

**PENGARUH METODE *DRILLS UNDER SIMPLIFIED CONDITIONS*
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING BAWAH* PEMAIN
BOLAVOLI PUTRI CLUB TUNAS BARU CALAU
KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sebagai
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



Oleh:

**MERISA UTAMA MULYA
NIM: 15089190**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH METODE *DRILLS UNDER SIMPLIFIED CONDITION*
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING BAWAH* BOLAVOLI PUTRI
CLUB TUNAS BARU CALAU KABUPATEN SIJUNJUNG

Nama : Merisa Utama Mulya

Nim / Bp : 15089190 / 2015

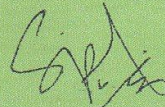
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2019

Disetujui
Pembimbing



Dr. Muhamad Sa'zeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP: 19790704 2009012 004

Ketua jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP: 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Merisa Utama Mulya
Nim / Bp : 15089190 / 2015

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi didepan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan Judul


**Pengaruh Metode *Drills Under Simplified Condition* Terhadap
Kemampuan *Passing Bawah Bolavoli Putri Club*
Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung**

Padang, Mei 2019

Tim Penguji

Tanda Tangan

- | | | |
|------------|--|----|
| 1. Ketua | : Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd | 1. |
| 2. Anggota | : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd | 2. |
| 3. Anggota | : Liza, S.Si, M.Pd | 3. |



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Metode *Drills Simplified Conditions* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pada Pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung”, adalah hasil 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 sebenarnya 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, Mei 2019
Yang membuat pernyataan



Merisa Utama Mulya
Nim. 15089190

ABSTRAK

Merisa Utama Mulya, (2019): Pengaruh Metode *Drills Simplified Conditions* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pada Pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *passing* bawah pada pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode *drills simplified conditions* terhadap kemampuan *passing* bawah pada pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 14 orang. Sampel penelitian adalah pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung sebanyak 14 orang, dengan teknik *total sampling*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *Repeated volleys test*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* data dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

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 4,00 dan t_{tabel} 1,81 (t_{hitung} 4,00 > t_{tabel} 1,81). Artinya terdapat pengaruh metode *drills simplified conditions* terhadap kemampuan *passing* bawah pada pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung.

Kata Kunci; *Drills Simplified Conditions*, Kemampuan *Passing* Bawah

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Pengaruh Metode *Drills Simplified Conditions* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pada Pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung”**.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dr. Zalfendi, M. Kes, AIFO selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Ibu Dr. Wilda Wellis, SP. M.Kes beserta seluruh dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membimbing penulis selama penulis menimba ilmu.

4. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Fahd Mukhtarsyaf S.Pd, M.Pd. dan Ibu Liza S.Si, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman dan Pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Hakikat teoritik.....	9
1. Permainan Bolavoli.....	9
2. <i>Passing</i> Bawah.....	13
3. Metode Latihan <i>Drills Under Simplified Conditions</i>	17
4. Latihan Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	24
5. Metode dan prinsip Latihan Teknik.....	29
B. Kerangka Konseptual.....	34

C. Hipotesis Penelitian	36
-------------------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian.....	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	38
D. Definisi Operasional Variabel.....	38
E. Jenis dan Sumber Data	40
F. Instrumen Penelitian.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	44
1. <i>Pre test</i>	44
2. <i>Post test</i>	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis	47
C. Pengujian Hipotesis	48
D. Pembahasan	49
E. Keterbatasan Penelitian	53

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1.	Daftar Nama Pembantu Pengawas Penelitian	42
Tabel 2.	Distribusi Frekuensi <i>Pre test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	45
Tabel 3.	Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	46
Tabel 4.	Uji Normalitas dengan Liliefors.....	48
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Analisis antara Variabel <i>Drills Simplified</i> <i>Conditions</i> dan Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 1.	Lapangan Bolavoli	11
Gambar 2.	Sikap Awal Melakukan <i>Passing</i> Bawah.....	15
Gambar 3.	Posisi Tangan Dan Bola Saat Melakukan Gerakan <i>Pasing</i> Bawah	15
Gambar 4.	Gerakan Lanjutan Saat Melakukan <i>Pasing</i> Bawah.....	16
Gambar 5.	Gerakan Posisi Lengan Lurus Dan Sejajar	20
Gambar 6.	Gerakan Mengenai Lengan Dan Bola.....	21
Gambar 7.	Posisi Tubuh Tepat Ke Arah Bola	22
Gambar 8.	Posisi Tubuh Yang Benar Ke Arah Bola Dan Penyesuaian Lengan Yang Benar	23
Gambar 9.	Teknik <i>Passing</i> Bawah	27
Gambar 10.	Bagan Kerangka Konseptual	35
Gambar 11.	<i>Repeated volleys test</i>	40
Gambar 12.	Histogram <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	45
Gambar 13.	Histogram <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	47
Gambar 14.	<i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	74
Gambar 15.	Pemanasan Sebelum Latihan	74
Gambar 16.	Bentuk Latihan 1 Metode <i>Drills Simplified Conditions</i>	75
Gambar 17.	Bentuk Latihan 2 Metode <i>Drills Simplified Conditions</i>	75
Gambar 18.	Bentuk Latihan 3 Metode <i>Drills Simplified Conditions</i>	76
Gambar 19.	Bentuk Latihan 4 Metode <i>Drills Simplified Conditions</i>	76

Gambar 20. <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	77
Gambar 21. Foto Bersama Pelatih dan Pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung.	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Rekapitulasi Pertandingan	57
Lampiran 2. Program Latihan	58
Lampiran 3. Data Mentah <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	65
Lampiran 4. Data Mentah <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	66
Lampiran 5. Analisis Uji Normalitas Sebaran data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Melalui Uji Liliefors	67
Lampiran 6. Analisis Uji Normalitas Sebaran data <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Melalui Uji Liliefors	68
Lampiran 7. Analisis Pengujian Hipotesis.....	69
Lampiran 8. Tabel Uji Liliefors	71
Lampiran 9. Nilai Persentil untuk Distribusi t	72
Lampiran 10. Penilaian Pacuan Patokan.....	73
Lampiran 11. Foto Dokumentasi	74
Lampiran 12. Surat Penelitian.....	79
Lampiran 13. Balasan Surat Penelitian	80
Lampiran 14. Surat Terdaftar Club	81

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia terus meningkatkan pembangunan dan meningkatkan kemampuan disegala bidang bagi kemajuan serta kesejahteraan bangsanya. Salah satu pembangunannya di bidang olahraga, karena pada hakikatnya pembangunan dalam bidang olahraga adalah menjadikan masyarakat Indonesia sehat seutuhnya, baik kesehatan jasmani dan kesehatan rohani sehingga dengan itu terbentuklah pola hidup sehat.

Sampai saat ini olahraga telah memberikan dampak yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat, selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Di Indonesia olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 BAB II Pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional sebagai berikut:

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

Berdasarkan kutipan tersebut, jelaslah bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah untuk meningkatkan prestasi. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya melalui pengembangan dan pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan terobosan

untuk meningkatkan olahraga prestasi. Pembinaan olahraga tersebut bisa dilakukan di sekolah, di perguruan tinggi maupun di perkumpulan (club) yang merupakan wadah bagi atlet-atlet yang berbakat dan menggemari cabang olahraga tertentu.

Berdasarkan penjelasan tersebut bisa dilihat pada saat ini banyak macamnya olahraga yang dikembangkan dan diberikan sebuah pelatihan atau metode latihan untuk meningkatkan penguasaan teknik, taktik, dan fisik pada cabang olahraga masing-masing agar mampu untuk bersaing dengan daerah atau negara-negara lain untuk mendapatkan prestasi yang baik. Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan pada saat ini salah satu yang harus mendapat perhatian dan pembinaan yaitu olahraga bolavoli.

Bolavoli merupakan suatu permainan regu yang sangat menarik dan termasuk ke dalam kelompok permainan-permainan menyerang dan bertahan. Sama juga dengan permainan-permainan yang lain. Permainan bola voli mempunyai karakter-karakter tertentu dan dimainkan oleh dua regu yang berlawanan. Olahraga bolavoli merupakan salah satu olahraga yang populer di tengah masyarakat, mudah dipelajari, cocok untuk semua orang karena mempunyai tujuan kebersamaan. Perkembangan dan kemajuan olahraga bolavoli pada saat ini dapat kita lihat pada media cetak dan elektronik yang selalu memberitakan tentang pertandingan bolavoli, namun demikian kemajuan ini hendaknya diiringi dengan prestasi yang membanggakan. Menurut Erianti (2004:109), dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya pemain bolavoli, perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik,

teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama, dan kekompakan serta pengalaman dari bertanding.

Berdasarkan pendapat tersebut ternyata banyak faktor penunjang untuk pencapaian prestasi, dengan ketujuh komponen penunjang prestasi tersebut maka seharusnya prestasi atlet hendaknya dapat meningkat. Namun kenyataannya masih banyak diantara para atlet yang memiliki kondisi fisik dan kemampuan teknik yang rendah, sehingga dapat menyebabkan turunnya prestasi atlet tersebut, contohnya prestasi pada permainan bolavoli.

Menurut Ahmadi (2007:20), teknik-teknik dalam permainan Bolavoli terdiri atas servis (*service*), *passing* bawah, *passing* atas, *block* (bendungan), dan *Smash* (*spike*). Semua gerakan teknik ini mempunyai fungsi dan tujuan yang berbeda maupun dalam pelaksanaannya. Teknik-teknik dasar ini sangatlah penting dikuasai oleh seorang pemain Bolavoli agar memperoleh prestasi yang bagus.

Club Bolavoli Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung merupakan salah satu club yang melakukan pembinaan olahraga bolavoli melalui sebuah kegiatan olahraga yang bisa melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas sehingga nantinya mampu membawa nama baik dari club tersebut. Untuk menjadi pemain bolavoli yang baik diperlukan suatu pembinaan yang teratur, berkelanjutan dan latihan terprogram terhadap semua unsur yang menentukan prestasi seorang atlit. Untuk mencapai prestasi olahraga maksimal, banyak faktor yang mempengaruhi dan harus diperhatikan. Dimana faktor-faktor yang perlu diperhatikan itu faktor

internal maupun eksternal seperti: kondisi fisik, keterampilan, intelektual, metode latihan, motivasi, kualitas pelatih, sarana prasarana, gizi dan lain-lainnya. Dari beberapa faktor tersebut metode latihan sangat dibutuhkan dalam pembinaan bolavoli, karena dengan metode latihan yang baik akan meningkatkan mutu latihan yang baik pula, dan dengan bentuk latihan yang bervariasi akan membuat atlet tetap semangat untuk melakukan latihan.

Dari elemen-elemen yang disebutkan, *passing* merupakan salah satu teknik pertahanan untuk menghasilkan angka dalam memperoleh kemenangan yang dilakukan pada suatu permainan. Karena *passing* telah menjadi salah satu awalan dari serangan untuk mematikan bola di pihak lawan atau supaya lawan tidak dapat menerima bola dengan baik tentunya *passing* memiliki kedudukan yang sangat penting dalam menentukan sebuah kemenangan. Oleh sebab itu para pelatih bolavoli selalu berusaha untuk menciptakan bentuk-bentuk variasi latihan teknik *passing* yang dapat menyulitkan lawan kalau bisa dengan *passing* tersebut langsung mendapatkan angka tanpa membuang banyak energi dalam melakukan serangan agar memperoleh kemenangan dalam suatu permainan atau pertandingan.

Ahmadi (2007:22) mengemukakan: “Pasing dalam permainan bolavoli merupakan upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri”. Pasing juga disebut dengan umpan, umpan yang dimaksud adalah sajian yang diberikan kepada teman seregu untuk dipukul dengan melakukan serangan kepetak lawan. Teknik *passing*

tidak hanya awalan dari serangan tetapi jika ditinjau dari teknik, *passing* merupakan suatu awalan dari serangan untuk mendapatkan nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan”.

Menurut informasi dari pelatih tim putri Bolavoli club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung, Azwar, pada bulan Desember 2018, prestasi tim putri Bolavoli Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung satu tahun belakangan ini cenderung turun dari berbagai pertandingan yang diikuti. Pertandingan Open Turnamen di Nagari atar Kecamatan Padang Gantiang Kabupaten Tanah Datar berhasil mendapatkan juara 1 dan Open Turnamen di Nagari Solok Kasok Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung pada bulan November 2018 tim putri Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung hanya Mendapatkan juara 2. Kemudian pada bulan Desember 2018 Open Turnamen di Kandang Baru Kabupaten Sijunjung tim putri Bolavoli Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung hanya sampai babak Semi Final setelah dikalahkan oleh tim Mangga II Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.

Berdasarkan pengamatan penulis selaku atlet bolavoli yang berlatih di Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung yang terjadi dilapangan dari hasil pengamatan penulis di berbagai pertandingan teknik dalam melakukan *passing* pada pemain bolavoli belum begitu baik seperti apa yang diinginkan dapat dilihat dari beberapa set saat pertandingan pemain bola voli tunas baru calau ini banyak melakukan kesalahan dalam melakukan teknik *passing* Sehingga banyak atlit yang gagal dalam melakukan *passing* bawah, ada

bolanya yang melenceng keluar lapangan atau dari target yang diinginkan, dan perkenaan bola dengan tangan yang tidak tepat yang mengakibatkan bola tidak sampai ke lapangan lawan ataupun kepada teman sendiri saat bertanding demikian juga dengan variasi bentuk latihan yang kurang variatif yang diberikan pelatih sewaktu latihan sehingga pemain menjadi kurang bagus dalam melakukan *passing* bawah dalam bermain bolavoli. Hal inilah yang menjadi salah satu penghalang para pemain untuk dapat bermain dengan baik guna memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan ataupun dalam mencapai prestasi olahraga bolavoli.

