

**PENGARUH LATIHAN KONDISI FISIK TERHADAP KEMAMPUAN  
PASSING BAWAH PEMAIN BOLAVOLI SMP NEGERI 04  
LEMBANG JAYA KAB. SOLOK**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan sebagai salah satu  
persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**PATRIYANTI**

**NIM/BP: 1303335/2013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERIPADANG**

**2018**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Patriyanti  
NIM : 1303325/2013

Dinyatakan lulus setelah memperbahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan-Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepeleatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang  
Dengan judul

**Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah  
Pemain Bola voli Siswa SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok**

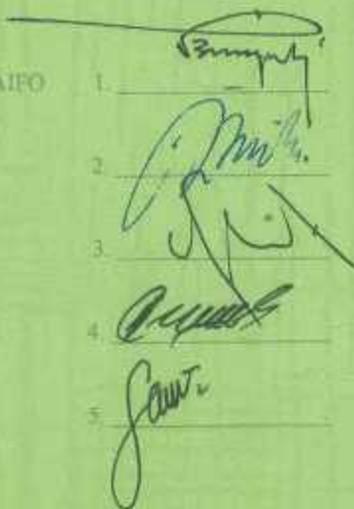
Padang, Maret 2018

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Sayun Syahara, MS, AIFO
2. Sekretaris : Drs. Hermanzoni, M.Pd
3. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd
4. Anggota : Drs. Witarsyah, M.Pd
5. Anggota : Suci Nanda Sari, S.Pd, M.Pd

1.  
2.  
3.  
4.  
5.



HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bola voli Siswa SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok

Nama Patriyanti

Bp / NIM 2013/1303335

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

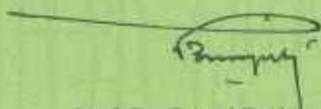
Jurusan Kepelatihan

Fakultas Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2018

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Prof. Dr. Savati Svahara, MS, AIFO

NIP. 196002121986021001

Pembimbing II



Drs. Hermanzoni, M.Pd

NIP. 1961041419603 007

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO

NIP. 19610615 1987031 003

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul " Pengaruh Latihan kondisi fisik terhadap kemampuan passing bawah siswa SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali 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 pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya 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, Maret 2018

Yang membuat pernyataan



  
Patriyanti  
NIM 1303335/2013

## **ABSTRACT**

**Patriyanti. 2013. “ The Influence Of Physical Condition Training On Passing Ability Under Volleyball Player SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok**

*The problem of this study based on the low achievement of students; it is showed from the many obstacles that often occur in the players during competition that conducted by students of SMP N 04 Lembang Jaya Solok Regency especially when under passing. Due to this reason, the researcher conducts the research as the problems. This study aims to determine the effect of physical exercise in improving under passing ability of SMPN 04 Lembang Jaya Solok Regency's students.*

*This research is a quasi-experimental experiment. The population used is 12 people of the volleyball player of SMPN 04 Lembang Jaya Solok Regency. After the pre- test of “Brumbach forearms wall volley test”, all samples were given physical exercise form for 16 times. Data analysis and testing using different mean test formula ( $t$  test) with significant level  $= 0,005$ .*

*The data analysis results; there is an effect of physical exercise form in improving under passing ability of SMPN 04 Lembang Jaya Solok Regency's students from an average of 10.42 seconds to 19.92 ( $t_{count} 15.592 > t_{table} 2.201$ ). Based on the data, it can be concluded that there is an effect of physical exercise form in improving under passing ability of SMPN 04 Lembang Jaya Solok students. Furthermore, it is suggested to all players to be able to perform the physical exercises such as push up and shuttle run in improving the ability of under passing.*

## ABSTRAK

### **Patriyanti 2013. “Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bolavoli Siswa SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok”**

Masalah penelitian ini adalah rendahnya prestasi siswa, hal ini terlihat dari banyaknya kendala yang sering terjadi pada pemain saat melakukan pertandingan antar sekolah yang dilakukan oleh siswa SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok khususnya pada saat melakukan *passing* bawah. Ini merupakan alasan utama penelitian dan menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan kondisi fisik terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi yang digunakan adalah pemain bolavoli siswa SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok berjumlah 12 orang. Setelah dilakukan tes awal *Brumbach forearm wall volly test* seluruh sampel diberikan bentuk latihan kondisi fisik selama 16 kali pertemuan. Analisis data dan pengujian menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,005$ .

