

**EKSPERIMEN, PENGARUH METODE LATIHAN DAN
METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH ATLET BOLAVOLI
KLUB IVOLIN LINTAU**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Strata Sati (S1) di Jurusan Penjasorkes FIK UNP*



Oleh:

YONA EVA SARI
2004 / 47214

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2008**

ABSTRAK

Yona Eva Sari, (2004, 47214), Eksperimen, Pengaruh Metode Latihan Dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli Klub Ivolin Lintau

Penelitian ini berawal dari kenyataan dilapangan khususnya pada klub Ivolin Lintau yang dilihat dari beberapa orang atletnya masih kurang dalam penguasaan *passing* bawah, yang dilihat pada waktu bermain, sehingga prestasi yang diraih masih kurang optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan melihat 1). Seberapa besar pengaruh metode latihan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Ivolin Lintau. 2) Seberapa besar pengaruh metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Ivolin Lintau. 3) Seberapa besar perbedaan pengaruh metode latihan dan metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Ivolin Lintau.

Populasi dari penelitian ini adalah semua atlet putra yang latihan pada klub Ivolin Lintau yang berjumlah 30 orang. Dengan teknik pengelompokan sampel yaitu dengan ordinal pairing, alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes kemampuan, kemudian di analisis dengan statistik inferensial.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut 1) pengaruh metode latihan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli yaitu sebesar $T_{hitung} 9,46$ dan $T_{tabel} 2,26$. 2) pengaruh metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli yaitu sebesar $T_{hitung} 6,26$ dan $T_{tabel} 2,26$. 3). Perbedaan pengaruh metode latihan dan metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli yaitu sebesar $T_{hitung} 2,83$ dan $T_{tabel} 2,26$. jadi kesimpulannya : 1) metode latihan dan metode bermain sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli. 2) dalam meningkatkan kemampuan metode latihan lebih bagus diterapkan pada klub Ivolin Lintau. 3) terdapat perbedaan yang berarti antara metode latihan dan metode bermain.

Kata kunci : Pengaruh Metode Latihan Dan Metode Bermain.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul '***Pengaruh Metode Bermain dan Metode Latihan terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli Klub Ivolin lintau***'.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu sarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata 1 pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan sampai pada tahap penyelesaian melibatkan banyak pihak, tidak sedikit bantuan baik secara moril maupun materil yang penulis terima. untuk itu pada kesempatan ini izinkanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs Syahrial B.M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs Hendri Neldi .M.Kes Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs Zarwan M.Kes Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs Damrah M.Pd Selaku Penasehat Akademik
5. Bapak Drs Syafrizar, M.Pd Selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Kamal Firdaus M.kes Selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan ,arahan dan bimbingan kepada penulis.

6. Bapak Drs Zalfendi M.Kes,Drs Qalbi Amra M.Pd,dan Dra Erianti selaku Penguji.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan dan karyawanwati Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan dorongan kepada penulis.
8. Yang Tercinta Ayahanda Syafei dan Ibunda Aisyah yang selama ini senantiasa mendoakan, mencurahkan cinta dan kasih sayangnya.
9. Yang Tersayang Kakak-kakak Syafni Desmayanti,Syafriadi,Syafriyanto, Syafri Efendi,Syafri Dasril,yang telah memberikan motivasi baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan skripsi ini.
10. Rekan-rekan Seperjuangan BP 2004 Jurusan Pendidikan Olahraga semoga kesuksesan selalu bersama kita.
11. Buat Arif K.P yang selalu setia menemaniku dalam suka maupun duka.
12. Semua pihak yang telah ikut membantu dan memberikan dorongan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya penulis menyadari bahwa Skripsi ini belum sampai pada tahap sempurna, untuk itu penulis menerima saran, kritikan dan masukan yang bermanfaat demi kesempurnaan Skripsi ini.semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca semua amin

Padang, Juli 2008

Penulis
Yona Eva Sari
2004 47214

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
1. Hakekat Bolavoli.....	7
2. Passing Bawah	9
3. Metode Latihan	10
4. Metode Rangkaian Bermain.....	12
5. Metode Rangkaian Latihan	15
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Waktu dan Tempat Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel	21
C. Disain Penelitian	22

1. Jenis penelitian	22
2. Rancangan Penelitian.....	22
D. Instrumen Penelitian	23
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	29
B. Pengujian Hipotesis	32
C. Pembahasan.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Tabel program latihan	24
2. Tabel hasil tes kemampuan <i>passing</i> bawah dengan metode latihan	29
3. Tabel hasil tes kemampuan <i>passing</i> bawah dengan metode bermain ..	31
4. Tabel data hasil tes kemampuan <i>passing</i> bawah.....	39
5. Tabel nama-nama atlet bolavoli klub ivolin lintau	39
6. Tabel deskripsi dari kedua metode	39
7. Tabel rata-rata setelah dilakukan metode latihan.....	40
8. Tabel rata-rata setelah dilakukan metode bermain.....	43
9. Tabel rata-rata tes akhir setelah dilakukan perlakuan kedua metode...	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar:

