

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH INDIVIDU
DAN *PASSING* BAWAH BERPASANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING* BAWAH ATLET
BOLAVOLI MAN 2
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan kepelatihan untuk memenuhi
sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**BUSTANUDDIN
1303326/ 2013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Individu dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Atlet Bolavoli MAN 2 Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Bustanuddin

NIM : 1303326

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2018

Disetujui Oleh:

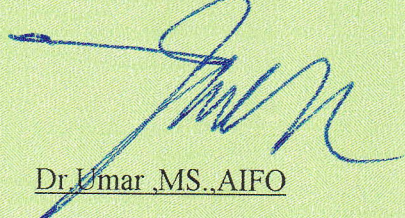
Pembimbing



Drs. Hendri Irawadi M.Pd

NIP 196005141985031002

Ketua Jurusan



Dr. Umar MS., AIFO

NIP 196106151987031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan olahraga Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**Judul : Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Individu
dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan
Teknik *Passing* Bawah Atlet Bolavoli MAN 2 Kabupaten
Pasaman Barat**

Nama : Bustanuddin

Nim : 1303326/2013

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

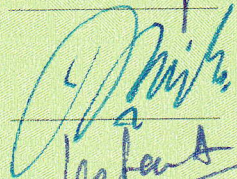
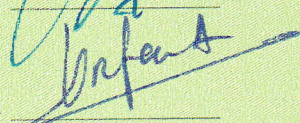
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang , September 2018

Tim Penguji

- | | Nama |
|---------------|-------------------------------|
| 1. Pembimbing | : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd. |
| 2. Penguji | : Drs. Hermanzoni, M.Pd |
| 3. Penguji | : Irfan Arifianto, S.Pd, M.Pd |

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis berupa skripsi dengan judul **“Perbedaan Pengaruh Latihan Passing Bawah Individu Dan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan Teknik Passing Bawah Atlet MAN 2 Kabupaten Pasaman Barat”**, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam sebuah 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 yang berlaku.

Padang, Agustus 2018
Saya yang menyatakan



Bustanuddin
NIM:1303326

ABSTRAK

BUSTANUDDIN. 2018. Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Individu Dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Atlet Bola Voli MAN 2 Pasaman Barat

Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli harus benar-benar diperhatikan sebab teknik dasar dalam permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam satu permainan, disamping kondisi fisik, taktik, dan mental. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai adalah teknik *passing* bawah. Untuk memperbaiki teknik *passing* bawah perlu dilakukan latihan *passing* bawah berpasangan dan latihan *passing* bawah perorangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *passing* bawah individu dan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan teknik *passing* bawah atlet bola voli MAN 2 Pasaman Barat.

Jenis Penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada 2 Juli – 2 Agustus di MAN 2 Pasaman Barat. MAN 2 Pasaman Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli yang mengikuti kegiatan latihan atlet bolavoli MAN 2 Pasaman Barat. Seluruh anggotanya terdiri atas 32 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling* sebanyak 24 orang. Teknik analisis data yaitu uji t

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kemampuan *passing* bawah sebelum dan setelah latihan pada kelompok individu dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9.84 > 1.796$). Terdapat pengaruh kemampuan *passing* bawah sebelum dan setelah latihan pada kelompok berpasangan dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($11.68 > 1.796$). Terdapat perbedaan bermakna antara *passing* bawah setelah latihan pada kelompok individu dan kelompok berpasangan dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5.94 > 1.796$). Dan juga terlihat bahwa nilai rata – rata kemampuan *passing* kelompok berpasangan lebih tinggi dibandingkan dengan kemampuan latihan kelompok individu.

Kata Kunci : *Passing* Bawah, Individu, Berpasangan.

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Individu dan Latihan *Passing* Bawah Berpasangan terhadap Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Atlet MAN 2 Kabupaten Pasaman Barat.**

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari pembimbing. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini sangat jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal ini disebabkan oleh keterbatasan penulis sendiri untuk itu penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Prof.Dr. Phil Yanuar Kiram sebagai penguji I, Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd sebagai penguji II yang telah banyak memberikan saran dan masukan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Dalam penulisan skripsi penulis juga banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan sampai selesainya skripsi ini

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Teristimewa kepada kedua orang tua yang tercinta Ayahanda Abdul Arifin dan Ibunda Yumna yang telah memberikan dorongan, semangat serta do'a sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Dr. Umar, MS.AIFO selaku Ketua Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dalam setiap urusan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Bapak Dr. Zalfendi, Mkes.AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan Fasilitas untuk kelancaran proses perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
5. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
6. Rekan –rekan di Kost Pasaman Barat yang sangat penulis sanyangi yaitu: ongan Fero, ongan isan, Bang Beni, Ongan Matondang, Buyung Riska, Laek Rahmad, Ongan Eka dan uni Nurwasilah Tanjung AM.Keb yang telah memberikan dukungan semangat dan motivasi.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh serta diridhoi oleh Allah SWT dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	10
1. Teknik Passing Bawah dalam Bolavoli.....	10
2. Hakekat Metode Penelitian	12
3. Latihan <i>Passing</i> Bawah Individu	14
4. Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan	15
B. Penelitian yang Relevan	17
C. Kerangka Konseptual	19
D. Hipotesis.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Rancangan Penelitian	21
D. Populasi dan Sampel.....	22
E. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	24

F. Jenis dan Sumber Data	24
G. Variabel Penelitian	25
H. Validitas Rancangan Penelitian.....	25
I. Teknik Pengumpulan Data.....	27
J. Pelaksanaan Penelitian	29
K. Instrumen Penelitian Jenis dan Sumber Data.....	31
L. Teknik Analisis Data Jenis dan Sumber Data	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	34
1. Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Kelompok Individu	34
2. Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Kelompok Berpasangan	37
B. Uji Persyaratan Analisis	39
C. Pengujian Hipotesis.....	40
D. Pembahasan.....	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48

DAFTAR RUJUKAN	49
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Populasi Jumlah Atlet Bolavoli Man 2 Kabupaten Pasaman Barat	23
2. Distribusi Rata-rata Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Sebelum Dan Sesudah Latihan <i>Passing</i> Bawah Pada Kelompok Individu Pada Atlet Bolavoli MAN 2 Pasaman Barat	34
3. Distribusi Frekuensi Sebelum Latihan <i>Passing</i> Bawah pada Kelompok Individu	35
4. Distribusi Frekuensi Setelah Latihan <i>Passing</i> Bawah Pada Kelompok Individu	36
5. Distribusi Rata-rata Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Passing</i> Bawah pada Kelompok Berpasangan	37
6. Distribusi Frekuensi Sebelum Latihan <i>Passing</i> Bawah pada Kelompok Berpasangan	37
7. Distribusi Frekuensi Sesudah Latihan <i>Passing</i> Bawah pada Kelompok Berpasangan	38
8. Uji Normalitas Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Kelompok Individu dan <i>Passing</i> Bawah Kelompok Berpasangan	39
9. Uji T Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Bawah Individu Terhadap Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	40
10. Uji T Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	40
11. Uji T Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Bawah Individu dan Berpasangan Terhadap Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Passing</i> Bawah.....	11
2. Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	50
2. Data Mentah Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Individu	60
3. Data Mentah Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan.....	61
4. Uji Normalitas Pre Test Individu.....	62
5. Uji Normalitas Post Test Individu.....	63
6. Uji Normalitas Pre Test Berpasangan.....	64
7. Uji Normalitas Post Test Berpasangan.....	65

DAFTAR GRAFIK

Grafik

Halaman

1. Distribusi Frekuensi Sebelum Latihan *Passing* Bawah pada Kelompok Individu.....35
2. Distribusi Frekuensi Sesudah Latihan *Passing* Bawah pada Kelompok Individu.....36
3. Distribusi Frekuensi Sebelum Latihan *Passing* Bawah pada Kelompok Berpasangan.....37
4. Distribusi Frekuensi Sesudah Latihan *Passing* Bawah pada Kelompok Berpasangan.....38

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.”

Sesuai bunyi pasal di atas, terlihat jelas tujuan nasional dari kegiatan olahraga. Selain untuk membina persatuan bangsa dan negara, tujuan lain dari kegiatan olahraga ialah untuk mencapai prestasi. Pencapaian prestasi olahraga dimulai dari pembinaan yang dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan yang dilakukan oleh seorang pelatih yang memiliki pengalaman serta pengetahuan dalam cabang olahraga tertentu. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat isi dari UU RI NO 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 27 ayat 1 yang berbunyi: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”.

Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerjasama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Kesempurnaan dalam melaksanakan teknik-teknik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metoda-metoda latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain.

Menurut Suharno (1982:12) untuk dapat bermain bolavoli dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik bolavoli, karena kemampuan teknik untuk bermain dapat mendukung seorang pemain dalam bermain bolavoli. Untuk dapat meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu syarat yang menentukan.

Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli harus benar-benar diperhatikan sebab teknik dasar dalam permainan bolavoli merupakan salah

satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam satu permainan, disamping kondisi fisik, taktik, dan mental. Teknik dasar permainan bolavoli harus benar benar dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi dalam permainan bolavoli. Adapun teknik-teknik yang harus dikuasai pada permainan bolavoli yaitu *passing atas*, *passing bawah*, *service*, *smash* dan *block*.

Gantur Blume dalam Syafruddin, (2004: 55) dari berbagai ragam teknik dasar permainan bolavoli salah satunya adalah teknik dasar *passing bawah*. *Passing bawah* merupakan elemen pokok dari pertahanan. Bola yang di pukul terlalu keras dan sulit untuk di umpan, maka harus dimainkan dengan *passing bawah*. Menurut Ganter Blume dalam Syafruddin (2004: 72) Pelaksanaan teknik *passing bawah* yang baik dapat menyajikan dengan teman seregunya dengan baik atau mengumpankan bola kepada *smasher* yang selanjutnya dilakukan serangan. Dengan demikian kesuksesan menciptakan pola-pola penyerangan dan pola-pola pertahanan serta penyerangan banyak ditentukan oleh keakuratan pemain dalam *mempassing* bola yang diberikan kepada temannya atau kepada *smasher*. Karena pentingnya penguasaan teknik *passing bawah*, maka perlu diadakan latihan secara bersungguh-sungguh dan terus-menerus.

Dalam latihan *passing bawah* ada beberapa metode atau cara latihan yang digunakan, adapun metode latihan *passing bawah* adalah:

1. Latihan *passing* bawah individu

Latihan *passing* bawah individu yang menggunakan sasaran di dinding misalnya lingkaran akan dapat membuat atlet lebih fokus terhadap sasaran yang dihadapi. Dengan meningkatnya fokus atlet terhadap sasaran, maka semakin meningkat pula kemampuan *passing* bawah individu atlet.

2. Latihan *passing* bawah berpasangan

Latihan *passing* bawah berpasangan melatih ketepatan *passing* bawah saat menerima bola dari lawan, Dengan meningkatnya ketepatan *passing* bawah atlet , maka semakin meningkat pula kemampuan atlet menerima bola dari lawan saat melakukan pertandingan.

MAN 2 Pasaman Barat merupakan salah satu sekolah yang banyak melakukan pembinaan kegiatan pengembangan diri seperti sepakbola, bulutangkis, sepaktakraw, tenismeja, bolabasket, dan bolavoli, melalui kegiatan latihan inilah dapat diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas sehingga nantinya mampu membawa nama baik MAN 2 Pasaman Barat baik didalam Pasaman Barat sendiri maupun diluar Pasaman Barat. Didalam mengembangkan kegiatan latihan disekolah tidak terlepas dari motivasi yang diberikan oleh para pembina kegiatan latihan kepada para siswa, selain motivasi yang diberikan untuk mencapai sebuah prestasi yang diinginkan selama pembinaan kegiatan latihan, ini tentu tidak terlepas dari latihan-latihan dan didukung oleh program latihan yang

dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus-menerus sehingga pemain atau siswa dapat memiliki keterampilan yang baik.

Dari berbagai cabang olahraga yang ada di MAN 2 Pasaman Barat ada salah satu cabang olahraga yang menurut pengamatan saya yang masih perlu banyak melakukan pembinaan yaitu cabang olahraga bolavoli. Dimana bolavoli di MAN 2 Pasaman Barat belum begitu baik, dapat dilihat pada saat latihan maupun pada saat pertandingan siswa belum baik melakukan *passing* bawah, pada saat pertandingan MAN 2 Pasaman Barat sulit untuk mendapatkan juara, jangan mendapatkan juara untuk menembus babak delapan besar saja belum pernah.

Dilihat dari beberapa kali melakukan pertandingan uji coba dengan MAN 1 Simpang Gambir Mandailing Natal jelas sekali bahwa penguasaan teknik dasar bolavoli belum begitu baik yang jelas sekali terlihat pada saat pertandingan tersebut, teknik dasar yang belum begitu baik dikuasai yaitu *passing* bawah, pada saat pertandingan tersebut *passing* bawah siswa MAN 2 Pasaman Barat masih banyak yang melenceng bahkan tidak samapai kepada *tosser* sehingga pada saat pertandingan tersebut MAN 2 Pasaman Barat mengalami kekalahan. Oleh karena itu untuk mengatasi permasalahan diatas, guru penjaskes harus menciptakan suasana latihan yang bisa mengaktifkan siswa sehingga menguasai teknik *passing* bawah dengan baik.

Dari kedua metoda latihan ini dapat diketahui mana yang lebih efektif. Oleh sebab itu penulis mengajukan judul penelitiannya "Perbedaan

Pengaruh latihan *passing* bawah individu dan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan teknik *passing* bawah atlet bola voli “MAN 2 Pasaman Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang masalah, maka permasalahan yang dapat dikemukakan adalah kurangnya kualitas kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli MAN 2 Pasaman Barat, yang berakibat pada lambannya peningkatan prestasi bolavoli. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik mempengaruhi terhadap kemampuan *passing* bawah Bolavoli.
2. Mental mempengaruhi kemampuan *passing* bawah Bolavoli.
3. Metode latihan *passing* bawah individu mempengaruhi kemampuan teknik *passing* bawah Bolavoli.
4. Metode latihan *passing* bawah berpasangan mempengaruhi kemampuan teknik *passing* bawah Bolavoli.
5. Sarana dan prasarana mempengaruhi kemampuan teknik *passing* bawah Bolavoli.
6. Gizi mempengaruhi kemampuan teknik *passing* bawah Bolavoli.
7. Motivasi mempengaruhi kemampuan *passing* bawah Bolavoli.

8. Postur tubuh mempengaruhi kemampuan teknik *passing* bawah Bolavoli.
9. Pelatih mempengaruhi kemampuan teknik *passing* bawah Bolavoli.
10. Ekonomi mempengaruhi kemampuan teknik *passing* bawah Bolavoli.
11. Kepribadian mempengaruhi *passing* bawah Bolavoli.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini maka peneliti perlu membatasinya agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan waktu, biaya dan sasaran yang diinginkan yaitu metode latihan *passing* bawah individu dan metode latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan teknik *passing* bawah atlet bolavoli MAN 2 Pasaman Barat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan Identifikasi masalah maka dapat disusun, perumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh Metode latihan *passing* bawah individu terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli MAN 2 Pasaman Barat.
2. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah atletbolavoli MAN 2 Pasaman Barat.

3. Manakah yang lebih baik diantara metode latihan *passing* bawah individu dan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah pada kegiatan latihan atlet bolavoli MAN 2 Pasaman Barat.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *passing* bawah individu terhadap kemampuan *passing* bawah pada kegiatan latihan atletbolavoli MAN 2 Pasaman Barat.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah pada kegiatan latihan atlet bolavoli MAN 2 Pasaman Barat.
3. Untuk mengetahui mana yang lebih baik pengaruh metode latihan *passing* bawah individu dan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah pada kegiatan latihan atlet bolavoli MAN 2 Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna untuk :

1. Sebagai syarat untuk penulis mendapatkan gelar Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK UNP.
2. Bahan masukan bagi pembina kegiatan latihan atlet bolavoli MAN 2 Pasaman Barat.

3. Untuk bahan pedoman bagi pelatih bolavoli dalam menyusun program latihan dalam hal meningkatkan kondisi fisik yang menunjang dalam peningkatan kemampuan *passing* bawah di MAN 2 Pasaman Barat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Terdapat perbedaan pengaruh antara passing bawah setelah latihan pada kelompok individu dan kelompok berpasangan dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5.94 > 1.796$). Dan juga terlihat bahwa nilai rata – rata kemampuan passing kelompok berpasangan lebih tinggi dibandingkan dengan kemampuan latihan kelompok latihan individu.

B. Saran

1. Kepada Atlet Bolavoli MAN 2 Pasaman Barat

Disarankan kepada atlet bolavoli MAN 2 Pasaman Barat untuk melakukan latihan passing bawah secara rutin baik secara berpasangan maupun secara individu untuk meningkatkan kemampuan passing bawah.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya disarana untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang latihan smash berpasangan terhadap kemampuan smash pada atlet bolavoli.

DAFTAR RUJUKAN

- Bachtiar.(1999).*Pengetahuan Dasar Permainan Bolavoli*. DIP Proyek Universitas Negeri Padang
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: RenikaCipta
- Buku panduan penulisan tugas akhir/skripsi*. (2017). UNP-PADANG
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola*.Padang : FIK UNP
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*.Padang: FIK UNP.
- Isparjadi.(1988). *Statistik Pendidikan*.Jakarta Indonesia.Depdikbud.Dikti. P2LPTK
- Kleinmann, Theo. (1992). *Bola Volley Pembinaan Teknik Taktikdan Kondisi*. PT Gramedia: Jakarta
- Nurhasan.(2001). *Tesdan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapanya*. Jakarta: C-10
- Sugiyono.(2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. Alfabeta
- Suharno, HP. (1982). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Syafruddin, 2011.(2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Syafruddin.(2004). *Buku Ajar Bola Voli*.Padang: DIIP Proyek UNP
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 tahun (2005).*Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi Pasal 27 Ayat: .* PT. SinarGrafika
- Yunus.(1992). *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: P2TK, DirjenDikti, Depdikbud.