

**PENGARUH METODE LATIHAN BERMAIN TERHADAP  
KEMAMPUAN PASSING BAWAH PEMAIN BOLAVOLI  
SMA N 1 PAINAN KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

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



**Oleh**

**DONI JASWANTO ANPOLU**

**15087213**

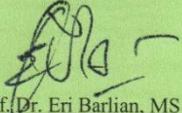
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli SMA N 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan  
Nama : Domi Jaswanto Anpolu  
Nin/BP : 15087213 / 2015  
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2019

Disetujui oleh  
Pembimbing

  
Prof. Dr. Eri Barlian, MS  
NIP. 196107241987031003

Ketua Jurusan Kepelatihan

  
Dr. Umar, MS., AIFO  
NIP. 196106151987031003

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Doni Jaswanto Anpolu**  
**NIM/BP : 15087213/2015**

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
Dengan Judul

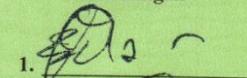
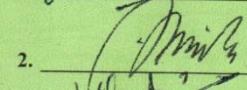
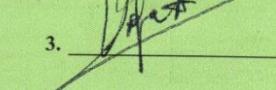
**Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah  
Pemain Bolavoli SMAN 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan**

Padang, Juni 2019

**Tim Penguji**

1. Ketua : Prof. Dr. Eri Barlian, MS
2. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd
3. Anggota : Irfan Arifianto, M.Pd

**Tanda Tangan**

1.   
\_\_\_\_\_  
2.   
\_\_\_\_\_  
3.   
\_\_\_\_\_

## HALAMAN PERSEMBAHAN



“Bacalah, dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmu yang Yang Mahamulia, 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)

“...niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat...”

(QS: AL-Mujadilah 11)

Alhamdulilah ..Alhamdulilah..Alhamdulilahhirobbil'alamin...

Waktu yang sudah ku jalani dalam hidup yang telah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu dengan orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi warna-warni kehidupanku. Ku bersujud dihadapan Mu, Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai dipengujung awal perjuangan ku segala puji bagi-Mu Ya Allah.

### Skripsi Ini Saya Persembahkan Untuk :

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu tuhan yang Maha Agung dan maha Tinggi dan Maha Adil dan Maha penyayang, atas takdir-Mu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku

Seluruh pembaca dan masyarakat Indonesia yang menginginkan kemajuan bangsa dan kecerdasan bangsa.

Terima kasih kepada kedua orang tua saya Ayah ( Irwan By Talang) dan Ibu ( Jasmawati ), terima kasih yang telah membesarkan saya dari kecil hingga sampai sekrang dan selalu berdo'a untuk anaknya.... I am always loving you...

Terima kasih kepada seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membuka dan memberi wawasan ilmu

pengetahuan. Semoga saya lebih bermanfaat dan jenjang bagi saya untuk kedepannya sekalu dalam berbuat kebaikan.

Terima kasih kepada Bapak Prof Dr. Eri Barlian, MS, sebagai Pembimbing sekaligus Penasehat Akademik (PA) yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih kepada Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, dan Bapak Irfan Arifianto, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.

Terima kasih kepada Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Terima kasih kepada Bapak Dr. Umar, MS., AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan.

Special Thanks to you kekasih saya Anna Maimunah yang telah sabar dan memberiku support dan semangat selama saya membuat skripsi dan telah banyak membantu saya dalam perbuatan skripsi dan selama penelitian saya tanpa mu mungkin saya belum selesai dalam perbuatan skripsi, saya banyak terima kasih atas semua waktu yang kamu berikan untuk aku.

Terima kasih kepada sekolah SMAN 1 Painan yang telah mengizinkan saya dalam penelitian di sekolah tersebut dan khususnya kepada bapak Zamzami Ruhama, S.Pd dan siswa yang telah meluangkan waktunya untuk ikut dalam penelitian saya.

Terima kasih kepada teman-teman yang seperjuang dengan saya khususnya jurusan kepelatihan BP 2015 yang sama-sama berjuang dalam perkuliahan.