1. Gambar Passing Bawah	12
2. Gambar kerangka konseptual.....	20
3. Gambar rancangan penelitian.....	22
4. Gambar Bentuk dan Ukuran Instrumen Tes	25
5. Gambar rumus teknik nanalisis data	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran:

1. Daftar nama-nama atlet dan kemampuan awal klub violin lintau
2. Deskripsi data dari dua metode
3. Rata-rata setelah dilakukan metode latihan beserta pengolahannya
4. Rata-rata tes setelah dilakukan perlakuan metode bermain beserta pengolahannya
5. Rata-rata tes akhir setelah melakukan perlakuan kedua metode dan pengolahannya
6. Surat keterangan dari uptd balaimetrologi
7. Surat keterangan izin melakukan penelitian
8. Surat balasan
9. Tabel uji t

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan bidang olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembangunan nasional, karena pembangunan dibidang olahraga memiliki fungsi dan peranan yang sangat strategis guna mewujudkan pembangunan nasional. Pembangunan bidang olahraga bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang sehat jasmani (fisik) dan sehat rohani (jiwa)

Undang-undang Republik Indonesia No. 3 (2005:8) tentang sistem keolahragaan menyatakan:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan diatas, seperti yang tertuang dalam pasal 23 ayat 1 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional bahwa; “Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik yang dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan atau pemerintah daerah maupun atas kesadaran dan prakarsa sendiri”.

Jelas bahwa olahraga termasuk salah satu tujuan yang akan dicapai, dalam usaha pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya. Melalui kegiatan olahraga diharapkan dapat menciptakan suatu penampilan sikap baru dari seluruh bangsa

Indonesia dalam mengisi pembangunan, dengan mencapai suatu prestasi olahraga yang optimal.

Cabang olahraga bolavoli merupakan salah satu olahraga yang digemari masyarakat, karena permainan ini disamping tidak sulit untuk mempelajari juga tidak membutuhkan biaya yang mahal. Masyarakat Sumatera Barat memandang bahwa setelah olahraga sepak bola yang paling digemari adalah olahraga bolavoli yang juga berkembang di Tanah Datar umumnya di Lintau khususnya. Di Pengprof PBVSI (Pengurus profinsi) Sumatera Barat terdapat banyak pengcab\pengko (pengurus kota), dan dari pengcab tersebut termasuk juga diantaranya pengcab PBVSI kabupaten Tanah Datar dan dari pengcab PBVSI kabupaten Tanah Datar tersebut termasuk juga di dalamnya klub bolavoli Ivolin Lintau.

Klub bolavoli Ivolin merupakan salah satu dari sekian banyak klub bolavoli yang cukup di perhitungkan di Tanah Datar khususnya di Lintau seperti IPT3S, GEMPAR, IPTS, OPEL, RPC. Hal ini dapat di lihat dari beberapa tahun terakhir klub Ivolin dapat turun dan meraih juara I pada open turnamen sederhana cup. Selain itu juga sebagian pemain dari klub Ivolin juga terpilih mewakili tim Tanah Datar dalam porda di Pesisir Selatan, Solok, dan Sawahluto Sijunjung yang lalu. Selain itu pada tahun 2003 juara 3 pada kejuaraan resmi antar klub seSumbar di Padang. Mempertimbangkan uraian diatas penulis mendapat masukan tentang peningkatan prestasi yang cukup berhasil.

Klub Ivolin meraih puncak prestasi pada tahun 2000-2003. prestasi klub bolavoli cukup bagus namun masih ada dari beberapa pemain yang kurang

mampu dalam penguasaan teknik dasar bolavoli, teknik-teknik dasar tersebut adalah: teknik dasar *passing* bawah, *passing* atas, servis dan *smash*, dan teknik membendung. Eriant (2004;23). Dalam penguasaan teknik dasar ada banyak faktor yang dapat mempengaruhinya, antara lain: faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, serta penerapan metode yang diberikan oleh pelatih, sebab semua faktor tersebut merupakan modal dalam meraih prestasi. (Syafuruddin: 1997:24).

Bertitik tolak dari hal diatas supaya mereka dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah dengan cepat dan baik dibutuhkan suatu metode mengajar efektif dan efisien. menurut Syafuruddin (1997: 41) metode adalah pendekatan yang direncanakan untuk mencapai tujuan. Pendekatan mengandung arti yang luas, pendekatan bisa diartikan cara merumuskan tujuan, menentukan materi atau bentuk latihan yang digunakan, cara mengatur pembebanan latihan, memilih media, menentukan bentuk organisasi latihan dan sebagainya.

