

**PENGARUH METODE LATIHAN BERMAIN TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* ATAS
(Studi Eksperimen pada Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan
Lintau Buo)**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)*



Oleh

**DESI TRI SUSANTI
NIM/BP:1303321/2013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

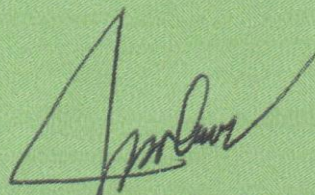
**PENGARUH METODE LATIHAN BERMAIN TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* ATAS (STUDI EKSPERIMEN PADA
ATLET CLUB BOLAVOLI MANGGA DUA KECAMATAN LINTAU
BUO)**

Nama : Desi Tri Susanti
Bp / NIM : 2013/1303321
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2017

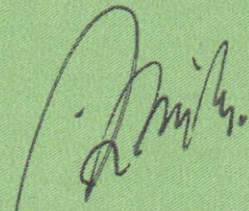
Disetujui oleh:

Pembimbing I



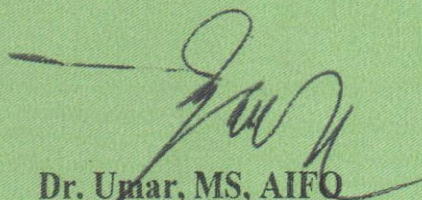
Dr. Ishak Aziz, M.Pd
NIP. 196002121986021001

Pembimbing II



Drs. Hermanzoni, M.Pd
NIP. 1961041419603 007

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 1987031 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Desi Tri susanti

NIM : 1303321/2013

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

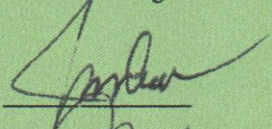
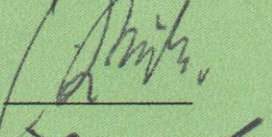
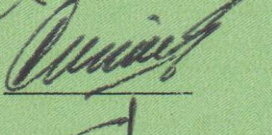
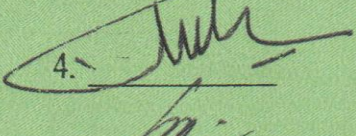
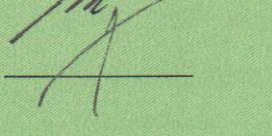
**Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing*
Atas (Studi Eksperimen pada Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua
Kecamatan Lintau Buo)**

Padang, 17 Maretl 2017

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Ishak Aziz, M.Pd.
2. Sekretaris : Drs. Hermanzoni, M.Pd.
3. Anggota : Drs. Witarsyah, M.Pd.
4. Anggota : Dr. Alnedral, M.Pd.
5. Anggota : Drs. M. Ridwan, M.Pd.

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu
Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah
Bacalah, dan Tuhanmulah yang maha mulia
Yang mengajar manusia dengan pena,
Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya
(QS: Al-'Alaq 1-5)

Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu
dustakan? (QS: Ar-Rahman 13)

Ya Allah,
Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang
sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan
bertemu orang-orang yang memberiku sejuta
pengalaman bagiku, yang telah memberi
warna-warni kehidupanku. Kubersujud
dihadapan Mu,
Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai
Di penghujung awal perjuanganku
Segala Puji bagiMu ya Allah,

Alhamdulillah..Alhamdulillah..

Alhamdulillahirobbil'alamin..

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha
Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas
takdirmu telah kau jadikan aku manusia senantiasa bersyukur, berfikir,
berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga
keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita
besar^{ku}.

Lantunan Al-Fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terimakasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda dan Ibundaku tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada di depanku... Bapak... Ibuk... Terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu.. dalam hidupmu untuk hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya.. Maafkan anakmu Bapak,,, Ibuk,,, masih saja ananda menyusahkanmu..

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya tanganku menadah" ..ya Allah ya Rahman ya Rahim... Terimakasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikatmu, yang setiap waktu ikhlas menjagaku,, mendidikku,, membimbingku dengan baik,, ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu..