Berdasarkan hasil rekapitulasi data yang sudah dilakukan terlihat bahwa pemain Bolavoli Putri Tunas Baru Kabupaten Sijunjung mengalami kendala pada *passing* bawah yang mana banyak kesalahan yang terjadi dibandingkan teknik yang lain. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 1

Melihat kenyataan tersebut, Pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang *passing* bawah Bolavoli Putri Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung, dengan suatu harapan terjadinya perkembangan kearah yang lebih baik pada teknik *passing* bawah pemain serta dapat memberikan prestasi yang bagus dalam permainan bolavoli. Dengan demikian penelitian ini berjudul pengaruh Metode *Drills Simplified Conditions* terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli Putri Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya teknik *passing* bawah pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung
2. Kurangnya bentuk variasi latihan *passing* bawah pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung
3. Kurangnya metode latihan yang diberikan kepada pemain Bolavoli Putri Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung
4. Sarana dan Prasarana yang masih kurang

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah begitu banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *Passing* Bawah pada pemain Bolavoli Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung dan juga keterbatasan yang peneliti miliki, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar peneliti lebih terfokus pada suatu pencapaian penelitian yang di harapkan nantinya dapat memberikan salah satu solusi terbaik dari masalah yang dihadapi. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh Metode *Drills Simplified Conditions* terhadap kemampuan *Passing* Bawah pada pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah

dalam penelitian adalah”Apakah ada pengaruh *Metode Drills Simplified Conditions* terhadap kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah : Untuk mengetahui pengaruh *Metode Drills Simplified Conditions* terhadap kemampuan *Passing* Bawah pemain Bolavoli Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti bagi:

1. Bagi peneliti merupakan salah satu syarat memperoleh gelar sarjana olahraga di jurusan kesehatan dan rekreasi di FIK-UNP
2. Atlet bolavoli sebagai bahan masukan dalam peningkatan kemampuan *Passing* Bawah.
3. Masukan bagi guru olahraga, pembina, dan pelatih bolavoli meningkatkan kemampuan *Passing* Bawah.
4. Sebagai bahan informasi bagi atlet Bolavoli Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung dalam meningkatkan kemampuan *Passing* Bawah.
5. Mahasiswa FIK UNP dan peneliti lainnya sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang berarti antara pengaruh metode *drills simplified conditions* terhadap kemampuan *passing* bawah pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan tersebut, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan *passing* bawah pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung Dengan yaitu:

1. Bagi pemain agar lebih meningkatkan latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada khususnya dan kemampuan bermain bolavoli pada umumnya.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan-latihan yang efektif, sehingga kemampuan pemain akan semakin meningkat.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model latihan yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie. Dkk (2055). *Silabus dan Handout matakuliah statistik 2*. Padang:
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*, Solo : Era Pustaka Utama.
- Arsil, (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang: FIK UNP Padang
- Arikunto Suharsimi.(2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. Jakarta: RinekaCipta.
- Astuti. (2017). Pengaruh Metode *Drill* dan Metode Bermain. Jurnal pendidikan
- Blume Guntur, Alih Bahasa Syafruddin, (2004) *Permainan Bola Voli*. Padang: FIK UNP Padang.
- Erianti.(2004). *Buku Ajar Bola Volly*. Padang: FIK UNP.
- Febri Wisnu Wardani.(2013). *Tingkat Kemampuan Servis Bawah dan Passing Bawah Bolavoli Siswa Kelas iv dan v di SD NegeriTaskombang 1 KecamatanManisrengg0o Kabupatenh Klaten*.UNY
- Gunawan (2018). *Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli melalui Media Pembelajaran Bola Modifikasi*. Jurnal Ilmu Keolahraagaan
- Kroger, Christian (2013). Drill book volleyball
- PBVSİ. (2005). *Peraturan permainan Bolavoli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP. PBVSİ.
- Pemerintah RI. (2006) UU No 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahraagaan Nasional*. Jakarta: PIDİ
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP Padang.
- Winarno. (2006). Tes Keterempilan Olahraga. Malang: Laboratorium FIK UNM.
- Zalfendi. (2002). *Jurnal ilmu keolahraagaan dan pendidikan jasmani*. FIK UNP