Dari pendapat yang telah dikemukakan di atas jelas bagi kita bahwa pelatih harus menggunakan metode dalam memberikan latihan sehingga apa yang menjadi tujuan mudah dicapai. Misalnya dalam proses melatih gerak atau teknik dasar dimulai dari gerak yang mudah kegerakan yang sulit, seperti yang dikemukakan oleh Syafuruddin (1997 : 6) bahwa dalam proses latihan prinsip dimulai dari gerakan yang *simpel*, kompleks, multipleks, dan ringan berat perlu dipahami oleh pelatih secara lengkap. Berdasarkan hal tersebut berarti harus memahami konsep gerak yang didasari oleh kemampuan untuk menganalisis keterampilan gerak sehingga pada akhirnya dapat ditentukan metode mana yang lebih efektif dan efisien.

Berdasarkan permasalahan di atas penulis ingin mencoba menerapkan pengaruh metode bermain dan metode latihan dalam meningkatkan teknik *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada klub Ivolin Lintau. Menurut hemat penulis kedua metode ini memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing namun belum diketahui mana metode yang lebih efektif dan efisien digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada permainan bolavoli. Menurut Supandi (1986;34) dalam Yuldanifra sampai sekarang belum ada kata akhir metode mana yang efektif dan efisien, karena setiap metode memiliki keunggulan dan kelemahan tersendiri. Oleh karena itu penulis ingin meneliti efektifitas kedua metode tersebut. apakah dengan metode bermain lebih baik atau metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan *passing* bawah pada bolavoli hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam melaksanakan latihan pada klub Ivolin Lintau.

B. Identifikasi Masalah

1. Apakah metode latihan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Ivolin Lintau?
2. Apakah metode bermain berpengaruh terhadap kemampuan *pasing* bawah atlet bolavoli klub Ivolin Lintau?
3. Apakah program latihan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Ivolin Lintau?
4. Apakah materi latihan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Ivolin Lintau?

5. Apakah model- model latihan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Ivolin Lintau?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari identifikasi masalah, maka penelitian ini di batasi pada pembahasan:

1. Pengaruh metode latihan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Ivolin Lintau
2. Pengaruh metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Ivolin Lintau
3. Perbedaan pengaruh metode bermain dan metode latihan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Ivolin Lintau

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan sebagai berikut. “Apakah metode bermain dan metode latihan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pada atlet bolavoli klub Ivolin Lintau”.

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap peningkatan kemampuan *pasing* bawah atlet bolavoli klub Ivolin Lintau

2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan terhadap peningkatan kemampuan *pasing* bawah atlet bolavoli klub Ivolin Lintau
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode bermain dengan metode latihan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Ivolin Lintau.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada jurusan Pendidikan Olahraga.
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih klub bolavoli Ivolin Lintau
3. Sebagai bahan masukan bagi pengurus Pengkab PBVSI Tanah Datar
4. Sebagai bahan masukan bagi KONI kabupaten Tanah Datar
5. Sebagai bahan masukan bagi Pengprof PBVSI Sumbar.
6. Sebagai gambaran bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakekat Bolavoli

Apabila dilihat dari proses permainan bolavoli, maka terlihat adanya gerakan mem-voli dan memantulkan bola di udara dengan mempergunakan berbagai bentuk teknik gerakan seperti *service*, *passing*, *smash* dan *block*. Lebih jelasnya Yunus (1992: 130–132) mengatakan “Bahwa teknik dalam permainan bolavoli terdiri dari: *service*, *passing*, *umpan (set-ap)*, *smash* (*spike*), dan *bendungan (block)*”, seiring dengan ini Ma'mun dan Subroto (2001:51) mengatakan bahwa keterampilan teknik dalam permainan bolavoli dapat ditulis sebagai berikut:

1. *Service*, fungsinya untuk mengawali permainan.
2. *Passing*, fungsinya untuk menerima / memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu.
3. *Umpan*, fungsinya untuk menyajikan bola kepada teman seregu sesuai dengan keinginannya sehingga teman seregu tersebut dapat melakukan serangan dengan sempurna.
4. *Spike*, fungsinya untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan di seberangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna.
5. *Bendungan* atau *block*, fungsinya untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaringan sekaligus sebagai serangan balik kepihak lawan.
6. *Receive*, menjaga bola menyentuh lantai.

Berpedoman pada pendapat yang telah diuraikan diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik dalam permainan bolavoli terdiri dari: *Service*, *Passing*, *Set-ap*, *Smash*, *Block*, dan *receive*. Selanjutnya Yunus (1992:166)

mengatakan bahwa “taktik dalam permainan bolavoli terdiri dari teknik penyerangan terdiri dari perorangan, kelompok, dan tim”.

Ide dasar permainan bolavoli itu adalah memainkan bola secara hilir mudik diatas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) dipetak lapangan lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati dilapangan sendiri(Bachtiar;2005:201).Untuk memenangkan permainan dengan cara mematikan bola didaerah lawan. Mem-voli artinya memantulkan bola di udara sebelum bola jatuh atau menyentuh lantai. Permainan bolavoli merupakan permainan beregu (tim) meskipun sekarang sudah dikembangkan menjadi permainan voli dua lawan dua yang lebih mengarah pada tujuan rekreasi seperti voli pantai. Permainan bolavoli digunakan untuk mengisi waktu luang, disamping itu permainan bolavoli juga ditujukan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani/kesehatan.