**Untukmu Ayahanda (Saidi),,, Ibunda (Tumini)... Terimakasih....
We always loving you :*(ttd. Anakmu)**

Kepada Abangku (Erwin Eko Prasetyo, S.Sos) Saudara Kembarku sekaligus lawan berantem sepanjang massa (Duwi Rahmawati, S.Psi) dan yang baru bergabung di keluarga kami, Selamat datang... ☺ Kakak Ipar (Dyah Kumala Wahyu Ningtyas, S.H) dan

Abang Ipar (Okta Setiawan, A.Md) dan yang mau datang dua bulan lagi, semoga sehat-sehat didalam perut mama bronya, onty dan semua keluarga menunggumu.. ☺ semoga menjadi keluarga yang rukun...Makasih yaa buat segala dukungan doa dan jangan lupa transferan buat adek bontot kalian ini,,hehe... kebayang kan bagaimana bahagiannya Big-Bos dan Nyonya Besar kita dirumah lihat foto tiga anaknya pakai toga semua...hehe...doakan selalu adik bontotmu ini yaa brother and sister...

... i love

you all :*

“Hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan tuhan dan orang lain”

“tak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik”

Terimakasih kuucapkan kepada teman sejawat saudara seperjuangan KEPEL 13’

“Tanpamu teman aku tak pernah berarti,, tanpamu teman aku bukan siapa-siapa yang takkan jadi apa-apa”, buat Sahabat yang sudah aku anggap saudara tapi dia cuman anggap teman aja

Hj.Marianis) semoga tali silaturahmi kita tetap terjaga sampai kapanpun ☺.. Untuk Sahabatku dari Orok (Dwi Yulia Safitri alias Mandanku) semoga cepat selesai studinya terus jalan-jalan ke Singapur bawa bekal Mie Instannya bisa lekas terwujud...☺ buat Wanita Dewasaku yang udah penuh duluan kapalnya (Sri Wahyuningsih) semoga banyak anak... ☺ teruntuk Alumni

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Atas pada Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo”, 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 didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Maret 2017




DESI TRI SUSANTI
NIM: 1303321/2013

ABSTRAK

Desi Tri Susanti. 2017: Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Atas (Studi Eksperimen pada Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo)

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya Kemampuan *Passing* Atas Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua kecamatan Lintau Buo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan bermain terhadap *passing* atas atlet klub bolavoli Mangga Dua kecamatan Lintau Buo.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi exsperimental*), yang dilakukan pada tanggal 18 Februari sampai 15 Maret 2017 Terhadap Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo Penelitian ini dilakukan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo yang berjumlah 29 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel putri yang berjumlah 13 orang. Instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Repeated Volleys test*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas, dan uji-t.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t. sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis Uji-t, diperoleh t_{hitung} sebesar 3,43 dan t_{tabel} sebesar 1,78 ($t_{hitung} = 3,43 > t_{tabel} = 1,78$). Artinya, terdapat pengaruh latihan yang signifikan Metode Latihan Bermain terhadap kemampuan *Passing* Atas pada Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “ **Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Atas (Studi Eskperimen pada Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo)**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini peneliti mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua (Ayahanda dan Ibunda), dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
2. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Syafrizal, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan sebagai pembimbing, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pd sebagai pembimbing satu, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis

dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd sebagai pembimbing dua, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, Bapak Drs. Witarsyah, M.Pd, Bapak Drs. M.Ridwan. M.Pd, sebagai Tim Penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
9. Rekan-rekan mahasiswa se angkatan 2013 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga segala bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada peneliti menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT, mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri, klub tempat penelitian, dan Jurusan Kepelatihan serta pembaca pada umumnya.

Peneliti telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun peneliti menyadari baik isi maupun penulisan masih belum sempurna untuk itu kepada pembaca, peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, April 2017

Penulis

DAFTAR ISI

ABSRTAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. <i>Passing</i> Atas.....	9
2. Metode Latihan Bermain.....	14
3. Latihan dan Program Latihan.....	17
B. Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Konseptual	23
D. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain dan Rancangan Penelitian	25
B. Defenisi Operasional.....	26
C. Pupulasi dan Sampel Penelitian	27
D. Jenis dan Sumber Data	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Instrumen Penelitian.....	30
G. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis	35
C. Pembahasan.....	37
D. Keterbatasan Penelitian.....	40

