

**PENGARUH METODE LATIHAN BERMAIN TERHADAP
KEMAMPUAN PASSING BAWAH PEMAIN BOLAVOLI SMK N 1
PULAU PUNJUNG**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh:

**ARDIKA NURROCHIM
1206840/2012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

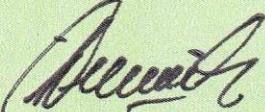
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli SMK N 1 Pulau Punjung.
Nama : Ardika Nurrochim
BP/NIM : 2012/1206840
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

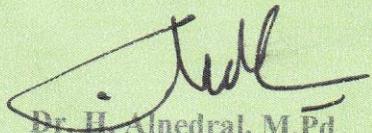
Padang, 17 Oktober 2016

Disetujui oleh,

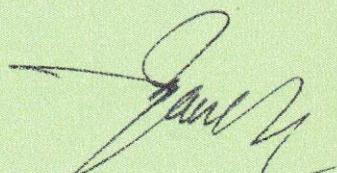
Pembimbing I,


Drs. Witarsyah, M.Pd
NIP. 19580920 198603 1 005

Pembimbing II,


Dr. H. Alinedral, M.Pd
NIP. 19600430 198602 1 001

Diketahui oleh,
Ketua Jurusan Kepelatihan


Dr. Umar, MS.AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ardika Nurrochim
NIM/BP : 1206840/ 2012

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

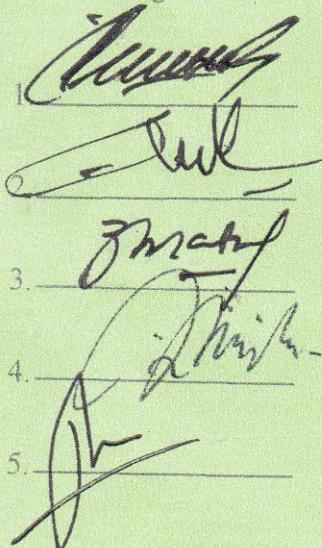
**Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah
Pemain Bolavoli SMK N 1 Pulau Punjung**

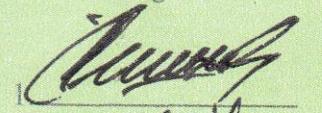
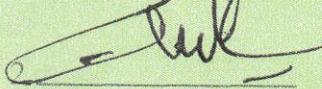
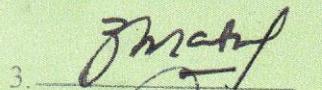
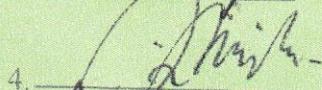
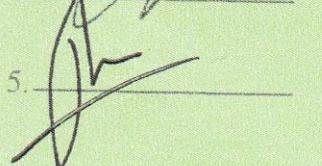
Padang, 17 Oktober 2016

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Witarsyah, M. Pd
2. Sekretaris : Dr. H. Alnedral, M. Pd
3. Anggota : Drs. Masrun, M. Kes. AIFO
4. Anggota : Drs. Hermanzoni, M. Pd
5. Anggota : Romi Mardela, S. Pd, M. Pd

Tanda Tangan



1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Siswa SMK N 1 Pulau Punjung” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2016

Yang membuat pernyataan



ARDIKA NURROCHIM

NIM/BP.1206840/ 2012

ABSTRAK

Ardika Nurrochim (2016) : Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli SMK N 1 Pulau Punjung

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *Passing* Bawah pemain Bolavoli SMK N 1 Pulau Punjung. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan seberapa besar pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan *Passing* Bawah pemain Bolavoli SMK N 1 Pulau Punjung.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*Quasi Experiment*). Populasi dalam penelitian adalah semua pemain Bolavoli SMK N 1 Pulau Punjung yang mengikuti latihan Bolavoli berjumlah 27 orang terdiri dari 12 pemain putera dan 15 pemain puteri. Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu dalam penelitian ini sampel hanya pemain putera dengan jumlah 12 orang. Instrumen dalam penelitian ini didapat melalui tes *Reated Volley Test*. Kemampuan *Passing* Bawah diukur dengan melakukan *Passing* Bawah ke dinding dengan waktu 30 detik, setiap pemain masing-masing melakukan 3 kali percobaan. Teknik analisis data yang digunakan adalah rumus statistik uji t.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa : terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan bermain terhadap kemampuan *Passing* Bawah, ditunjukan dengan $t_{hitung} = 3,92 > t_{tabel} = 1,80$. Artinya metode latihan bermain berpengaruh terhadap kemampuan *Passing* Bawah pemain Bolavoli SMK N 1 Pulau Punjung, dengan taraf signifikan 0,05. Kesimpulan, hipotesis dapat diterima karena metode latihan bermain berpengaruh terhadap kemampuan *Passing* Bawah pemain Bolavoli SMK N 1 Pulau Punjung.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian tentang **“Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli SMK N 1 Pulau Punjung”**.