Tekhnik adalah suatu cara untuk melakukan atau melaksanakan sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Dalam permainan bolavoli tehnik diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku dalam mencapai suatu hasil yang optimal. Dalam permainan bolavoli terdapat tekni-teknik dasar permainan bolavoli yang terdiri dari (1). *servis* (2). *passing* (3). *umpan* (4). *smash* (5). *block*. Erianti (2004).

2. Passing Bawah

Passing bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan atau bola yang datangnya terlalu keras dan sulit

dimainkan dengan *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah. Disamping untuk mempertahankan juga sangat berperan untuk membangun serangan, *passing* bawah dapat berfungsi sama dengan *passing* atas.

Teknik dasar bolavoli meliputi, *service*, *passing*, *smash* dan *block*. Beberapa macam cara dilakukan oleh pemain bolavoli, untuk menghasilkan bola *service* yang sulit diterima lawan. Cara tersebut antara lain berkaitan dengan (1) kecepatan (laju) bola, (2) bentuk gerakan (putaran) bola, dan (3) ketepatan arah (sasaran). (Winarno;2005;30)

Passing merupakan teknik dasar yang memiliki frekuensi, *passing* sering digunakan dalam permainan bolavoli pantai. Sehingga teknik *passing* ini harus dikuasai dengan sempurna oleh setiap pemain. Teknik *passing* yang lazim digunakan dalam permainan bolavoli meliputi; *passing* bawah dan *passing* atas.

Sedangkan *passing* bawah dalam permainan bolavoli adalah suatu keterampilan teknik yang sangat mendasar. Teknik *passing* bawah dapat dilakukan untuk menerima servis dari lawan, pengembalian bola dari serangan lawan dan bisa juga digunakan untuk mengumpan. Pelaksanaan *passing* bawah dilakukan di depan badan setinggi perut kebawah. Menurut Rukmana (1995 :

8) mengemukakan bahwa :

“*Passing* bawah pada prinsipnya hampir sama dengan *passing* atas hanya sikap tangan yang berbeda. Dalam melakukan *passing* bawah sikap kaki sedikit serong, lutut ditekuk, badan condong kedepan, tangan lurus kedepan (diantara lutut dan bahu). Perkenaan bola pada pergelangan tangan, pandangan kedepan koordinasi gerak lutut, badan, bahu”

Dari pendapat diatas penguasaan *passing* bawah sama dengan *passing* atas hanya saja dalam pelaksanaan dan bentuk gerakan yang berbeda.

Sedangkan menurut Suharman (1997 : 91) menyatakan bahwa :

“*Passing* bawah dilakukan dengan posisi badan berdiri tegak dan kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut agak ditekuk, ujung jari tangan dijadikan satu (jari-jari tangan kanan berada diatas telapak tangan kiri, kedua ibu jari sejajar dan kedua pergelangan tangan ditarik kedalam sehingga merupakan bidang yang rata.)”.

Passing bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang dilakukan dengan kedua tangan, sedangkan hasil latihan *passing* bawah dapat diketahui dengan melakukan tes *passing* bawah yaitu dengan Brumbach Forearms Wall Volly Test (Yunus, 1992 : 2001). Untuk menentukan kemampuan *passing* bawah anak mem-voli kedinding sebanyak-banyaknya selama satu menit yang dilakukan tiga kali secara berturut-turut. Kemampuannya diambil dari rata-rata dari tiga kali percobaan yang terbaik.

Passing bawah ini sering digunakan bila bola yang datang lebih rendah dari pinggang. (1) *passing* bawah dengan satu tangan. Cara ini sering dipergunakan untuk menerima bola yang mudah dan berada agak jauh disamping badan, lengan penerima ditempatkan sejauh jangkauan pada bola, bagian telapak tangan diarahkan pada bola, kaki yang didepan lebih rendah dari yang lainnya dan lutut ditekuk, bola disentuh dengan bagian lengan yaitu pergelangan tangan atau diatas pergelangan tangan (antara pergelangan tangan dan siku).(2) *passing* bawah dengan dua tangan. Teknik ini penting dikuasai karena diginakan untuk menerima *service* yang keras, floating dan bola

berputar, juga untuk bola *smash*, tetapi yang berbeda adalah sikap tangan dan sikap kaki, badan hampir sama dengan satu tangan. Apri Agus (1990;10).

Sikap permulaan dalam pelaksanaan *passing* bawah; badan dalam sikap seimbang (stabil), lengan dijulurkan ke depan bawah, siku tidak ditekuk (sudut antara lengan dan badan kira-kira 45°) saat perkenaan bola dengan bagian sebelah atas pergelangan tangan ke arah ibu jari (bagian proximal pergelangan tangan). Lengan yang siap pukul lurus dan sedikit ditegangkan dengan siku tidak tertekuk diayunkan ke arah bola. aturlah gerakan lengan ini hingga arah bola lurus pada bidang perkenaan, sehingga bola akan terpantul sempurna.