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	43
B. Saran.....	43

DAFTAR RUJUKAN 45**LAMPIRAN..... 46**

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Sikap Permulaan <i>Passing</i> Atas.....	11
Gambar 2. Gerak Pelaksanaan <i>Passing</i> Atas	12
Gambar 3. Gerak Lanjutan <i>Passing</i> Atas	12
Gambar. 4 Kerangka Konseptual	24
Gambar. 5 <i>Repeated Volleys test</i>	30
Gambar 6. Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pree Test</i>) Kemampuan <i>Passing</i> Atas Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo.	34
Gambar 7. Histogram Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan <i>Passing</i> Atas Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo	35

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Daftar Populasi.....	27
Tabel 2. Pengawas Dan Tenaga Pembantu	29
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pree Test</i>) Kemampuan <i>Pasising</i> Atas	35
Gambar 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan <i>Pasising</i> Atas	34
Tabel 5. Uji Normalitas Data	36
Tabel 6. Uji t Pre Test – Post Test Kemampuan Kemampuan <i>Pasising</i> Atas	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	46
Lampiran 2. Data Tes Awal (<i>Pree Test</i>) Kemampuan <i>Passing</i> Atas Atlet Putri Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo	78
Lampiran 3. Data Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan Tendangan <i>Passing</i> Atas Atlet Putri Mangga Dua Kecamatan Mangga Dua	79
Lampiran 4. Data Gabungan Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Dan Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan <i>Passing</i> Atas Atlet Putri Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo	80
Lampiran 5. Data Hasil Distribusi Frekuensi (<i>Pre-Test</i>)	81
Lampiran 6. Data Hasil Distribusi Frekuensi (<i>Post-Test</i>)	82
Lampiran 7. Uji Normalitas Tes Awal (<i>Pree Test</i>) Kemampuan Passing atas Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo	83
Lampiran 8. Uji Normalitas Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan Passing atas Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo.....	84
Lampiran 9. Analisis Uji Hipotesis.....	85
Lampiran 10. Tabel Nilai Kritis Untuk Uji Lilliefors	88
Lampiran 11. Tabel Norma Standar (Baku) dari 0 Ke Z	89
Lampiran 12. Tabel Uji t.....	90
Lampiran 13. Jadwal Kegiatan Penelitian.....	91
Lampiran 14. Daftar Hadir Sampel Penelitian.....	92
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	93
Lampiran 16. Surat Penelitian.....	99
Lampiran 17. Surat Keterangan Kelayakan Alat	100
Lampiran 18. Surat Balasan Penelitian Dari Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo.....	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia adalah salah satu dari sekian banyak negara-negara berkembang di dunia yang sedang giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang, maka seharusnya pembangunan diarahkan pada peningkatan kualitas manusia, sehingga terbentuknya manusia Indonesia yang trampil, cerdas, berkepribadian serta sehat jasmani dan rohani guna pembangunan bangsa. Pembangunan dibidang olahraga merupakan salah satu aspek pembangunan yang tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan aspek lainnya. Hal ini disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan dapat ditingkatkan kesegaran jasmani dan rohani serta pembentukan sikap dan kepribadian yang serasi, seimbang, dan selaras dengan hakikat pembangunan manusia sepenuhnya.

Sumber daya manusia yang berkualitas di antaranya ditandai dengan peningkatan kesegaran jasmani dan rohani yang sehat, berkepribadian disiplin, dan sportivitas yang tinggi sehingga dapat membawa rasa kebanggaan nasional.

Pentingnya pengembangan dan pembinaan dibidang olahraga ini tercantum dalam UU RI No. 3 tahun 2005 Pasal 20 ayat 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan : “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (2008:13)”.

Bolavoli merupakan salah satu diantara banyak cabang olahraga yang populer dimasyarakat. Terbukti bahwa Bolavoli banyak dimainkan disekolah-

sekolah, kantor-kantor, kota, maupun di desa. Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan yang telah dikenal dari usia anak-anak sampai dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini sesuai dengan pendapat Bachtiar (1999:2) yang menyatakan bahwa, “Permainan Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang digenari masyarakat di dunia, baik sebagai olahraga pertandingan maupun olahraga sekolah dan rekreasi”.

Pada awalnya ide dasar permainan Bolavoli itu adalah “Memasukkan bola kedaerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan Bola itu di daerah lawan (Yunus,1992:1)”. Dalam permainan Bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Menurut Ahmadi (2007:20) “Teknik dalam permainan Bolavoli terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash* “.