Doni Jaswanto Anpolu

### **SURAT 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 SMAN 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan”, 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 ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Peryataan ini saya buat dengan sesunguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2019  
Yang membuat pernyataan



Doni Jaswanto Anpolu  
NIM. 15087213

## ABSTRAK

**Doni Jaswanto Anpolu (15087213) : Pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli siswa SMA N 1 Painan kabupaten pesisir selatan**

Penelitian ini membahas tentang pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMA N 1 Painan, bahwa kemampuan *passing* bawah masih rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, salah satunya adalah belum tepatnya metode latihan yang diberikan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMA N 1 Painan.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bula maret – april 2019. Adapun tempat penelitian adalah di sekolah SMA N 1 Painan. Populasi penelitian berjumlah 24 orang, yang terdiri 12 putra dan 12 putri, teknik pengambilan sampel diambil dengan *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 12 orang putra. Peneliti ini dilakukan selama 6 minggu (18 kali pertemuan ) dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Repeated volleys test*. Teknik analisis data menggunakan rumus *Uji t* dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini yang menggunakan *Uji t-test*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah diperoleh harga thitung (8,84) > ttabel (2,201) dan terdapat peningkatan hasil kemampuan antara tes awal dengan tes akhir. Artinya penerapan metode latihan bermain memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMA N 1 Painan kabupaten pesisir selatan.

**Kata Kunci : Metode Bermain Kemampuan *Passing* Bawah**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti, sehingga peneliti telah dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli Siswa SMA N 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan”**. Shalawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa kita pada alam yang penuh dengan pengetahuan seperti sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik berupa moril maupun materil. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tuaku Ayahanda Irwan By Talang dan Ibunda Jasmawati yang sangat kucintai dan kusayangi, yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku.
2. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, MS, sebagai Pembimbing sekaligus Penasehat Akademik (PA) yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, dan Bapak Irfan Arifianto, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Umar, MS., AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan.
6. Bapak dan Ibu dosen staf pengajar Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Anna Maimunah yang telah membantu saya dalam penelitian dan penulisan skripsi selama saya menulis skripsi.
8. Bapak dan Ibu petugas Perpustakaan Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
9. Bapak Zamzami Ruhama, S.Pd Selaku Pelatih/Pembimbing Bolavoli SMA N 1 Painan.
10. Rekan-rekan mahasiswa/i seperjuangan khususnya Kepelatihan 2015 yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.

Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Padang, Juni 2019

Doni Jaswanto Anpolu  
NIM. 15087213

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Penelitian.....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Pemainan Bolavoli .....	11
2. Pergertian <i>Passing</i> Bawah.....	11
3. Hakikat Metode Latihan Bermain .....	14
4. Tujuan Metode Latihan Bermain .....	17
5. Latihan.....	17
6. Latihan <i>Passing</i> Bawah Perorangan.....	22
B. Penelitian yang Relevan .....	25
C. Kerangka Konseptual .....	26
D. Hipotesis.....	27

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
C. Populasi dan sampel .....	29
D. Jenis dan Sumber Data .....	30
E. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	31
G. Teknik Analisis Data.....	35
<b>BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deksritif Data Penelitian .....	37
B. Analisis Data .....	40
C. Pengujian Hipotesis .....	41
D. Pembahasan.....	42
E. Ketebatasan Penelitian .....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran .....	46
<b>DAFTAR RUJUKAN</b> .....	48
<b>LAMPIRAN</b> .....	50

## DAFTAR TABEL

<b>Table</b>	<b>Halaman</b>
1. Bagan Kerangka Konseptual .....	27
2. Bagan Rancangan Penelitian .....	28
3. Jumlah Populasi dan Sampel.....	30
4. Daftar Tenaga Pelaksanaan Tes .....	35
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes awal .....	37
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir.....	38
7. Hasil Uji Normalitas Data.....	40
8. Uji T <i>pre test</i> dan <i>post test</i> .....	41

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Sikap Awal Melakukan <i>Passing</i> Bawah .....	12
2. Posisi Tangan dan Bola Pada Saat Melakukan <i>Passing</i> Bawah .....	13
3. Gerakan Lanjutan Melakukan <i>Passing</i> Bawah .....	14
4. <i>Passing Bawah</i> .....	23
5. Sikap Tangan <i>Passing</i> Bawah .....	25
6. <i>Dinding Tembok Dengan Daerah Sasaran</i> .....	35
7. <i>Diagram Tes Awal (Pre Test)</i> .....	38
8. <i>Diagram Tes Akhir (Post Test)</i> .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Jadwal Kegiatan Latihan.....	50
2. Daftar Nama <i>Testee</i> .....	51
3. Daftar Tes Awal.....	52
4. Daftar Tes Akhir.....	53
5. Daftar Tes Awal dan Tes Akhir.....	54
6. Data Hasil Distribusi Frekuensi.....	55
7. Uji Normalitas Tes Awal.....	57
8. Uji Normalitas Tes Akhir.....	58
9. Pengujian Hipotesis Tes Awal dan Tes Akhir.....	59
10. Table Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	60
11. Daftar Tabel Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar.....	61
12. Table Persentil Untuk Distribusi <i>t</i> .....	62
13. Dokumentasi .....	63
14. Daftar Hadir <i>Testee</i> .....	70
15. Program Latihan.....	71
16. Surat Izin Penelitian Fakultas.....	114
17. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan.....	115
18. Surat Keterangan Dinas Perindustrian dan Perdagangan.....	116
19. Surat keterangan SMAN 1 Painan.....	117