Gambar.1 Passing bawah

Sikap akhir, setelah bola terpantul, segera ambil sikap seimbang atau sikap normal kembali. (Winarno;2005;21.).

3. Metode Latihan

Metode dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mempunyai pengertian sebagai cara teratur dalam berfikir baik-baik untuk mencapai maksud dalam ilmu pengetahuan sementara (Depdikbud, 1988;90) menyatakan metode adalah cara yang berfungsi sebagai alat untuk mencapai tujuan. selanjutnya Suparman (1987;54) menyatakan bahwa metode yaitu suatu cara yang digunakan untuk menyajikan (menguraikan, memberi contoh dan memberikan latihan) isi pelajaran kepada siswa. Pendapat lain juga dibenarkan oleh Latzelter dalam Syafruddin (1997:40) metode adalah suatu cara atau pendekatan yang terencana dan pada dasarnya selalu berorientasi pada tujuan. Hal yang senada juga menurut Rothing dalam Syafruddin (1997: 40) metode merupakan cara atau pendekatan yang terencana untuk suatu tujuan tertentu berdasarkan pengetahuan. Jadi metode latihan adalah cara-cara yang kita gunakan untuk pencapaian tujuan yang sesuai dengan ilmu pengetahuan.

Berpedoman pada beberapa definisi yang telah dibenarkan diatas menggambarkan pengertian metode, maka dapat disimpulkan bahwa pada prinsipnya metode mengandung pengertian yang sama.

Seperti yang telah dikemukakan bahwa metode merupakan cara atau pendekatan yang dilakukan atau digunakan untuk mencapai tujuan. Pendekatan mengandung makna yang cukup luas, pendekatan bisa diartikan cara merumuskan tujuan, beban latihan, memilih media, menentukan bentuk organisasi latihan dan lain sebagainya. dengan kata lain dapat dikemukakan

bahwa pendekatan adalah upaya yang dilakukan seseorang untuk menetapkan strategi.

Sementara itu latihan menurut Rothing dalam Syafruddin (1997 : 41) adalah suatu proses penerapan materi dalam bentuk-bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dengan keadaan bervariasi. Artinya latihan merupakan suatu proses pelaksanaan materi-materi yang direncanakan dan dilakukan secara berulang-ulang dengan kondisi yang berubah-ubah untuk mencapai tujuan dengan demikian ada tiga hal pokok yang ada dalam latihan yaitu ada materi latihan, ada pengulangan dan kondisi yang berubah-ubah.

Materi latihan adalah bentuk-bentuk latihan. Sedangkan pengulangan (repetisi) berarti frekuensi dari suatu bentuk latihan dan bisa juga berarti frekuensi latihan perhari, perminggu dan seterusnya, kondisi yang berubah-ubah menggambarkan fluktuasi latihan, kadangkala latihan itu dilakukan dengan intensitas tinggi, sedang dan ringan dengan peningkatan beban latihan secara bertahap.

Sedangkan yang dimaksud dengan metode latihan adalah cara atau pendekatan yang terarah atau pendekatan yang terencana terhadap suatu proses latihan untuk mencapai suatu tujuan latihan. Tujuan latihan bisa bersifat umum dan bisa bersifat khusus bila dilihat dari waktu latihan maka tujuan latihan dapat dibedakan atas tujuan jangka panjang, menengah dan jangka pendek ini berarti bahwa latihan diarahkan untuk mencapai tujuan tersebut.

Letzelter dalam Syafruddin (1997 :42) mengemukakan bahwa metode latihan merupakan pendekatan terencana yang diarahkan pada tujuan latihan umum dan tujuan latihan khusus. Bila secara umum latihan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan anak dalam bermain bolavoli maka diperlukan metode latihan teknik, metode latihan kondisi fisik, metode latihan taktik dan metode latihan mental. Kemampuan untuk melakukan *passing* bawah merupakan salah satu bagian latihan teknik dan untuk itu diperlukan suatu metode latihan khusus pula.

4. Metode Bermain

Bermain mengandung pengertian bahwa dalam situasi bermain tersebut harus ada lawan, harus ada kalah dan menang dan ada peraturan yang mengikat.

Metode pengajaran rangkaian bermain merupakan metode pengajaran yang menjadikan suasana atau situasi bermain untuk menumbuhkan persaingan yang menyenangkan dalam diri seseorang, agar mereka termotifasi dalam berlatih untuk meraih prestasi.

Selanjutnya Grossing dalam Zulfar Djased (1995:21) yang menyatakan metode pangajaran rangkaian bermain merupakan proses belajar yang diurutkan dari bentuk permainan sederhana dan mudah keurutan yang lebih sulit serta komplek dengan menuju kepermainan yang sebenarnya. Untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih maka metode rangkaian bermain, cendrung akan dapat membantu meningkatkan motifasi anak. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Locke dalam Harasuhut

(1993:12) bahwa penggunaan metode penemuan dan permainan dapat menimbulkan suasana latihan yang menyenangkan disamping metode pujian dan kritikan pribadi.

