	14
a. Passing	16
b. Passing Atas.....	16

c. Passing Bawah.....	17
3. Kondisi Fisik Dalam Permainan Bola Voli	18
4. Kesalahan Umum Dalam Passing Bawah	18
5. Latihan.....	19
a. Latihan Passing Bawah.....	21
b. Latihan Passing Bawah Berpasangan.....	22
c. Latihan Passing Bawah Perorangan.....	23
d. Latihan Berpasangan Setelah Terjadi Gerakan	24
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Disain Penelitian	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian	30
D. Defenisi Operasional.....	30
E. Populasi dan Sampel	32
F. Jenis dan Sumber Data	33
G. Prosedur Penelitian.....	34
H. Instrumen Penelitian	37
I. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	40

B. Uji Persyaratan Analisis	45
1. Uji Normlitas	46
C. Uji Hipotesis.....	46
1. Hhipotesis Pertama.....	46
2. Hipotesis Kedua.....	48
3. Hipotesis Ketiga	49
D. Pembahasan.....	51
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	32
2. <i>The Time Series Eksperiment</i>	35
3. Distribusi Frekuensi Pre Tes Passing Bawah Menggunakan Metode Berpasangan	40
4. Distribusi Frekuensi Pre Tes Passing Bawah Menggunakan Metode Perorangan.....	42
5. Distribusi Frekuensi Post Tes Passing Bawah Menggunakan Metode Berpasangan	43
6. Distribusi Frekuensi Post Tes Passing Bawah Menggunakan Metode Perorangan.....	44
7. Rangkuman Uji Normalitas Data	46
8. Rangkuman Uji Hipotesis 1.....	47
9. Rangkuman Uji Hipotesis 2.....	49
10. Rangkuman Uji Hipotesis 3.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ukuran Lapangan Bolavoli.....	13
2. Latihan Passing Bawah Berpasangan	23
3. Latihan Passing Bawah Perorangan.....	24
4. Latihan Passing Bawah Berpasangan Setelah Terjadi Gerakan	24
5. Latihan Passing Bawah Berpasangan Setelah Terjadi Gerakan	25
6. Latihan Passing Bawah Berpasangan Setelah Terjadi Gerakan	25
7. Latihan Passing Bawah Berpasangan Setelah Terjadi Gerakan	25
8. Latihan Passing Bawah Berpasangan Setelah Terjadi Gerakan	26
9. Kerangka Konseptual	28
10. Bentuk Disain Penelitian	29
11. Pelaksanaan Tes Kemampuan Passing Bawah	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan Passing Bawah Berpasangan dan Perorangan Siswa SMPN 18 Kerinci	61
Lampiran 2. Rekap Kegiantan Siswa SMPN 18 Kerinci.....	67
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Passing Bawah Siswa SMPN 18 Kerinci.....	68
Lampiran 4. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Passing Bawah Siswa SMPN 18 Kerinci Dengan Menggunakan Metode Berpasangan	69
Lampiran 5. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Passing Bawah Siswa SMPN 18 Kerinci Dengan Menggunakan Metode Perorangan.....	70
Lampiran 6. Tabel Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Menggunakan Metode Berpasangan	71
Lampiran 7. Tabel Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Menggunakan Metode Berpasangan	72
Lampiran 8. Tabel Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Menggunakan Metode Perorangan.....	73
Lampiran 9. Tabel Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Menggunakan Metode Perorangan.....	74

Lampiran 10. Tabel Analisis Uji T Tes Awal dan Tes Akhir Dengan Menggunakan Metode Berpasangan	75
Lampiran 11. Tabel Analisis Uji T Tes Awal dan Tes Akhir Dengan Menggunakan Metode Perorangan.....	76
Lampiran 12. Tabel Analisis Uji T Tes Akhir Dengan Menggunakan Metode Berpasangan (X1) dan Metode Perorangan (X2).....	77
Lampiran 13. Nilai Kritis Untuk Uji Lilliefors	78
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	79
Surat Izin Penelitian	
Surat Keterangan Melakukan Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan prestasi olahraga di Indonesia merupakan alasan yang tepat untuk meningkatkan pembangunan dibidang olahraga. Melalui prestasi olahraga, negara Indonesia dapat diketahui oleh negara-negara lain bahwa negara Indonesia merupakan negara yang maju, yang juga mampu berprestasi dan bersaing dengan negara-negara maju lainnya.