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil; terdapat pengaruh bentuk latihan kondisi fisik terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok dari rata-rata 10,42 detik menjadi 19,92 ( $t_{hitung} 15,592 > t_{tabel} 2,201$ ). berdasarkan data diatas. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh bentuk latihan kondisi fisik terdapat peningkatan kemampuan *passing* bawah SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok. Selanjutnya disarankan kepada seluruh pemain untuk dapat melakukan bentuk latihan kondisi fisik diantaranya push up dan lari bolak balik dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah.

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah wasyukurillah*, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat berupa kesehatan, kesabaran, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “***Pengaruh latihan kondisi fisik terhadap kemampuan passing bawah pemain Bolavoli SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok*** dan diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta yang telah berjuang mengorbankan seluruh hidupnya dengan segenap cinta dan kasih sayangnya. Terima kasih Ibu Hamidah dan Bapak Hasan Basri, Berkat usaha dan do'a Ibu dan Bapak jugalah anakmu ini bisa melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi dan menyelesaikan tugas akhir (skripsi) ini.
2. Terima kasih untuk keluarga besar yang senantiasa memotivasi serta selalu mendoakan kelancaran studi hingga Skripsi ini terselesaikan. Terima kasih untuk Warmanita, Desi asma, Maretna, Nofirman dan

alhamdulillah ya uni uda didalam keluarga kita ada juga yang bisa melanjutkan keperguruan tinggi.

3. Terkhusus untuk saudara kembarku Nola Delvita S.Pd, yang senantiasa ada untuk memberikan dukungan, melantunkan doa serta mengusahakan segala macam bantuan terkait penyelesaian Skripsi ini. Terima kasih bee atas semua yang telah kamu dilakukan, terima kasih telah senantiasa menguatkan di kala aku terpuruk dan sempat merasa tidak mampu melakukan apa-apa.
4. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku Ketua Jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS, AIFO selaku pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik (PA) yang telah banyak memberikan masukan, arahan, dorongan, koreksi, serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.
7. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, arahan, dorongan, koreksi, serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.
8. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd , Bapak Drs. Witarsyah, M.Pd dan Ibuk Suci Nanda Sari, M.Pd. selaku tim penguji yang telah memberikan kontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini.

9. Bapak/Ibu Staf Pengajar Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
10. Bapak Doni Asmon, S.Pd selaku guru pendidikan Olahraga di SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok yang telah memberikan izin dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Untuk Ariza Putri, terima kasih dedek yang selalu mengingatkan disaat uun lupa akan sebuah tanggung jawab dan akan sebuah tugas yang harus uun selesaikan.
12. Teman-teman dekat, dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP yang slalu memberikan informasi tentang perkulihan maupun tentang penyelesaian skripsi.

Terakhir, penulis menyadari bahwa penulis sebagai manusia biasa, tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu saran dari Bapak/Ibuk Tim penguji dan berbagai pihak lainnya, akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Februari 2018

penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
 <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Landasan Teori.....	10
1. Hakekat Bolavoli.....	10
2. Passing Bawah.....	13
3. Hakekat Latihan .....	15
4. Latihan Kondisi Fisik.....	19
B. Kerangka Konseptual.....	33
C. Hipotesis.....	35
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	36
C. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
D. Rancangan Penelitian .....	37
E. Validitas Penelitian .....	38