Berkaitan hal di atas untuk mencegah kebosanan anak berlatih *passing* bawah, maka latihan teknik *passing* bawah diberikan dalam bentuk bermain sehingga mereka termotifasi untuk melakukan latihan. Dalam rancangan latihan tersebut harus diorientasikan kepada tujuan-tujuan bermain yang sebenarnya untuk itu penerapan materi latihan bermain terus dimulai dari bentuk-bentuk permainan yang sederhana dan mudah dilakukan sampai pada bentuk- bentuk permainan yang sukar dan sangat komplek.

Bentuk latihan *passing* bawah tersebut dapat dimodifikasi dengan berbagai variasi-variasi latihan dalam bentuk bermain. Misalnya bermain satu lawan satu, dua lawan dua, tiga lawan tiga dan seterusnya, dengan aturan dan peraturan yang sederhana seperti tinggi net ukuran lapangan disesuaikan dengan kondisi anak. Pada waktu bermain *passing* bawah satu lawan satu ukuran lapangan tiga kali tiga meter dengan tinggi net satu koma lima meter, sehingga pada akhirnya sampai pada permainan enam lawan enam dengan ukuran lapangan dan tinggi net sesuai dengan peraturan permainan bolavoli.

Bila dicermati gerakan-gerakan dalam melakukan *passing* bawah terdapat beberapa teknik yang umumnya anak menemui kesulitan dalam melakukannya misalnya sikap tangan waktu *mepassing* bola yaitu anak sering dengan sikap tangan yang bengkok sehingga bola tidak dapat diarahkan dengan baik, begitu juga dengan sikap kaki waktu melakukan gerakan-gerakan

passing bawah terlihat kaku kesalahan-kesalahan tersebut bisa mungkin saja disebabkan karena anak belum begitu memahami teknik *passing* bawah atau mungkin karena koordinasi gerakan anak belum sempurna dan anak kurang bersemangat untuk melakukan *passing* bawah. Dengan demikian metode rangkaian bermain cukup efektif diterapkan untuk penguasaan *passing* bawah dan mengurangi kebosanan anak dalam melakukan teknik tersebut.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan metode bermain adalah merupakan suatu cara atau pendekatan dalam memberikan materi latihan yang dilaksanakan dalam situasi bermain sehingga anak dalam berlatih *passing* bawah tidak merasa bosan. Dengan kata lain anak termotivasi dalam berlatih untuk meraih prestasi.

5. Metode Latihan

Menurut Grossing dalam Zulfar Djezed (1995 : 24) metode rangkaian latihan adalah pengajaran yang diurut dalam bentuk latihan secara metodik mundur sampai pada permainan yang sebenarnya. Sementara itu Fetz dalam Jusma (1991;68) mengemukakan bahwa rangkaian latihan adalah urutan latihan yang teratur menurut dasar-dasar metodik yang harus diarahkan untuk mempelajari suatu keterampilan motorik atau perolehan suatu tingkat kemampuan motorik.

Fetz dalam Jusma (1991;98) lebih lanjut mengemukakan bahwa rangkaian latihan terdiri dari latihan persiapan, latihan pendahuluan dan latihan inti. latihan persiapan merupakan latihan untuk menyesuaikan fisik dan psikis anak pada kondisi yang dituntut pada latihan inti. Latihan pendahuluan

merupakan bagian utama rangkaian latihan berupa penguraian urutan gerak yang disusun menurut kriteria yang telah disusun oleh pelatih. Latihan ini merupakan bentuk pengalaman gerak yang diinginkan. Pelaksanaan keterampilan motorik melalui rangkaian latihan dapat dibedakan menjadi tiga bentuk yaitu: (a). Prinsip pengurangan bentuk latihan, (b). Prinsip pendekatan bertahap, (c). Prinsip pemecahan kedalam suatu bagian yang fungsional.

Bentuk rangkaian latihan dapat dijelaskan dibawah ini sebagai berikut:

a. Unsur Pengurangan Bentuk Latihan

Dalam unsur latihan ini tujuan yang ingin dicapai tidak berubah, akan tetapi cara belajar dan berlatihnya yang menggunakan bantuan belajar yang beranekaragam baik yang memakai alat ataupun yang berbentuk personil. Bentuk ini tahap demi tahap mulai dikurangi, contoh untuk latihan persiapan, seperti pemanasan umum yang bertujuan untuk meregang otot-otot dan pelepasan persendian yang akan bekerja sesuai dengan tujuannya. Dan pemanasan khusus intinya bertujuan untuk cabang olahraga yang dituju akan tetapi belum termasuk pada materi pengajaran cabang olahraga yang sebenarnya.