Dalam menyelesaikan proposal penelitian ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
2. Bapak. Dr. Umar, MS. AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan.
3. Bapak Drs. Witarsyah, M.Pd selaku pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik dan Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, fikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Masrun, M.Kes. AIFO, Drs. Hermanzoni, M.Pd, Romi Mardela, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Kedua orang tua beserta saudara-saudara peneliti yang telah mencerahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti, serta keluarga besar yang selalu berdo'a memberikan bantuan moril dan materil selama penelitian.
7. Para pemain Bolavoli SMK N 1 Pulau Punjung yang telah bersedia sebagai sampel.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan proposal penelitian ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan proposal ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan proposal ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapka terima kasih.

Padang, 17 Oktober 2016

Peneliti

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.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. <i>Passing</i> Bawah	9
2. Latihan.....	13
3. Metode Latihan Bermain.....	22
B. Penelitian Yang Relevan.....	32
C. Kerangka Konseptual.....	33
D. Hipotesis Penelitian	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	36
B. Devenisi Operasional Variabel Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Teknik Analisa Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis	44
C. Pengujian Hipotesis	45
D. Pembahasan	46
E. Keterbatasan Penelitian	48

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kelebihan dan Kekurangan Metode Latihan Bermain	24
2. Populasi Pemain Bolavoli SMK N 1 Pulau Punjung	37
3. Daftar tenaga pelaksana dan pengawas penelitian	40
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Pre Test Passing</i> Bawah Bolavoli	42
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Post Test Passing</i> Bawah Bolavoli ...	43
6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Peningkatan <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	45
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap Awal Melakukan <i>Passing</i> Bawah	10
2. Posisi Tangan dan Bola	11
3. Gerakan Lanjutan Saat Melakukan <i>Passing</i> Bawah	12
4. Servis- Menangkis Bola <i>Service</i>	26
5. Operan- Pukulan Serang atau Tipuan- Tangkisan	26
6. <i>Passing</i> Bawah Berpasangan	27
7. <i>Passing</i> Bawah Kedinding	27
8. <i>Passing</i> Bawah dengan Perubahan Arah	28
9. Melakukan <i>Passing</i> Bawah Tanpa Melewati Garis Batas	28
10. <i>Passing</i> Bawah Menggunakan Rintangan <i>Net</i>	29
11. Menangkis Bola Kencang	29
12. Menyempurnakan <i>Passing</i> Bawah Satu Tangan	30
13. Penangkisan Bola <i>Service</i>	30
14. Satu Lawan Satu dengan Seorang Pembantu	31
15. Kontrol Terhadap Ketepatan Menangkis	31
16. Permainan Bolavoli Kecil-kecilan	32
17. Kerangka Konseptual	34
18. Tes Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	38
19. Grafik 1 Histogram Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i>	44
20. Grafik 1 Histogram Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	54
2. Data Mentah <i>Passing</i> Bawah	86
3. Normalitas <i>Passing</i> Bawah (Pre-test)	87
4. Normalitas <i>Passing</i> Bawah (Post-test)	88
5. Uji Hipotesis	89
6. Nilai Kritik Sebaran	90
7. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	91
8. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	92
9. Dokumentasi	93
10. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan	
11. Surat Keterangan UPTD Pengawasan Mutu Barang	
12. Surat Izin Penelitian SMK N 1 Pulau Punjung	
13. Surat Keterangan Penelitian SMK N 1 Pulau Punjung	
14. Surat Keterangan/ Rekomendasi KESBANGPOL	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dan Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) pada sekarang ini sangat memberikan perubahan diberbagai bidang ilmu pengetahuan, perubahan dibidang olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini, para pakar olahraga banyak menemukan penemuan baru baik itu dari segi teori mengenai teknik-teknik olahraga maupun dari peralatan canggih yang sangat menunjang dan berguna untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Perkembangan olahraga saat ini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Dalam kehidupan sehari-hari, olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani. Selain memupuk watak, kepribadian disiplin, dan sportifitas juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir secara fisiologis, serta dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, seperti sistem pernafasan, sistem sirkulasi, sistem indokrin, dan akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhhlak mulia sportif, disiplin. Hal ini sesuai dengan undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II Pasal 4 yang berbunyi sebagai berikut: “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, memperkuuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Sesuai kutipan diatas, Indonesia menjadikan olahraga sebagai kebutuhan untuk menjadikan manusia yang berkualitas, memiliki pengetahuan dalam menjaga kondisi fisik untuk menjalankan kehidupan sehari-hari, serta mampu menjadi manusia yang berlomba-lomba dalam mencapai suatu prestasi. Salah satu cabang olahraga yang berprestasi di Indonesia yaitu cabang olahraga Bolavoli. Olahraga Bolavoli sudah berkembang di Indonesia khususnya di Sumatera Barat. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya peminat olahraga Bolavoli baik dari segi anak-anak sampai orang dewasa, baik itu laki-laki maupun perempuan. Faktanya penulis melihat begitu banyak individu yang mengikuti latihan di klub-klub Bolavoli berdasarkan ketertarikan individu itu sendiri terhadap olahraga Bolavoli ini. Menurut Bachtiar (1999:14):

