

**“ PENGARUH BENTUK LATIHAN *PASSING* BAWAH PERORANGAN
DAN *PASSING* BAWAH BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH ATLET BOLAVOLI KTC PAKANDANGAN
KABUPATEN PADANG PARIAMAN ”**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata 1 (S1)**



**Oleh:
OKTA VANESIA PUTRI
NIM 15087024 / 2015**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan Dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Okta Vanesia Putri
Nim/BP : 15087024/ 2015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Drs. Witarsyah, M.Pd
NIP. 19580920 198603 1 005

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

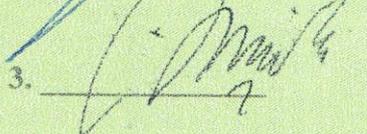
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Okta Vanesia Putri
NIM : 15087024/2015

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

Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan Dan *Passing* Bawah
Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli
KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman

Padang, Februari 2019

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Witarsyah, M.Pd	1. 
2. Anggota : Dr. Umar, MS. AIFO	2. 
3. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd	3. 

ABSTRAK

Okta Vanesia Putri (2019) Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan Dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah tim masih belum menunjukkan prestasi yang memuaskan, dimana dalam beberapa pertandingan yang telah dilaksanakan atlet tersebut masih kurang biasa mengontrol bola yang datang dengan *Passing* bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan perorangan dan berpasangan terhadap *passing* bawah atlet KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yang dilakukan pada tanggal Januari – Februari 2019 terhadap atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 22 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel putra yang berjumlah 12 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Brady Wall Volleys Test*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas dan uji-t.

Hasil penelitian ini adalah 1) Terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan metode latihan perorangan terhadap kemampuan *Passing* bawah, dengan demikian terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah perorangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 2,99 > t_{tabel} = 2,015$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. 2) Terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan metode latihan berpasangan terhadap kemampuan *Passing* bawah, dengan demikian terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 4,56 > t_{tabel} = 2,015$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Passing* bawah perorangan dengan *Passing* bawah berpasangan dengan $t_{hitung} = 3,13 > t_{tabel} = 2,015$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ **Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan Dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman**”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Drs Witarsyah M,Pd selaku Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian skripsi ini.
2. Dr. Umar, MS,AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Umar, MS, AIFO dan Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku tim penguji skripsi.
4. Kepada kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara Administratif sehingga penulis dapat mengikuti ujian skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan sepejuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
8. Pelatih dan atlet tim Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman

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, Februari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakekat Permainan Bolavoli.....	8
2. Hakekat Latihan	11
3. Teknik Dalam Permainan Bolavoli	13
4. Teknik <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	15
a. Latihan <i>Passing</i> Bawah Perorangan.....	19
b. Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan	22
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Konseptual	25
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain dan Rancangan Penelitian	28
B. Definisi Oprasional Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Penelitian.....	31
E. Teknik Analisa Data.....	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data Penelitian	38
B. Uji Persyaratan Analisis	40
1. Uji Normalitas	41
2. Uji Homogenitas	41
C. Uji Hipotesis.....	42
D. Pembahasan.....	46
E. Keterbatasan Penelitian.....	50
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Kemampuan <i>Passing</i> bawah atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman	38
2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akir (<i>Post Test</i>) Kemampuan <i>Passing</i> bawah atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman	39
3. Uji Normalitas Data	41
4. Perbandingan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Metode Latihan <i>Passing</i> Bawah Perorangan.....	42
5. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Metode Latihan <i>Passing</i> Bawah Perorangan	42
6. Perbandingan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Metode Latihan <i>Passing</i> bawah berpasangan `	43
7. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan	44
8. Uji-t Data <i>Post Test</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bolavoli	9
2. <i>Passing</i> Bawah Normal	16
3. Tahapan Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah	17
4. Sikap Saat Perkenaan Bola Pada Tangan	18
5. Kerangka Konseptual	27
6. <i>Ordinally Meatching Pairing</i>	28
7. Desain Penelitian	29
8. Tes <i>Passing</i> Bawah	32
9. Bentuk Pelaksanaan Latihan <i>Passing</i> Bawah Perorangan	35
10. Bentuk Pelaksanaan Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan	36
11. Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Kemampuan <i>Passing</i> bawah	38
12. Histogram Hasil Tes Akhir (<i>Pos-Test</i>) Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	40

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang digunakan pemerintah untuk pembinaan dan pengembangan generasi muda. Dengan melakukan olahraga yang teratur dan terencana dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga tidak hanya dijadikan sebagai olahraga rekreasi tetapi juga termasuk olahraga prestasi. Melalui pembinaan diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar, 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 pembinaan persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, dijelaskan bahwa tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya melalui pengembangan dan pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan trobosan untuk meningkatkan olahraga prestasi. Menurut Syafruddin (2008:5), mengemukakan “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana,

berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga yang dipertandingkan dalam pembinaannya harus dilakukan secara berkesinambungan melalui latihan-latihan yang terencana dan terprogram. Menurut Irawadi (2017:19), mengemukakan “ Program latihan merupakan salah satu sarana atau alat pencapaian tujuan dimana semakin baik program latihan yang disusun maka semakin besar pula peluang untuk dapat meraih tujuan”.

Bolavoli merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan di sukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang digemari di lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, mulai dari lingkungan pedesaan sampai lingkungan perkotaan. Dengan latar belakang yang berbeda serta makin menjamurnya klub-klub Bolavoli, hal ini membuktikan bahwa Bolavoli merupakan cabang olahraga yang sangat populer dikalangan masyarakat kita, sehingga tidak jarang kita dengar bahwa Bolavoli merupakan olahraga rakyat.

Permainan Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, dimainkan dalam dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 pemain, maka setiap pemain yang ada dalam regu harus bekerja sama serta saling membantu satu sama lain agar menjadi regu yang kompak nantinya. Permainan Bolavoli dimainkan di lapangan yang berukuran panjang 18 m, dengan tinggi net untuk putra 2,43 meter dan 2,24 meter untuk putri. Permainan ini melibatkan

hampir semua bentuk gerakan yang bersifat melompat, memukul dan gerakan *eksplosif* lainnya.

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga Bolavoli. Berikut adalah faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga Bolavoli menurut Syafruddin (1999:22):

“Ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal adalah faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri pemain seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, gizi, dan sebagainya”.

Berdasarkan pernyataan di atas selain penguasaan teknik yang bagus, kondisi fisik yang bagus juga sangat dibutuhkan, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet akan sulit menguasai teknik dengan bagus pula. Dalam permainan Bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain Bolavoli. Erianti (2004:103), mengemukakan “Teknik dasar dalam permainan Bolavoli meliputi *Service*, *Passing*, Umpan (*set-up*), *Smash* (pukulan) dan *Block* (bendungan)”. Teknik dasar ini merupakan modal awal untuk dapat bermain Bolavoli, apabila tidak menguasai teknik dasar dengan baik, maka akan memungkinkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar dan akan menguntungkan bagi tim lawan.

Berdasarkan kutipan diatas, salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan Bolavoli adalah *Passing*. Menurut Erianti, (2004 : 115) mengemukakan “ *Passing* bawah adalah suatu teknik dalam permainan Bolavoli yang tujuannya untuk mengoper bola kesuatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan

sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan”. Jadi dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa *Passing* merupakan teknik mengoper bola kepada teman satu tim, *Passing* merupakan modal awal untuk mengatur serangan dan bertahan. Dalam teknik dasar permainan Bolavoli ada dua *Passing* yaitu *Passing* bawah dan *Passing* atas, yang sering digunakan yaitu *Passing* bawah, karena *Passing* bawah sangat berperan dalam mengatur serangan dan sebagai pertahanan dalam melakukan permainan Bolavoli.

Untuk dapat menguasai keterampilan *Passing* bawah dengan baik dalam permainan Bolavoli, banyak faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan *Passing* bawah tersebut antara lain adalah kelincahan, daya tahan kekuatan otot lengan, perkenaan bola dengan tangan, koordinasi mata-tangan, teknik atau cara penerimaan bola, ayunan lengan, pandangan pada saat menerima bola, posisi tangan dan kepekaan mengendalikan bola.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang telah dilakukan penulis dilapangan, terlihat bahwa team Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman belum menunjukkan prestasi yang memuaskan, dimana dalam beberapa pertandingan yang telah dilaksanakan atlet tersebut masih kurang biasa mengontrol bola yang datang dengan *Passing* bawah. Padahal program latihan yang diberikan kepada kemampuan *Passing* bawah atlet tersebut sudah diterapkan, baik latihan *Passing* bawah perorangan maupun latihan *Passing* bawah berpasangan. Melihat kenyataan ini, maka penulis ingin mengetahui

penyebab kurangnya keterampilan *Passing* bawah atlet tersebut. Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian terkait masalah yang telah di jabarkan dengan judul: **“Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman”**

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah bentuk latihan *Passing* bawah perorangan berpengaruh terhadap kemampuan *Passing* bawah atlet Bolavoli KTC Pakandangan ?
2. Apakah bentuk latihan *Passing* bawah berpasangan berpengaruh terhadap kemampuan *Passing* bawah atlet Bolavoli KTC Pakandangan ?
3. Apakah perbedaan bentuk latihan *Passing* bawah perorangan dan latihan *Passing* bawah berpasangan berpengaruh terhadap kemampuan *Passing* bawah atlet Bolavoli KTC Pakandangan ?
4. Apakah teknik berpengaruh terhadap kemampuan *Passing* bawah atlet Bolavoli KTC Pakandangan ?
5. Apakah kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *Passing* bawah atlet Bolavoli KTC Pakandangan ?

C. Pembatasan masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat diteliti, maka penelitian ini dibatasi hanya melihat masalah “Pengaruh bentuk latihan *Passing* bawah perorangan dan *Passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *Passing* bawah atlet Bolavoli KTC Pakandangan”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada bagian di atas maka rumusan masalah sebagai berikut :

1. Adakah bentuk latihan *Passing* bawah perorangan berpengaruh terhadap kemampuan *Passing* bawah atlet Bolavoli KTC Pakandangan ?
2. Adakah bentuk latihan *Passing* bawah berpasangan berpengaruh terhadap kemampuan *Passing* bawah atlet Bolavoli KTC Pakandangan ?
3. Adakah perbedaan pengaruh bentuk latihan *Passing* bawah perorangan dan *Passing bawah* berpasangan terhadap kemampuan *Passing* bawah atlet Bolavoli KTC Pakandangan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan atau mendeskripsikan:

1. Untuk mengetahui sejauhmana pengaruh bentuk latihan *Passing* bawah perorangan atlet Bolavoli KTC Pakandangan ?
2. Untuk mengetahui sejauhmana pengaruh bentuk latihan *Passing* bawah berpasangan atlet Bolavoli KTC Pakandangan ?
3. Untuk mengetahui sejauhmana perbedaan pengaruh bentuk latihan *Passing* bawah perorangan dan *Passing bawah* berpasangan terhadap kemampuan *Passing* bawah atlet Bolavoli KTC Pakandangan?

F. Manfaat Penelitian

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

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai masukan bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana pengaruh bentuk latihan *Passing* bawah perorangan dengan latihan *Passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *Passing* bawah atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman untuk mencapai prestasi.
3. Sebagai pedoman bagi atlet untuk meningkatkan *Passing* bawah khusus dalam permainan Bolavoli.
4. Sebagai bahan referensi tambahan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu
5. Keolahragaan dalam penulisan karya ilmiah.