b. Unsur Pendekatan Bertahap

Pada prinsipnya pendekatan bertahap ini adalah kemampuan motorik yang telah dan akan dikuasai dengan hubungan gerakan yang lebih jelas terhadap tujuan yang akan dipelajari, dengan perubahan bentuk latihan tahap demi tahap atau dari satu pelaksanaan kepelaksanaan yang lain dengan diakhiri pada tujuan inti latihan yang akan dicapai. Contoh

latihan persiapan *passing* bawah yang dimulai dari bola yang dilambungkan sendiri kemudian pantulan bola tersebut *dipassing* bawah dan terakhir anak dapat melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar

c. Prinsip pemecahan ke dalam suatu bagian yang fungsional

Penerapan rangkaian latihan disini adalah dalam bentuk keterampilan gerak yang sangat kompleks sekali, pada unsur permainan itu sendiri. Contoh melakukan kerja sama untuk melakukan serangan sehingga bola mati didaerah lawan.

Kemudian Dietrich, dkk dalam Zulfar Djezed (1995 : 76) lebih mempertegas lagi tentang metode rangkaian latihan yaitu rangkaian latihan digunakan untuk pencapaian tujuan terhadap peningkatan kemampuan dari elemen teknik baik yang dilakukan secara terpisah ataupun dilakukan secara kombinasi yang diantara elemen-elemen teknik sering berhubungan satu dengan yang lain. Untuk mengetahui bahwa rangkaian latihan berawal dari kegiatan yang mudah dan berakhir pada rangkaian yang sulit dengan pelaksanaan secara bertahap.

Dari pernyataan di atas pelatih dituntut dalam memberikan latihan harus dimulai dari gerak yang mudah kemudian diteruskan ke bentuk yang kompleks. Untuk menciptakan gerakan tersebut pelatih harus punya kemampuan untuk menganalisa gerak sehingga memudahkan dalam melakukan pelaksanaan latihan. Latihan dilaksanakan menurut pola dan sistem tertentu dan dilakukan dengan cara berulang-ulang agar gerakan-gerakan yang sukar menjadi mudah, otomatis, reflektif pelaksanaannya

sehingga semakin menghemat energi. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Syafruddin (2000 : 8) bahwa dengan latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dengan tuntutan yang semakin sulit dan bervariasi dapat meningkatkan kemampuan tubuh.

Dalam *passing* bawah terdapat beberapa unsur teknik gerakan antara lain ketepatan penerimaan bola, ketepatan pengarahannya, sikap tangan dan lengan, sikap badan, sikap kaki dan sebagainya. Kesemua unsur-unsur tersebut dilatih dalam bentuk terpisah dan dirangkakan antara satu dengan yang lainnya.

Masing-masing unsur gerakan diberikan dengan bentuk-bentuk latihan secara terpisah dalam artian masing-masing anak harus menguasai secara baik teknik pada satu komponen sebelum melangkah ke komponen berikutnya, setelah masing-masing komponen teknik dapat dilakukan sesuai dengan teknik yang benar, maka semua komponen tersebut baru dilakukan secara keseluruhan dengan melakukan latihan teknik anak tersebut akan memperoleh pengalaman gerak *passing* bawah dan akhirnya dapat dimanfaatkan dalam permainan bolavoli. Pada latihan anak dituntut untuk mengikuti semua yang diinstruksikan pelatih, sehingga anak dapat melakukan *passing* bawah dengan benar.

B. Kerangka Konseptual

Untuk mendapatkan peningkatan kemampuan *passing* bawah yang baik dalam permainan bolavoli anak harus menguasai teknik-teknik dasar *passing*

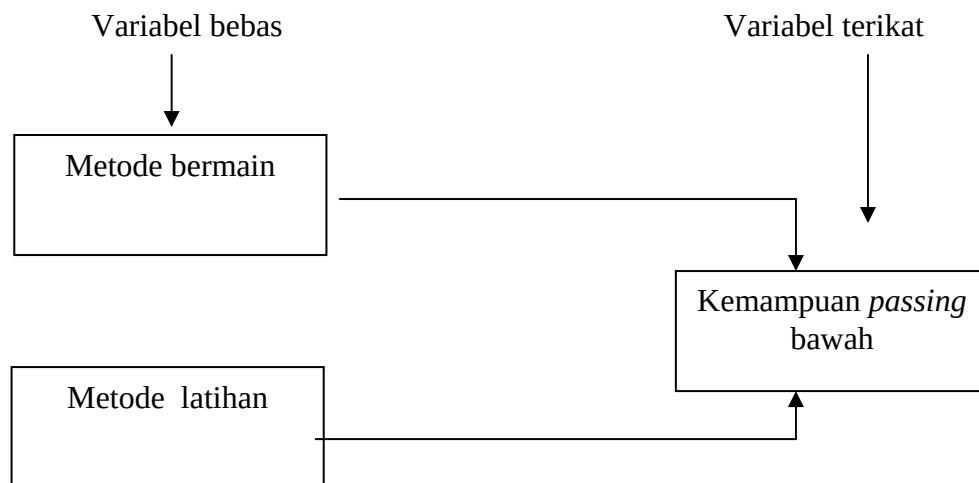
bawah, mulai dari sikap tangan, sikap kaki, sikap badan sampai pada perkenaan bola dengan tangan. Untuk menguasai teknik-teknik tersebut diperlukan latihan yang terarah dengan metode yang cocok diantaranya metode rangkaian bermain dan metode latihan. Metode bermain sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya adalah metode yang lebih menekankan pada bentuk-bentuk bermain dengan kata lain dalam mempelajari *passing* bawah dilakukan dengan cara bermain sehingga anak termotivasi untuk melakukan bentuk-bentuk latihan teknik *passing* bawah. Sedangkan metode latihan adalah pembelajaran yang diurutkan dalam bentuk-bentuk latihan yang kompleks sehingga anak memperoleh pengalaman-pengalaman yang pada akhirnya anak dapat menguasai dan meningkatkan kemampuan *passing* bawah dengan sempurna.