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Bangsa indonesia negara yang sedang berkembang dewasa ini berusaha keras melakukan pembangunan dan peningkatan kemampuan disegala bidang bagi kemajuan dan kesajahteraan bangsa, pembangun pada dasarnya menuntut manusia yang sehat jasmani dan rohani. Olahraga merupakan salah satu kegiatan untuk mencampai kebugaran jasmani untuk memperoleh hasil yang maksimal, perlaksanaan olahraga harus dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Hal itu sejalan dengan salah satu tujuan olahraga nasional pada Undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Bab 2 pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran , prestasi, kualitas hidup, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta menginkatkan harkat, martabat kerhamonisan bangsa.

Berdasarkan bunyi pasal diatas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi baik daerah, nasional maupun internasional. Hal ini lebih berpertegas lagi pada pasal 27 ayat 1 berbunyi: “Pembinaan dan pergembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencampai prestasi olahraga pada tingkat Daerah, Nasional, dan Internasional”.

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Salah satu olahraga prestasi yang populer di Indonesia adalah cabang olahraga bola voli. Kepopuleran permainan bolavoli disebabkan kerena permainan ini dapat dimainkan oleh siapa saja baik perempuan maupun laki-laki. Selain itu pertandingan bolavoli juga sering diadakan mulai dari diperdesaan hingga ke daerah yang lebih maju (kota).

Permainan bolavoli ini sudah mengalami banyak perubahan dari pertama lahirnya permainan ini sampai sekarang. Permainan bolavoli ini berkembang sangat pesat sebagai cabang olahraga prestasi, selain itu mudah dipahami penyelengaraan pertandinganpun mudah dilakukan. Selain itu olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga permainan terfavorit di sekolah. Permainan bolavoli adalah olahraga tim yang punya banyak peminat.

Menurut Syafruddin (1999:14) perkembangan dalam permainan bolavoli ditandai dengan penampilan pemain dengan daya saing antar tim bolavoli di dunia meningkat pesat, barbagai kejuaraan nasional maupun internasional menurut pemainnya harus siap dengan latihan-latihan yang berat untuk memantapkan teknik maupun taktik agar dapat bermain lebih baik lagi pada kejuaraan-kejuaraan lainnya.

Disamping itu dalam latihan yang dilakukan sudah barang tentu latihan akan diarahkan kepada peningkatan kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan strategi serta mental. Sebab keempat komponen inilah yang harus digarap dalam mencampai prestasi olahraga yang diinginkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (1999:24) “faktor-faktor penting dalam rangka tercampainya prestasi puncak yaitu : “ kondisi fisik, taktik/strategi, dan mental”.

Untuk mendapatkan *passing* bawah yang baik dalam permainan bolavoli dibutuhkan teknik yang baik, dalam perlaksanaan *passing* bawah harus dilakukan dengan baik dan sempurna untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain harus dapat menciptakan latihan teratur.

Teknik merupakan proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang di tampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencampai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan praturan yang berlaku. Teknik salah satu faktor yang mempengaruhi berprestasinya atlet bolavoli oleh karena itu, dibutuhkan teknik yang baik bagi seorang atlet agar dapat mencampai prestasi beberapa teknik dalam bolavoli yaitu, *passing* atas, *passing* bawah, servis, smash dan block. (Bachtiar, 1999:44).

Dari beberapa teknik yang disebutkan tersebut, salah satunya, yaitu *passing*, atau *set-up* merupakan satu teknik memaikan bola yang dilakukan oleh seorang pemain dengan satu atau dua tangan dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke satu tempat atau teman seregu, untuk dimaikan

kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Dalam peningkatan *passing* bawah kearah yang lebih bagus diperlukan kondisi fisik yang bagus, kondisi fisik merupakan syarat untuk mencampai prestasi, bahkan menjadi kebutuhan yang harus di penuhi dalam permainan bolavoli.

Menurut Syafruddin (2012:54) menyatakan bahwa, "kondisi fisik (*physical condition*) merupakan unsur atau kemampuan dasar (*basic ability*) yang harus dimiliki setiap pemain untuk meraih suatu prestasi olahraga". Oleh karena itu, setiap program latihan yang dilakukan adalah pengembangan komponen-komponen kondisi yang terkait secara umum maupun spesifik. Hal ini didukung oleh pendapat Blume (2004:22) yang menyatakan bahwa, "kemampuan teknik dan taktik seseorang pemain bolavoli ditentukan oleh komponen-komponen kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi.

Menurut Ahmadi (2007:66) koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam menginterasikan atau menghubungkan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam bentuk gerakan tunggal secara efektif. Sedangkan menurut Syafruddin (2012:119) "koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang di tentukan oleh proses pengadilan dan pengaturan gerakan serta kerja sama sistem persyaratan pusat".

Motivasi atlet, minat, bakat sarana dan prasarana, kondisi fisik, latihan *passing* bawah individu, latihan *passing* bawah berpasangan, latihan kordinasi 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 penting dalam permainan bolavoli.

Keberhasilan dalam menerima servis dengan menggunakan *passing* bawah 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. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Erianti (2004:115) “*passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan, diampin untuk mempertahankan juga sangat berperan untuk menbagun pola serangan regu lawan.

*Passing* dibagi menjadi 2 yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan, sedangkan *passing* atas merupakan teknik yang menentukan keberhasilan regu untuk membagun serangan dengan baik.

Teknik *passing* bawah harus dapat dikuasi dengan baik oleh pemain bolavoli secara optimal, menjadi pemain bolavoli yang berprestasi pembinaan harus dimulai dari tingkat sekolah, seperti pemain bolavoli SMA N 1 Painan merupakan sekolah yang terdiri dari pemain berprestasi

dari berbagai daerah di pesisir selatan. Pemain bolavoli SMA N 1 Painan ini sering menjuarai dalam perlombaan antar SMA se pesisir selatan, berdasarkan pemantauan selama ini prestasi pemain bolavoli SMA N 1 Painan belum mampu mencapai prestasi yang diharapkan, karena kegagalan jika berlawan dari luar daerah pesisir selatan.

Berdasarkan observasi yang telah diteliti selama peneliti PL di sekolah tersebut, pada saat pemain melakukan setiap melakukan *passing* bawah seharusnya bola tepat pada pasangan jika saat latihan atau tepat melakukan *passing* bawah kepada *toser* di dalam pertandingan, jika *passing* bawah yang diberikan tepat sasaran kepada *toser,toser* dapat memberikan umpan yang baik kepada *smasher*. Sehingga *smasher* mampu mematikan bola didaerah lawan dan poin untuk tim.

Berdasarkan pengamatan tersebut, ternyata permasalahan banyaknya kegagalan ini lebih di dominasi oleh rendahnya kemampuan teknik *passing* bawah dari pemain bolavoli SMA N 1 Painan ini, selain rendahnya kemampuan teknik *passing* bawah diduga metode latihan yang tidak mempunyai variasi yang kurang menarik yang akan dilatihkan teknik tanpa rangkaian seperti permainan yang sesungguhnya yaitu menyebabkan pemain

Peneliti juga melihat dimana kemampuan *passing* bawah yang dilakukan oleh siswa SMA N 1 Painan masih rendah. Hal ini juga terlihat ketika peneliti mengamati langsung saat pemain bolavoli siswa SMA N 1

Painan ini mengikuti latihan *passing* bawah yang sering melenceng atau tidak tempat sasaran, kemudian metode bermain juga sangat diperlukan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan keterampilan pemain dalam melakukan *passing* bawah. Sehingga peneliti dapat memilih jenis metode yang tepat dalam menjalankan latihan untuk meningkatkan *passing* bawah.

Hal ini mempunyai pengaruh yang berarti terhadap kemampuan *passing* bawah dengan tujuan pemain dapat mengaplikasikan kedalam pemainan. Namun dalam hal ini belum pernah dilakukan penelitian terhadap hasil latihan ini sehingga sebelum diketahui latihan mana yang lebih baik terhadap kemampuan *passing* bawah pemain.