Passing atas adalah memainkan Bola dengan sisi dalam jari-jari tangan. *Passing* atas merupakan salah satu teknik mengumpan dalam permainan Bolavoli. Dalam pelaksanaan *passing* atas harus dilakukan dengan baik dan sempurna untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas atlet harus dapat menciptakan latihan teratur. Dalam peningkatan *passing* atas kearah yang lebih bagus diperlukan kondisi fisik yang bagus, kondisi fisik merupakan syarat untuk mencapai prestasi, bahkan menjadi kebutuhan yang harus dipenuhi dalam permainan Bolavoli. Syafruddin (2012:54) menyatakan bahwa, “Kondisi fisik (*physical condition*) merupakan unsur atau kemampuan dasar (*basic ability*) yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi

olahraga”. Oleh karena itu, setiap program latihan yang dilakukan adalah mengembangkan komponen-komponen kondisi yang terkait secara umum maupun spesifik.

Latihan adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama dan ditingkatkan secara progresive dan indivisual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

Metode diartikan sebagai cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai tujuan yang diinginkan. Metode latihan adalah sebagai cara pelaksanaan latihan yang direncanakan dan disusun secara sistematis untuk mencapai suatu tujuan.

Bermain dalam Bolavoli diperlukan tim, dalam satu tim terdiri dari 6 orang, tiga deret ada di depan dan tiga deret lagi di belakang. Pemain nomer satu dinamakan *server*, pemain kedua dinamakan *spiker*, pemain ketiga dinamakan *set upper* atau *tosser*, pemain nomer empat dinamakan *blocker*, pemain nomer lima dan enam dinamakan *libero*. Setiap pemain memiliki peran yang harus dijalankan masing-masing. Meskipun pada dasarnya setiap pemain harus mampu memainkan peran pada setiap posisi, namun masing-masing pemain memiliki spesifikasi tertentu.

Penulis melakukan observasi pada Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo pada tanggal 5 Februari 2017, pada saat melakukan latihan penulis melihat beberapa kelemahan pada saat atlet melakukan *passing* atas, kelemahan tersebut antara lain:

1. Kurang tepatnya Bola pada saat memberikan umpan dengan menggunakan *passing* atas
2. Keterlambatan menyusun serangan yang baik dengan menggunakan *passing* atas.

Dari hasil observasi di atas, setiap pemain memiliki kemampuan *passing* atas yang lemah. Hal ini terlihat pada saat atlet buruk dalam mereceive Bola servis, yang menyebabkan Bola jauh melenceng dari pengumpan, atlet yang lain tidak dapat mengantisipasi dengan menjadi seorang pengumpan dan memberikan umpan yang baik kepada *smasher* dengan teknik *passing* atas yang lebih akurat, hal ini menyebabkan sulit dalam mengatur sebuah serangan dan sulit mematikan Bola di lapangan lawan. Padahal program latihan yang diberikan kepada kemampuan *passing* atas pemain sudah diterapkan. Hal ini mempunyai pengaruh yang berarti terhadap kemampuan *passing* atas 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* atas pemain. Oleh sebab itu penulis mencoba meneliti bagaimana cara untuk meningkatkan Kemampuan *Passing* Atas pada Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo, sesuai dengan latihan yang sistematis dan terencana.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, menyebabkan kurangnya kemampuan *Passing* Atas Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo, ini terlihat bahwa banyaknya faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan *passing* atas yang dimiliki atlet. Adapun beberapa faktor yang diidentifikasi dan ditinjau baik secara *internal* maupun *eksternal*.

1. Secara *internal* rendahnya kemampuan *passing* atas disebabkan oleh faktor motivasi atlet, minat, bakat, sarana dan prasarana, kondisi fisik, latihan *passing* atas perorangan, latihan *passing* atas berpasangan, latihan koordinasi mata-tangan dan latihan metode bermain yang teratur dengan posisi yang telah ditentukan juga dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas pada permainan Bolavoli. Secara *eksternal* rendahnya kemampuan *passing* atas disebabkan oleh faktor latihan yang kurang tepat yang diberikan oleh pelatih. Pelatih yang memiliki kemampuan yang baik akan mampu memilih bentuk latihan yang tepat untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet itu sendiri, sehingga target untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas atlet bisa tercapai dengan baik dan sebaliknya, jika pelatih tidak memiliki pengetahuan yang baik akan memilih bentuk latihan dan menyusun program latihan tanpa perencanaan yang lebih jelas, sehingga hasil yang dicapai tidak maksimal.
2. Kondisi fisik juga mempengaruhi kemampuan dalam melakukan *passing* atas. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan mampu menjalankan program latihan yang diberikan pelatih. Berat atau ringannya intensitas yang

diberikan akan bisa dijalankan dengan baik dan sebaliknya atlet yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik akan kesulitan dalam menjalani serangkaian latihan yang diberikan pelatih sehingga hasil yang didapat tidak maksimal. Bentuk latihan juga sangat mempengaruhi terhadap kemampuan *passing* atas, seperti metode latihan bermain.