“Perkembangan dalam permainan Bolavoli ditandai dengan penampilan pemain dan daya saing antar tim Bolavoli di dunia yang meningkat pesat, berbagai kejuaraan nasional menuntut pemainnya harus siap dengan latihan-latihan yang berat untuk memantapkan teknik maupun taktik agar dapat bermain lebih baik lagi pada kejuaraan-kejuaraan lainnya”.

Hal ini dapat dilihat banyaknya berdiri klub-klub baru dan banyaknya diadakan pertandingan Bolavoli yang diselenggarakan baik di desa maupun di kota. Permainan Bolavoli memiliki ide khusus dimana tiap tim berusaha menghidupkan bola selama mungkin dan mematikan bola di daerah lawan, yang tujuannya mencari poin. Dibutuhkan beberapa faktor agar bisa bermain dengan sebaik mungkin dan membutuhkan kondisi fisik yang baik, dan memiliki beberapa teknik gerakan yang membutuhkan kemampuan agar terlihat sangat baik.

Dalam permainan Bolavoli persiapan fisik dibutuhkan pada saat latihan dan pertandingan, karena merupakan faktor pendukung untuk mencapai prestasi yang membanggakan. Persiapan fisik merupakan hal yang utama dalam pertandingan maupun latihan. Ada persiapan yang menunjang yaitu persiapan kondisi fisik, teknik, taktik, mental. Dari berbagai persiapan fisik tersebut ada yang perlu diketahui faktor lain yang sangat mendukung yaitu kerjasama, pengalaman bertanding, dan hubungan yang baik didalam klub. Hal ini sesuai dengan pendapat syafruddin (1999:24) “faktor-faktor penting dalam rangka tercapainya prestasi puncak yaitu : kondisi fisik, teknik, taktik/ strategi, dan mental”.

Dalam cabang olahraga Bolavoli seorang pemain tentu membutuhkan teknik dasar yang baik sebelum bertanding seperti *Service*, *Passing*, *Umpan (Set-up)*, *Smash*, dan *Bendungan (Blok)*. Dengan penguasaan teknik dasar yang benar maka akan menciptakan gerakan yang efektif dan efisian untuk mencapai tujuan yang diinginkan sesuai dengan teori-teori yang telah berlaku. Dari banyaknya teknik dasar yang terdapat dalam permainan Bolavoli yang sering digunakan dalam latihan yaitu teknik *Passing*. *Passing* merupakan hal yang penting dalam permainan Bolavoli, pada dasarnya *Passing* dilakukan dengan menggunakan kedua belah tangan dan dengan keadaan keduanya seimbang sehingga bola yang diumpan kearah teman tepat pada sasaran.

Passing dalam permainan Bolavoli terdiri dari dua macam yaitu *Passing* Bawah dan *Passing* Atas. Dari kedua *Passing* tersebut yang paling dominan atau yang sering digunakan yaitu *Passing* Bawah. Hal ini sesuai dengan yang

dikemukakan oleh Erianti (2004:115) “*Passing* Bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan, disamping itu juga sangat berperan untuk membangun pola serangan regu lawan”.

Keberhasilan melakukan *Passing* Bawah dalam menerima *Service* dari lawan merupakan modal dasar untuk memulai serangan yang bagus. Sebab suatu serangan biasanya ditentukan oleh *Passing* Bawah yang baik dan terarah agar pengumpan dapat melakukan umpan yang tepat dan sesuai dengan keinginan *Smasher*. Motivasi atlet, minat, bakat, sarana dan prasarana, kondisi fisik, latihan *Passing* Bawah individu, latihan *Passing* Bawah berpasangan, latihan koordinasi mata-tangan dan latihan metode bermain yang teratur dengan posisi yang telah ditentukan juga dapat meningkatkan kemampuan *Passing* Bawah. Peneliti melihat *Passing* Bawah sangat berguna dan penting dalam permainan Bolavoli.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan selama waktu praktek lapangan pada semester 7 di SMK N 1 Pulau Punjung, pada saat pemain melakukan latihan penulis melihat dimana kemampuan *Passing* Bawah yang dilakukan masih rendah. Hal ini terlihat saat mengikuti latihan maupun bertanding, dimana arah bolanya kurang akurat dalam menerima *Service* yang menyebabkan bola tidak tepat sasaran ke pengumpan. Padahal program latihan yang diberikan kepada kemampuan *Passing* Bawah pemain sudah diterapkan.

Frekuensi latihan dilakukan setiap hari selasa, kamis, dan sabtu. Rata-rata setiap latihan para pemain memiliki durasi latihan 1,5 sampai 2 jam, dengan waktu latihan mulai pukul 16.00-18.00. Tujuan diadakannya latihan

Bolavoli ini yaitu untuk meningkatkan kemampuan teknik-teknik Bolavoli bahkan untuk prestasi.

Prestasi yang pernah dicapai di Kejuaraan Tingkat Pelajar oleh pemain putera SMK N 1 Pulau Punjung yaitu masuk delapan besar pada tahun 2011 sedangkan prestasi, menurut informasi dari pelatih pemain putera SMK N 1 Pulau Punjung pada Kejuaraan Tingkat Pelajar tahun berikutnya mengalami kekalahan dari lawan yang berhasil menjadi juara 1.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan pelatih pada 5 Desember 2015 di SMK N 1 Pulau Punjung, ketika melakukan latihan maupun pertandingan masih banyak pemain yang memiliki kemampuan *Passing* bawah kurang akurat. Pemain juga sering melakukan kesalahan dalam permainan dan mengalami kendala dalam komunikasi antar teman. Hal itu membuat mereka kesulitan untuk menerima servis dan mengoper kepengumpalan (*Tosser*).

Rendahnya kemampuan *Passing* Bawah disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, kondisi fisik, bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih, metode latihan seperti metode latihan bermain. Disamping metode latihan, banyak lagi hal yang mempengaruhi kemampuan *Passing* Bawah seperti kurangnya sarana dan prasarana, gizi, kemampuan pelatih dalam memilih model-model latihan, dan program latihan yang diberikan pelatih.

Dari beberapa faktor penyebab rendahnya kemampuan *Passing* Bawah pemain Bolavoli SMK N 1 Pulau Punjung, peneliti hanya memilih metode latihan bermain. Karena dengan metode latihan bermain yang dilaksanakan dengan akan memperoleh kegunaan yang sangat banyak dalam meningkatkan

kemampuan *Passing* Bawah dan agar atlet tidak akan cepat merasa bosan saat latihan.

Latihan dengan metode bermain adalah merupakan salah satu cara dalam berlatih memberikan materi yang dilaksanakan dalam situasi bermain, sehingga atlet dalam berlatih tidak merasa bosan. Dengan kata lain anak termotivasi untuk meraih prestasi. Hal ini mempunyai pengaruh yang berarati terhadap kemampuan *Passing* Bawah pemain dengan tujuan pemain dapat mengorientasikan kedalam permainan. Namun dalam hal ini belum pernah dilakukan penelitian terhadap hasil latihan ini, sehingga belum diketahui latihan mana yang lebih baik terhadap kemampuan prestasi pemain. Penulis tertarik untuk membuktikan secara ilmiah, latihan mana yang paling baik terhadap kemampuan *Passing* Bawah pemain. Oleh sebab itu peneliti mencoba penelitian dengan melihat pengaruh latihan metode bermain terhadap kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Siswa SMK N 1 Pulau Punjung, sesuai dengan latihan yang sistematis dan terencana.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah berikut:

1. Kondisi fisik mempengaruhi kemampuan *Passing* Bawah pemain Bolavoli SMK N 1 Pulau Punjung
2. Teknik mempengaruhi kemampuan *Passing* Bawah pemain Bolavoli SMK N 1 Pulau Punjung

3. Taktik mempengaruhi kemampuan *Passing* Bawah pemain Bolavoli SMK N 1 Pulau Punjung
4. Mental mempengaruhi kemampuan *Passing* Bawah pemain Bolavoli SMK N 1 Pulau Punjung
5. Faktor sarana dan prasarana mempengaruhi kemampuan *Passing* Bawah pemain Bolavoli SMK N 1 Pulau Punjung
6. Metode latihan bermain mempengaruhi kemampuan *Passing* Bawah pemain Bolavoli SMK N 1 Pulau Punjung

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Siswa SMK SMK N 1 Pulau Punjung”.

D. Perumusan Masalah

Dari latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu Apakah Terdapat Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Siswa SMK N 1 Pulau Punjung?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan penelitian yang diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan *Passing* Bawah pemain Bolavoli Siswa SMK N 1 Pulau Punjung”.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi pelatih / guru dalam melakukan pembinaan prestasi pemain
3. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan yang berkeinginan dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam.
4. Sebagai bahan bacaan perpustakaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNP

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada Bab IV terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan dan saran sebagai berikut:

Metode Latihan Bermain dapat meningkatkan kemampuan secara bermakna, dapat dibuktikan dengan data $t_{hitung} = 3,92 > t_{tabel} = 1,80$. dengan rata-rata 18,42 (*pre-test*) 20,42 (*post test*) meningkat sebesar 2.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan meningkatkan kemampuan *Passing* Bawah dalam permainan Bolavoli, yaitu:

1. Bagi pelatih dan pemain Bolavoli disarankan agar menggunakan metode latihan bermain untuk meningkatkan kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli, karena berdasarkan dari hasil penelitian ini hasil dari metode latihan bermain memberikan pengaruh yang baik untuk peningkatan kemampuan *Passing* Bawah.
2. Untuk didapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan program latihan ini hendaknya memperhatikan kondisi kesehatan pemain dan kesungguhan pemain dalam pelaksanaanya agar tidak terjadi sesuatu yang tidak di inginkan.

3. Sebagai pelatih harus memperhatikan kemampuan atlet dalam menyusun program latihan yang akan diberikan, agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan terhadap pemain.
4. Pada pelaksanaan latihan hendaknya dilihat keseriusan atlet dalam pelaksanaan latihan, karena latihan yang tidak serius akan mempengaruhi hasil dari latihan itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. (Edisi Revisi V). Jakarta: Rineka Cipta.
- Adnan, Aryadie. (2005). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang: FIK-UNP
- Bachtiar. (1999). *Pengetahuan Dasar-dasar Permainan Bolavoli*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Conover, W,J, Practical Nonparametric Statistics, John Wiley & Sons, In,1973
- Erianti. (2004). *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: Sukabina Press.
- Fardi, Adnan % dkk. 2010. *Silabus dan Handout Matakuliah Statistik Lanjutan/ 2*. Padang: FIK Kepala Pustaka.
- file.upi.edu/Direktori/.../Pembuatan_buku_12_tahun.pdf* (pada tanggal 14/03/2016)
- Guntur, Blume. (2004). *Permainan Bolavoli (Training, Teknik, Teknik, Taktik)*. DIP: Universitas Negeri Padang
- Gusperawati. (2014). *Pengaruh Metode Latihan Dan Metodebermain Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli*, (Skripsi). Padang. FIK UNP
- <http://www.brianmac.co.uk/articles/article110.htm>[Diakses 10/02/2016]
- <http://sdnegeri70.blogspot.co.id/2013/09/permainan-bola-voli-bagi-anak-usia-sd.html> (pada tanggal 14/03/2016)
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Kleinmann, Theo & Kruber, Dieter. (1986). *Bola Volley (Pembinaan Teknik, Taktik Dan Kondisi)*. Jakarta: PT. Gramedia Jakarta
- Sekretariat umum PP.PBVSI. (1995). *Pelatihan bolavoli di Indonesia*. Jakarta
- Setyo, Budiwanto. (2012). *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.