Penulis tertarik untuk membuktikan secara ilmiah, latihan mana yang paling baik terhadap kemampuan *passing* bawah pemain. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan metode latihan bermain pada kemampuan *passing* bawah dan peneliti juga pernah ikut melatih pemain bolavoli siswa SMA N 1 Painan selama peneliti PL disekolah tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat dikemukakan indentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan bermain berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMAN 1 Painan Kab.pesisir selatan ?
2. Apakah kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMAN 1 Painan Kab. Pesisir selatan ?

3. Apakah teknik dasar berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMAN 1 Painan Kab. Pesisir selatan ?
4. Apakah taktik berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMAN 1 Painan Kab. Pesisir selatan ?
5. Apakah mental berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMAN 1 Painan Kab. Pesisir selatan ?
6. Apakah sarana dan prasarana berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMAN 1 Painan Kab. Pesisir selatan ?
7. Apakah faktor minat dan bakat berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMA N 1 Painan Kab. Pesisir Selatan ?
8. Apakah faktor motivasi berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli SMA N 1 Painan Kab. Pesisir Selatan ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah dan mencegah munculnya penafsiran yang berbeda perlu diberikan batasan masalah, supaya ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas dan tegas.

Penelitian ini dibatasi pada: Metode latihan bermain dan kemampuan *passing* bawah pada pemain bolavoli SMA N 1 Painan.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah di atas maka dapat dibuat suatu perumusan masalah, yaitu

“Apakah metode latihan bermain berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMA N 1 Painan.

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMA N 1 Painan
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMA N 1 Painan

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Penulis, sebagai sarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan Strata satu (S1) Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar bolavoli.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk mendekatkan keterampilan teknik dasar pemain bolavoli siswa SMA N 1 Painan.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada pemain bolavoli siswa SMA N 1 Painan dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain bolavoli yang profesional dan handal bagi perkembangan bolavoli di Sumatera Barat khususnya di Pesisir Selatan.

5. Perpustakaan, sebagai bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.
6. Aktivitas akademik, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam peluasan kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian lanjutan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan yaitu, terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMA N 1 Painan. Dengan nilai  $t_{hitung} = 8,84$  sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 2,201 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 12$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $8,84 > 2,201$ ). Dengan pengaruhnya dapat dilihat dari uji rata-rata dimana rata-rata *pre test* kemampuan *passing* bawah 16,50 sedangkan rata-rata *post test* nya meningkat menjadi 19,33 (meningkat). Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan *passing* bawah dengan menggunakan metode latihan bermain.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan keterampilan bermain diantaranya :

1. Bagi pelatih atau pengajar yang memiliki klub, bentuk metode latihan bermain adalah bentuk metode latihan yang meningkatkan kemampuan *passing* bawah sehingga dapat membantu untuk mendapatkan kemampuan *passing* bawah yang baik.
2. Kepada para pemain agar dapat menjalankan program latihan yang telah disusun oleh pelatih dalam usaha meningkatkan prestasinya.

3. Disarankan bagi penulis yang berminat meneliti lebih lanjut agar memperhatikan variabel lain juga dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah.
4. Bagi penulis yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel dan mengkaji bentuk-bentuk latihan lainnya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Asril. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang
- Bachtiar.( 1997).*pengetahuan dasar permainan bolavoli*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- Barlian Eri. (2016). *Metodologi Penelitian kualitatif & kuantitatif*. Padang: Sukabina Press
- Blume, Guntur. (2004).*permainan bolavoli(Training, Teknik,Taktik)*. DIP: Universitas Negeri Padang
- Cholid Narbuko, dkk. 2008. *Metodologi penelitian*. Jakarta: BumiAksara
- Erianti.(2004).*buku ajar bolavoli*. Padang. FIK UNP
- Furqon (2011).*Statistika terapan untuk penelitian*.Bandung : Alfabeta
- Kleinmann Theo dan Dieter Khuber. (1986).*bolavoli pembinaan teknik,Taktik, kondisi*. Jakarta: PT Gramedia
- Mahendra, Agus : (2008). *Teori Berlajar dan Pembelajaran Motorik*. Bandung: CV Andira
- Maidarman.(2005). *Ilmu melatih dasar*. Padang: Universitas Negeri Padang
- M. Yunus (1991).*bolavoli*. Jakarta:Departemen Pendidikan dan kebudayaan , (1991).*Olahraga pilihan Bolavoli*.Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Nulir Ahmadi (2007). *Panduan olahraga bolavoli*.UNY: EraPustaka Utama