3. Metode latihan bermain adalah latihan *passing* yang disusun dengan sedemikian rupa terdiri dari enam bentuk latihan *passing* atas yang bertujuan untuk mengatasi lemahnya Kemampuan *Passing* Atas Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo.

Ketika bentuk latihan telah ditentukan, maka program latihan juga sangat berperan penting dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas. Seorang pelatih harus bisa menyusun bentuk latihan yang tepat dan sesuai dengan usia atlet. Hal ini berkaitan dengan *intensitas* latihan, *volume* beban, *durasi* latihan, *recovery*, dan *frekuensi* latihan. Dengan perencanaan program latihan yang matang, maka seorang pelatih dapat melaksanakan kegiatan latihan tepat sasaran. Selain itu pelatih juga harus bisa memberikan variasi dalam program latihan. Hal ini dilakukan agar atlet tidak jenuh dalam menjalani proses latihan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah begitu banyak faktor yang mempengaruhi Kemampuan *Passing* Atas pada Atlet Klub Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo dan juga keterbatasan yang peneliti miliki, maka peneliti hanya akan membahas :

1. Metode Latihan Bermain pada Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo.
2. Kemampuan *Passing* atas Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini Apakah Metode Latihan Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan dan mengetahui Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Atlet Klub Bolavoli Mangga Dua Kecamatan Lintau Buo.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna untuk :

1. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (SI) di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan pembina olahraga, sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya cabang Bolavoli.
3. Kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai pedoman dan perbandingan terhadap penelitian

selanjutnya.

4. Sebagai referensi bagi setiap pelatih Bolavoli dalam memilih metode dan bentuk latihan
5. Sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas dan Universitas.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Atlet Klub Bolavoli mangga dua kecamatan Lintau Buo, dengan nilai t_{hitung} 3,43 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,78 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 12$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,43 > 1,78$). Dapat dilihat dari uji beda mean dimana mean *pre test passing* atas sebesar 23,38 dan mean *post test* sebesar 27,00 (meningkat). Dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa terjadi peningkatan kemampuan *passing* atas dengan menggunakan latihan metode bermain.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas, diantaranya :

1. Bagi pelatih, bentuk metode latihan bermain adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas.
2. Atlet Bolavoli disarankan untuk melakukan metode latihan bermain dengan serius dan sungguh-sungguh agar latihan yang dilakukan lebih efektif dan bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas yang maksimal, dan nantinya akan menambah keterampilan dalam bertanding.
3. Setiap pemberian bentuk latihan yang digunakan, perlu diperhatikan prosedur pelaksanaan latihan agar tidak terjadi kesalahan dalam latihan sehingga tujuan

latihan dapat tercapai dengan baik.

4. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor yang belum diperhatikan dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduang Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi . 2010 . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang
- Bachtiar. 2000. *Pengetahuan Dasar Permainan Bolavoli*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman dan Agus, Apri . 2008 . *Pembentukan Kondisi Fisik* . Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- Blume, Gunter. 2004. *Permainan Bolavoli (Training-Teknik-Taktik)*. Padang: FIK UNP
- Hidayati, Rini.2004.*Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Universita Terbuka.
- Irawadi, Hendri.2013.*Kondisi Fisik dan Pengukuran*.Padang:FIK UNP
- Kleinmann, Theo.2000. *Bola Volley Pembinaan Teknik, Taktik dan Kondisi*.Jakarta:PT Gramedia
- Samsudin.2008. *Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta : Litera.
- Sumanto.2014.*Psikologi Perkembangan Fungsi dan Teori*. Yogyakarta: CAPs (Center Of Academi Publishing Service).
- Syafruddin.2012.*Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia No.3 (2005) *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara
- UNP.2015. *Buku Panduaan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: UNP Press
- Yunus, M.2000. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud