

**PENGARUH MODEL LATIHAN PASSING BAWAH BERPASANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PEMAIN BOLAVOLI
SMP NEGERI 24 BENGKULU UTARA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**Andika Wulandari Pasaribu
NIM: 16086111**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

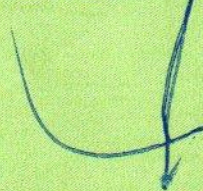
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Model Latihan *Passing* Bawah Berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli SMP Negeri 24 Bengkulu Utara

Nama : Andika Wulandari Pasaribu
NIM : 16086111
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

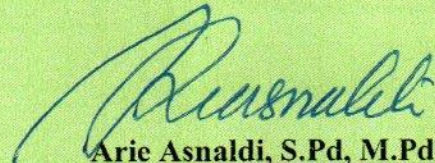
Padang, November 2020

Menyetujui,
ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 1988041 003

Disetujui oleh
Pembimbing



Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd
NIP. 19801103 200501 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI




Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Model Latihan *Passing* Bawah Berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli SMP Negeri 24 Bengkulu Utara

Nama : Andika Wulandari Pasaribu
NIM : 16086111
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2020

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Syamsuar, S.H,MS.AIFO.Ph.D	2. 
3. Anggota	: Sepriadi, S.Si, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli SMP Negeri 24 Bengkulu Utara“, 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 ditulis atau dipublikasikan 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, Oktober 2020

Yang Membuat Pernyataan



Andika Wulandari Pasaribu
BP/NIM. 2016/16086111

ABSTRAK

Andika Wulandari Pasaribu. 2020. “Pengaruh Model Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli SMP Negeri 24 Bengkulu Utara”. Skripsi. Pendidikan Olahraga. FIK – UNP

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMP Negeri 24 Bengkulu Utara. Variabel dalam penelitian ini model latihan *passing* bawah berpasangan dan kemampuan *passing* bawah bolavoli. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMP Negeri 24 Bengkulu Utara.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*) yang bertujuan untuk melihat pengaruh model latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli SMP Negeri 24 Bengkulu Utara sebanyak 21 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu pemain putra sebanyak 12 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes kemampuan *passing* bawah bolavoli dari *braddy wall volleyball test*. Data yang diperoleh di analisis dengan uji t.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa model latihan *passing* bawah berpasangan memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli. Dimana diperoleh uji beda mean (uji t) sebesar t_{hitung} 14,409 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,201 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 12$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($14,409 > 2,201$), jadi dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari model latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMP Negeri 24 Bengkulu Utara.

Kata Kunci :Passing Bawah Berpasangan, Kemampuan Passing Bawah

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Segala puji hanya bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Model Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli SMP Negeri 24 Bengkulu Utara”. Skripsi ini bertujuan agar penulis dapat melakukan sebuah penelitian ilmiah, serta memenuhi persyaratan penulisan skripsi pada Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak memperoleh bimbingan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Syamsuar, S.H,MS.AIFO.Ph.D dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan nasehat dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

5. Teristimewa untuk kedua orangtua dan keluarga yang telah memberikan dukungan kepada penulis baik secara moril dan materil serta doanya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Tri Susanti, S.Pd sebagai pelatih bolavoli SMP Negeri 24 Bengkulu Utara
7. Ucapan terimakasih juga kepada atlet bolavoli SMP Negeri 24 Bengkulu Utara yang telah bersedia peneliti teliti dan menjadi sampel dalam skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Bolavoli	7
2. Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah	9
3. Latihan	15
4. Sistem Energi	19
5. Materi Latihan	21
B. Kerangka Berfikir	22
C. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian	26
D. Teknik Pengumpulan Data	26
E. Instrumen Penelitian	28
F. Teknik Analisis Data	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	32
B. Uji Persyaratan Analisis	35
C. Pembahasan	37
D. Keterbatasan Penelitian	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	45
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	25
2. Sampel Penelitian	25
3. Daftar Nama Tenaga Pembantu Dan Pengawas	27
4. Norma Penilaian Menggunakan Rumus Skala 5	30
5. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	32
6. Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	34
7. Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	36
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap Permulaan <i>Passing</i> Bawah	10
2. Gerak Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah	10
3. Gerak Lanjutan <i>Passing</i> Bawah	11
4. Otot Lengan	12
5. Grup Otot <i>Quadriceps</i>	14
6. Grup Otot <i>Hamstring</i>	14
7. Grup Otot <i>Plantar Fleksor Ankle</i>	14
8. Grup Otot <i>Dorso Fleksi Ankle</i>	15
9. Otot <i>Gluteal</i>	15
10. Kerangka Berfikir	23
11. Tes <i>Passing</i> Bawah	30
12. Histogram Batang <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	33
13. Histogram Batang <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Perencanaan Program Latihan	45
2. Data Pengukuran <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Pemain Bolavoli SMP Negeri 24 Bengkulu Utara	51
3. Norma Penilaian Menggunakan Rumus Skala 5	52
4. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	53
5. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	54
6. Pengujian Hipotesis Pengaruh Model Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	55
7. Uji t Signifikansi Pengujian Hipotesis Pengaruh Model Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	56
8. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	57
9. Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z .	58
10. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i>	59
11. Dokumentasi	60

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bolavoli tidak sekedar dilakukan hanya untuk tujuan rekreasi dan mengisi waktu luang saja, tetapi untuk pencapaian suatu prestasi yang optimal. Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik. Pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pelatih maupun atlet itu sendiri misalnya penguasaan teknik, taktik, mental, kondisi fisik dan model latihan yang mendukung untuk peningkatan prestasi maupun kemampuan dalam bertanding.

Menurut Syahrir (2018:4)“Permainan bolavoli sangat ditentukan oleh penguasaan teknik, taktik kerjasama tim dan unsur kondisi fisik pemain. Kualitas permainan sangat ditentukan oleh kesempurnaan penguasaan teknik dasar, semakin sempurna penguasaan teknik dasar semakin berkualitas permainan yang ditampilkan. Adapun teknik dasar dalam permainan bolavoli adalah *Service, Passing, Smash, Blocking*”.

Berdasarkan pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa dalam bermain bolavoli sangat diperlukan penguasaan teknik yang terdiri dari *Service, Passing, Smash, Blocking*, taktik kerja sama tim dan kondisi fisik pemain.

Menurut Erianti (2004:109), “dalam usaha meningkatkan prestasi pemain, khususnya pemain bolavoli, perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama, dan kekompakan serta

pengalaman dari bertanding”. Kerja sama ketujuh faktor ini menentukan prestasi atau kemampuan dalam pertandingan.

Berdasarkan pendapat di atas ternyata banyak faktor penunjang untuk pencapaian prestasi, dengan ketujuh komponen menunjang prestasi tersebut maka seharusnya prestasi pemain hendaknya dapat meningkat. Namun kenyataannya masih banyak di antara para pemain yang memiliki kemampuan teknik yang rendah, sehingga dapat menyebabkan menurunnya prestasi pemain.

Peneliti melakukan pengamatan dan observasi pada pemain bolavoli SMP Negeri 24 Bengkulu Utara pada tanggal 15 november 2019. Kemudian peneliti dapati dalam satu sesi latihan dan pertandingan tim sering mengalami kegagalan dalam melakukan serangan dan menerima serangan lawan. Selain itu masih ada dari pemain yang tergabung dalam tim secara nyata melakukan kesalahan-kesalahan teknik dalam latihan atau bermain.

Adapun kesalahan-kesalahan yang dimaksud adalah pemain tidak bisa menerima bola dari serangan lawan dengan baik, pada saat menghadapi bola serangan kaki kurang ditekuk atau tidak pada posisi setengah jongkok sehingga bola tidak terarah dan menyebabkan bola keluar dari lapangan. Hasil *passing* bawah tidak sampai keteman berpengaruh pada penerimaan bola menjadi tidak terkontrol, mengakibatkan toser mengalami kesulitan untuk melakukan umpan *smash*.

Kemampuan menerima dan mengontrol datangnya bola dalam permainan bolavoli, anggota tubuh yang berperan adalah otot lengan karena

apabila kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh pemain mampu menahan serangan bola di berbagai kondisi dalam permainan, maka pemain dapat dengan mudah menahan serangan lawan, pemain juga dapat menempatkan bola secara tepat pada sasaran. Selain itu latihan teknik juga menjadi faktor utama yang harus dilatih agar pemain dapat melakukan *passing* dengan baik dan benar.

Kesalahan-kesalahan yang terjadi lainnya pada pemain yaitu pemain kesulitan mengambil bola ke kiri atau ke kanan ketika menerima servis maupun *smash*. Selain itu beberapa pemain tidak begitu cepat menggerakkan anggota tubuhnya pada saat penyelamatan bola. Setelah melakukan pengamatan, masih banyak pemain yang kemampuan dalam *passing* bawah masih belum sempurna, karena masih kurangnya variasi latihan *passing* bawah sehingga *passing* bawah pemain masih kurang maksimal.

Untuk memecahkan permasalahan ini penulis berkeinginan dan mengusulkan kepada pelatih bolavoli SMP Negeri 24 Bengkulu Utara, sebuah program latihan bentuk pengembangan materi-materi model latihan *passing* bawah berpasangan. Dengan bentuk latihan ini kemungkinan pemain bolavoli SMP Negeri 24 Bengkulu Utara akan lebih tertarik dan termotivasi dalam latihan. Kemudian pemain akan memperoleh sesuatu yang baru, menyenangkan, dan mampu membuat pemain bergerak aktif dalam latihan bolavoli. Sehingga diharapkan akan memberikan dampak positif bagi pemain untuk giat dalam melakukan latihan *passing* bawah agar dapat meningkatkan prestasi bolavoli.

Adapun materi model latihan *passing* bawah berpasangan yang penulis usulkan adalah latihan *passing* bawah berpasangan dengan rotasi ke belakang, latihan *passing* bawah rotasi kearah larinya bola dan latihan *passing* bawah tanpa melewati garis batas.

Materi-materi latihan ini sudah penulis kemas dalam bentuk program latihan. Maka penelitian yang akan penulis lakukan yaitu pengaruh model latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMP Negeri 24 Bengkulu Utara.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah penulis uraikan, adapun masalah yang dapat penulis identifikasi sebagai berikut:

1. Penerimaan bola tidak baik dan tidak terkontrol.
2. Hasil *passing* bawah tidak sampai keteman.
3. Kaki kurang ditekuk atau tidak pada posisi setengah jongkok.
4. Penempatan bola tidak tepat pada sasaran.
5. Pemain kesulitan mengambil bola
6. Pemain tidak lincah menggerakkan tubuh pada saat penyelamatan bola.
7. Pemberian bentuk latihan masih kurang bervariasi.
8. Belum diketahui pengaruh model latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMP Negeri 24 Bengkulu Utara.

C. Pembatasan Masalah

Adapun masalah-masalah yang teridentifikasi merupakan variabel yang layak untuk diteliti dan dikembangkan dalam bentuk program latihan. Berdasarkan hal tersebut, disini penulis membatasi masalah untuk variabel yang akan dilakukan penelitian adalah model latihan *passing* bawah berpasangan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini : Apakah terdapat pengaruh model latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMP Negeri 24 Bengkulu Utara.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah dan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli siswa SMP Negeri 24 Bengkulu utara.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Mahasiswa, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang bolavoli.
4. Sebagai masukan bagi pelatih bolavoli siwa SMP Negeri 24 Bengkulu Utara dalam meningkatkan prestasi yang lebih baik untuk masa yang akan datang.