F. Variabel Penelitian .....	39
G. Teknik Pengumpulan Data.....	39
H. Defenisi Operasional Variabel Penelitian .....	41
I. Pelaksanaan Perlakuan .....	42
J. Instrumen Penelitian.....	43
K. Teknik Analisi Data .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	46
B. Uji Persyaratan Analisis.....	50
C. Uji Hipotesis .....	51
D. Pembahasan.....	52
E. Keterbatasan Penelitian.....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	56
B. Saran. ....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1 : Passing Bawah.....	14
Gambar 2: Shuttle-Run.....	22
Gambar 3: Latihan push- up.....	23
Gambar 4: Latihan Kelentukan.....	27
Gambar 5: Latihan Daya Ledak.....	33
Gambar 6: Brumbach Forearms Wall Volly.....	44
Gambar 7: Histragram Kemampuan Awal.....	48
Histragram kemampuan Akhir.....	50

## DAFTAR TABEL

### Halaman

Tabel 1 : Kerangka Konseptual.....	35
Tabel 2: Distribusi Data Awal (Pre-Test). ....	47
Tabel 3 : Distribusi Data Akhir (Post-Test) .....	49
Tabel 4 : Rangkuman Uji Normalitas Data.....	51
Tabel 5 : Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	52
Tabel 6:	

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 : siswa yang mengikut pre-test dan post tes.....	60
Lampiran 2 :Uji Persyaratan Analisis pre-test.....	61
Lampiran 3 : Uji Persyaratan Analisis Post-Test.....	62
Lampiran 4 :Uji Hipotesis.....	63
Lampiran 5 : Uji Lilliefors.....	65
Lampiran 6 : Nilai-nilai untuk Distribusi F.....	66
Lampiran 7 : lengkungan Normal Standar .....	67
Lampiran 8 : program Latihan.....	68
Lampiran 9 : dokumentasi.....	98

# 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 konstibusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Berdasarkan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 halaman 3, tentang sistem olahraga Nasional bahwa:

**“Kecerdasan kehidupan bangsa melalui instrument pembangunan Nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial, sedangkan di Dunia pendidikan olahraga dan jasmani dinaungi oleh Undang-undang Nasional”.**

Implentasi dari Undang-undang diatas adalah penggalakkan pembangunan dan pengembangan olahraga, mulai dari usia dini, TK tingkat pelajar seperti SD, SMP, dan SMA. Pelaksanaan dan pembinaan olahraga disekolah diatur dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan sesuai dengan tingkatnya dan hal ini berlaku untuk seluruh sekolah, dimana pengembangan dan pembinaan olahraga di sekolah dalam perkembangan olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan tugas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi.

Hal ini juga dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang dasar olahraga pendidikan, 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”.**

Implementasi dari Undang-undang diatas dapat dilihat untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi harus diperhatikan hal-hal tentang dan hal-hal mempengaruhi prestasi dalam Bolavoli adalah kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan psikis atau mental. Salah satu cabang olahraga prestasi disekolah adalah Bolavoli. Bolavoli merupakan suatu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain dan disetiap lapangan dipisahkan oleh net.

Diantara beberapa teknik tersebut ada yang disebut dengan teknik *Passing* bawah dimana teknik *Passing* bawah ini merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan Bolavoli karena kalau pemain tidak bisa dalam melakukan *Passing* bawah tentu tidak akan terjadi suatu permainan karena *Passing* bawah merupakan teknik yang wajib dikuasai oleh setiap pemain Bolavoli, biasanya digunakan untuk menerima *Service* lawan, menyelamatkan bola-bola sulit maupun mengoper bola kekawan.

*Passing* bawah yang baik dalam menerima Servis akan memudahkan sebuah tim dalam menyusun suatu serangan. Demikian juga dalam melakukan difensive dalam serangan lawan yang lolos dari Blok, jika difensive pemain

depan kurang baik maka defensive ke dua adalah tugas pemain belakang yang akan sangat efektif jika menggunakan teknik *Passing* bawah, walaupun dengan teknik yang sedikit berbeda dalam hal ayunan tangan.

Berdasarkan uraian diatas dapat dikemukakan, *Passing* bawah mempunyai fungsi penting dalam penelitian Bolavoli. Untuk dapat menghasilkan kemampuan *Passing* bawah pemain yang baik, dibutuhkan kondisi fisik yang baik dalam Bolavoli ada beberapa kondisi fisik yang diperlukan yang diantaranya, kelentukan, kelincahan, kekuatan, explosive, daya tahan dan kecepatan. Keenam bentuk latihan kondisi fisik tersebut merupakan kondisi fisik penting yang harus dilatih secara terus menerus dan sesuai dengan prinsip latihan.