Untuk mencapai tujuan di atas, harus adanya kerja sama antara lembaga pemerintah, masyarakat dan instansi-instansi berkait dalam pembinaan olahraga prestasi di Indonesia. Hal ini sesuai dengan sistem keolahragaan nasional yang dijelaskan dalam Undang-Undang RI Tentang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 Tahun 2005 Pasal 27 Ayat 1 yang menyatakan “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional”.

Berdasarkan kutipan di atas, bahwa sistem keolahragaan nasional bertujuan untuk pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga baik tingkat daerah, nasional maupun tingkat internasional. Dalam pengembangan dan pembinaannya, olahraga prestasi harus dilakukan secara berkesinambungan melalui latihan-

latihan yang terencana, terprogram dan mengikuti kompetisi-kompetisi serta dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang paling diminati dan dilaksanakan pengembangan dan pembinaannya dari tingkat daerah sampai tingkat nasional adalah cabang olahraga bola voli. Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerjasama tim. Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola voli. Menurut Erianti (2004:103) “teknik dasar dalam permainan bolavoli meliputi: *servis, passing, umpan (set-up), smash (spike), dan juga block (bendungan)*”. Teknik dasar ini merupakan modal awal untuk dapat bermain bola voli, apabila tidak menguasai teknik dasar ini dengan baik, maka akan memungkinkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar dan akan menguntungkan bagi tim lawan.

Berdasarkan kutipan di atas, salah satu teknik dasar yang sangat berperan penting dalam permainan bola voli adalah *passing*. 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”. Sedangkan menurut Erianti (2004:115) “*passing* merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola ke suatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan”. Dari kutipan di atas

dapat disimpulkan, passing merupakan suatu teknik mengoper bola kepada teman satu tim (regu), passing juga merupakan modal awal untuk mengatur serangan dan bertahan.

Salah satu bentuk passing yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah passing bawah. Passing bawah sangat penting dalam permainan bola voli karena merupakan langkah awal untuk menyusun serangan dan juga merupakan elemen pokok dari pertahanan. Bola yang dipukul keras dan sulit untuk diumpankan, maka harus dimainkan dengan passing bawah berguna untuk pertahanan dan sekaligus dapat untuk membangun suatu serangan. Pelaksanaan teknik passing bawah yang baik dapat mengoper dengan teman seregunya atau mengumpankan bola kepada *smaser*. Selanjutnya dilakukan serangan, kesuksesan menciptakan pola-pola pertahanan serta peyerangan banyak ditentukan oleh ketepatan pemain dalam mempassing bola yang diberikan kepada temannya atau *smaser*. Untuk dapat menghasilkan kemampuan passing bawah yang baik, maka banyak faktor-faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah teknik, kondisi fisik, bentuk-bentuk latihan, dan program latihan.

Menurut Blume Gunter dalam Syafruddin (2004:55) “latihan teknik mempunyai arti yang penting dalam permainan bola voli. Tanpa teknik yang baik taktik permainan tidak bisa dikembangkan secara bervariasi”. Syafruddin (2011:215) menyatakan “keterampilan teknik merupakan faktor yang menentukan keberhasilan suatu penerapan taktik dilapangan. Tanpa penguasaan teknik cabang olahraga sulit untuk mengembangkan konsep-konsep atau rencana

taktik yang telah ditentukan”. Menurut Erianti (2004:103) “teknik adalah suatu cara untuk melakukan atau melaksanakan sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien”.

Dalam teknik dasar permainan bola voli terutama pada passing bawah, karena passing bawah sangat berperan penting dalam mengatur serangan dan sebagai pertahanan dalam permainan bola voli. Dalam permainan bola voli penguasaan teknik paasing bawah sangat penting untuk itu perlunya program latihan passing bawah. Menurut Retzelter dalam Syafruddin (2011:256) menyatakan “pada perencanaan atau program bulanan, penekanan latihan harus disesuaikan dengan penekanan atau titik berat latihan yang dituntut dalam setiap priode perencanaan”.

Syafruddin (2011:35) “pengembangan dan penguasaan keterampilan teknik sangat ditentukan oleh tingkatan kondisi fisik yang dimiliki, dengan kata lain bahwa tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin dapat ditingkatkan dan dimantapkan”. Menurut Yunus (1992:61) “persiapan fisik harus dipandang sebagai salah satu aspek terpenting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Dalam usaha meningkatkan pretasi atlit, khususnya pemain bola voli”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa pengembangan keterampilan kondisi fisik sangatlah berperan penting untuk menyempurnakan teknik dan peningkatan prestasi olahraga bola voli melalui program latihan dan bentuk-bentuk latihan passing bawah.