Dengan demikian perbedaan metode latihan terletak pada suasana berlatih yang dilakukan anak. dalam metode bermain sejak awal anak dibawa kedalam suasana bermain, sehingga anak tidak merasa bosan melakukan *passing* bawah. Sedangkan metode latihan adalah bentuk-bentuk latihan *passing* bawah dari yang mudah sampai yang sulit. Dalam hal ini anak harus mengikuti apa yang diinstruksikan oleh pelatih sehingga anak betul-betul dapat merasakan peningkatan kemampuan *passing* bawah.

Dari yang dikemukakan diatas untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dapat dilakukan melalui beberapa metode, baik metode bermain maupun metode latihan, dari hal tersebut diduga metode latihan lebih efektif dari metode bermain dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Berkaitan dengan

penelitian ini akan dilihat juga pengaruh metode bermain dan latihan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah klub Ivolin Lintau.

Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir penelitian ini dapat dilihat pada bagan berikut :



C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada kajian teori dan kerangka konseptual maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut

1. Metode bermain berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Ivolin Lintau
2. Metode latihan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Ivolin Lintau.
3. Metode bermain dan metode latihan secara bersama-sama berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Ivolin Lintau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh metode latihan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli terbukti dengan $T_{hitung} 9,46 > T_{tabel} 2,26$ dengan mean 9,93 dan standar deviasi 4,88.
2. Terdapat pengaruh metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli terbukti dengan $T_{hitung} 6,26 > T_{tabel} 2,26$ dengan mean 9,2 standar deviasi 5,70.
3. Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan dan metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli klub Ivolin lintau.
4. Kedua metode ini sama bagusnya dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli yang dapat dilihat pada jumlah hasil penelitian yang sedikit sekali selisihnya, yaitu sebesar 2,83 pada $T_{tabel} 2,26$.

B. Saran

1. Untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dapat menggunakan kedua metode ini baik metode latihan maupun metode bermain.
2. Diantara kedua metode ini ternyata metode latihan lebih efektif di bandingkan dengan metode bermain maka di sarankan lebih banyak menggunakan metode latihan dibandingkan dengan metode bermain.
3. Kepada peneliti lainnya, untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri, 1990. *Teori dan Praktek Bolavoli (Pendalaman)*. Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Padang.
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Menajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka citra
- Depdikbud, 1988. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Djezed. Zulfar. (1995). Pengaruh Metoda Pengajaran dan Kelincahan Terhadap Prestasi Belajar Bola Voli (*Laporan Penelitian*). Padang: Lemlit IKIP Padang.
- Djusma. (1991). *Pengantar Diklatik Olahraga*. Padang: FPOK Padang.
- Erianti, (2004). *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: FIK UNP Padang.
- Hara Suhut, Chairudin 1993. *Pengaruh Metode Ragkaian Latihan Terhadap Hasil Belajar Bermain Tennis Meja Pendalaman*. FPOK IKIP Padang.
- Isparjadi. (1988). *Statistic Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti P2LPTK.
- Ma'mun, Amung dan Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bolavoli Konsep dan Metode Pembelajaran*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Rukmana, 1995, *Dasar-Dasar Bolavolli* IKIP. Semarang.
- Ronaldi, 1998. *Pengaruh Metode Latihan Terhadap Prestasi Belajar Garand Stroke Dalam Prmainan Tennis*,
- Suharman. (1997). *Penjaskes (petunjuk guru)*. Jakarta: Yudistira.
- Supandi, (1986). Pengaruh Metode Rangkaian Bermain dan Latihan Terhadap Hasil Belajar Siswa, *Tesis*
- Syahrial, B. (1991). Peranan Umpan Balik Dalam Belajar Motorik (*Paper*). Jakarta: Program Pasca Sarjana IKIP Jakarta.
- Syafruddin (1997). Pengaruh Metoda Latihan Dan Kekuatan Maksimal Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai (*Tesis*). Jakarta: Fakultas Pasca Sarjana.
- Suparman, 1987. *Macam-Macam Metode*, Angkasa Bandung.