Agar memperoleh kondisi fisik yang baik diperlukan latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Di SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok mempunyai tim Bolavoli, tim Bolavoli SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok dulunya pernah meraih peringkat 4 (semi final) dalam pertandingan antar sekolah di tingkat Lembang Jaya, namun dalam beberapa kali pertandingan persahabatan dengan sekolah lain tim mengalami penurunan prestasi dan belum pernah menjadi juara atau peringkat pertama.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru pada tanggal 07 November 2017 di SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok dan dapat dilihat pada saat melaksanakan latihan *Passing* bawah, pada awalnya siswa bisa melaksanakannya tetapi dalam beberapa kali pengulangan ketepatan bola tidak lagi terkontrol dan hal ini diduga karena kondisi fisik siswa yang kurang baik.

Begitu juga dilihat pada saat latihan masih mengalami kesulitan dalam menerima *Receive* dari lawan, dikarenakan teknik *Passing* bawah yang belum baik, hal ini menyebabkan tim sulit mengatur serangan. Dalam hal ini terlihat dengan jelas bahwa secara garis besar ada dua faktor utama yang mempengaruhi penurunan prestasi siswa dalam Bolavoli yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang terdiri dari kognitif, afektif dan psikomotorik, yang kedua yaitu faktor eksternal dimana pada faktor ini yang mempengaruhi dari luar diri siswa diantara sarana prasarana dan kualifikasi pelatih/guru. Terkait dengan rendahnya prestasi tim Bolavoli SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok maka dari itu peneliti ingin mencari solusi bagi sekolah untuk menghadapi masalah tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mengingat permasalahan yang ditemukan di latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang terdapat di SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok. Secara garis besar ada dua faktor yang mempengaruhi rendahnya prestasi siswa dalam Bolavoli yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa itu sendiri, yang terdiri dari kognitif, afektif dan psikomotorik. Kognitif adalah kemampuan seseorang untuk menerima informasi, mengembangkan kemampuan pengetahuan dan membuat keputusan serta memahami peraturan

permainan, keselamatan, dan etika, serta mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik olahraga Bolavoli.

Siswa yang memiliki kognitif yang baik akan dengan mudah menerima informasi yang diberikan oleh pelatihnya dimana nanti pada saat latihan olahraga Bolavoli siswa akan dengan mudah merespon apakah dia akan menerima bola bahkan untuk melepas bola.

Afektif mencakup perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai. Perasaan yang selalu berubah membuat seorang pelatih harus lebih memperhatikan siswa karena seorang pelatih harus bisa melihat psikologis dari siswa karena disaat siswa memiliki *mood* yang kurang baik dan pelatih terlalu keras penyampaiannya maka nanti siswa akan merasa tersinggung dan tidak mau lagi mengikuti kegiatan latihan.

Psikomotorik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pergerakan fisik dalam olahraga, gerakan fisik ini misalnya berlari, melompat dan memukul. Artinya bahwa melalui latihan siswa akan dibekali dengan sejumlah besar keterampilan motorik, keterampilan yang bersifat mendasar seperti yang termasuk kedalam kelompok gerak nonlokomotor, lokomotor dan gerak manipulatif.

Faktor eksternal yaitu faktor penunjang yang berasal dari luar diri siswa sendiri seperti, sarana dan prasarana, kualifikasi pelatih. Dengan sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai, maka latihan akan memberikan kenyamanan dan akan menciptakan latihan yang efektif. Siswa tidak perlu menunggu lama untuk antrian memegang bola bahkan untuk memainkannya

seandainya alat tersebut sudah tersedia ini berarti siswa untuk melaksanakan latihan olahraga Bolavoli dapat di tingkatkan.

Selain itu kualifikasi guru atau pelatih juga berpengaruh terhadap latihan, yang didalamnya termasuk kompetensi pedagogik, sosial, kepribadian dan kompetensi profesional. Karena dengan memiliki keempat kompetensi tersebut akan berpengaruh terhadap efektif tidaknya latihan tersebut. Kompetensi pedagogik dimana pemahaman guru terhadap peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar, dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya, kompetensi sosial kemampuan guru untuk berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua/wali peserta didik, dan masyarakat sekitar.

Kompetensi kepribadian kemampuan personal yang mencerminkan kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif, dan berwibawa, menjadi teladan bagi peserta didik, dan berakhlak mulia dimana dalam kepribadian tersebut dapat dicontoh dan menjadi panutan bagi muridnya. Begitu juga dengan kompetensi keprofesionalan merupakan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam, yang mencakup penguasaan materi kurikulum mata pelajaran di sekolah dan substansi keilmuan yang menaungi materinya, serta penguasaan terhadap struktur dan metodologi keilmuannya.

Dalam permainan Bolavoli juga dibutuhkan kondisi fisik yang baik yang diantaranya kelenturan, kelincahan, kekuatan. Kelenturan yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian kalau tubuh atlet memiliki kelenturan

tubuh yang bagus makan pergerakan dari atlet akan bagus tidak akan merasa terbatas saat melakukan gerakan.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah secara efektif, cepat dan tepat sambil berlari hampir dalam keadaan penuh (dengan sekuat tenaga). Dalam permainan Bolavoli pemain juga harus memiliki kelincahan supaya saat bermain atlet sigap dalam melakukan gerakan. Kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban dalam permainan Bolavoli kekuatan juga sangat dibutuhkan karena dalam permainan Bolavoli pemain banyak menggunakan otot tangan sewaktu *Servis*, *Smash*, *Passing* dan *Blok* sekaligus.

Jika pemain tidak memiliki kekuatan yang baik, bisa saja pada saat melakukan *Servis* bola tidak akan sampai kepada lawan. Begitu juga dengan *Smash* jika tidak memiliki kekuatan maka pada saat melakukan *Smash*, penempatan bola tidak akan tetap, dan bola akan mudah diterima lawan. Pada saat *Passing* kekuatan tangan sangat diperlukan untuk menahan bola yang diterima dari lawan dan diberikan ke kawan.

Dalam permainan Bolavoli kemampuan *Passing* bawah sangat dominan digunakan. Baik pada saat latihan maupun dalam permainan itu sendiri diperlukan latihan-latihan kondisi fisik untuk menunjang *Passing* bawah tersebut. Salah satu latihan kondisi fisik yang menunjang adalah *Push-up*, dimana teknik gerakan *Push-up* untuk meningkatkan otot lengan, oleh sebab itu, perlu dilihat apakah bentuk latihan *Push-up* dapat meningkatkan

kemampuan *Passing* bawah pemain Bolavoli SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok.

Demikian juga halnya dengan latihan kondisi fisik lari bolak-balik menyentuh lantai, latihan ini bertujuan untuk melatih kelincahan, perlu juga dilihat apakah berpengaruh dalam kemampuan *Passing* bawah pemain Bolavoli SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini terfokus dan terarah, maka peneliti perlu membatasi masalah pada pengaruh latihan kondisi fisik terhadap kemampuan *Passing* bawah pemain Bolavoli siswa SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dibuat suatu perumusan masalah, yakni: Apakah terdapat pengaruh latihan kondisi fisik terhadap kemampuan *Passing* bawah pemain Bolavoli SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berkenaan dengan masalah yang diuraikan diatas maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh latihan kondisi fisik terhadap kemampuan *Passing* bawah pemain Bolavoli siswa SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Bagi peneliti untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (strata satu) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi pelatih Bolavoli siswa SMP Negeri 04 Lembang Jaya Kab. Solok.
3. Bagi sekolah tentu akan lebih meningkatkan sarana dan prasarana yang mendukung untuk pelaksanaan kegiatan latihan olahraga agar dapat berjalan dengan optimal.
4. Sebagai bahan bacaan dan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.