Menurut Blume Gunter dalam Syafruddin (2004:72-73) “ada tiga cara yang digunakan yaitu latihan passing bawah berpasangan, latihan passing bawah perorangan dan latihan passing bawah berpasangan setelah terjadi gerakan”. Yang merupakan salah satu teknik yang dapat dilakukan oleh seorang pelatih dalam meningkatkan passing bawah seorang pemain bola voli yaitu, Latihan passing bawah berpasangan ditujukan untuk dapat membentuk kerja sama dalam pertandingan dan passing bawah perorangan lebih di tujukan kepada *tosser*, dan latihan passing bawah berpasangan setelah terjadi gerakan bertujuan pada penyusunan seranagn agar tidak ada keterlambatan untuk memberikan bola lebih terarah. Oleh karena itu passing bawah harus mendapat perhatian khusus, agar passing bawah lebih bagus dan memberi umpan kepada *smaser* atau strategi penyerangan untuk memperoleh angka penuh dan merupakan penentu kemenangan dalam permainan bola voli. Semakin bagus passing bawah yang dimiliki oleh setiap pemain, maka semakin baik penyusunan serangan yang dilancarkan sehingga lebih mudah untuk memperoleh poin penuh. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa passing bawah mempunyai fungsi penting dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik passing bawah sangatlah penting, maka perlu dilakukan program latihan secara sistematis, dan berkesinambungan untuk meraih prestasi dalam permainan bola voli.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 18 Kerinci merupakan salah satu sekolah yang dahulu cukup terkenal di Kecamatan Batang Merangin bahkan di Kota Kerinci dalam pertandingan bola voli, hal ini dapat diketahui dari

banyaknya prestasi yang didapatkan terutama dalam pertandingan bola voli. Akan tetapi, saat ini prestasi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 18 Kerinci dicabang bola voli sudah menurun karena dari beberapa pertandingan bola voli yang mereka ikuti mereka sudah jarang mendapatkan juara bahkan sering gugur pada babak pendahuluan atau babak awal. Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan dan menurut hasil wawancara langsung dengan guru olahraga Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 18 Kerinci, hal ini disebabkan karena kemampuan passing para siswanya terutama passing bawah masih rendah.

Oleh sebab itu, untuk meningkatkan kemampuan passing bawah ini maka perlu diberikan program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan passing bawah, dan bentuk latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah para siswa ini adalah dengan latihan pssing bawah berpasangan dan latihan passing bawah perorangan.

Hal ini diharapkan dapat memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan passing bawah siswa dengan tujuan siswa dapat mengorientasikan keadaan permainan yang sebenarnya. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan melihat perbedaan latihan berpasangan dan perorangan terhadap kemampuan passing bawah pada siswa SMPN 18 Kerinci, sesuai dengan latihan yang sistematis dan terencana.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Pengaruh teknik dengan kemampuan passing bawah bola voli pada siswa SMPN 18 Kerinci.
2. Pengaruh kondisi fisik dengan kemampuan passing bawah bola voli pada siswa SMPN 18 Kerinci.
3. Pengaruh latihan berpasangan dengan kemampuan passing bawah voli pada siswa SMPN 18 Kerinci.
4. Pengaruh latihan perorangan dengan kemampuan passing bawah voli pada siswa SMPN 18 Kerinci.
5. Pengaruh latihan berpasangan setelah terjadi gerakan dengan kemampuan passing bawah bola voli pada siswa SMPN 18 Kerinci.
6. Pengaruh program latihan dengan kemampuan passing bawah bola voli pada siswa SMPN 18 Kerinci.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi passing bawah dan maka agar terarahnya penulisan ini penulis membatasi penelitian ini hanya membahas tentang perbedaan latihan berpasangan dan perorangan terhadap kemampuan passing bawah bola voli.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Terdapat Perbedaan Hasil Latihan Berpasangan dan Perorangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Pada Siswa SMPN 18 Kerinci.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada siswa SMPN 18 Kerinci.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan perorangan terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada siswa SMPN 18 Kerinci.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan berpasangan dan perorangan terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada siswa SMPN 18 Kerinci.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat atau berguna sebagai bahan masukan sebagai berikut:

1. Peneliti, sebagai untuk melengkapi salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana strata satu (S1) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi pelatih dan pembina olahraga sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi olahraga bolavoli.
3. Sebagai bahan pertimbangan dalam pemilihan bibit pemain bolavoli.
4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.