

**PENGARUH METODE LATIHAN BERMAIN TERHADAP  
KEMAMPUAN *PASSING* ATAS**  
*(Studi Eksperimen Pada Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang)*

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan**



**ZERRY HANESVI**  
**1107311/2011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2016**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

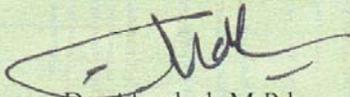
### SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Atas (*Studi Eksperimen Pada Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang*)  
Nama : Zerry Hanesvi  
Nim / Bp : 1107311 / 2011  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2016

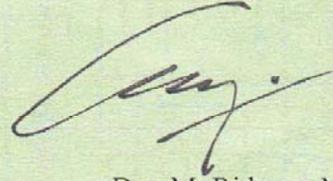
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



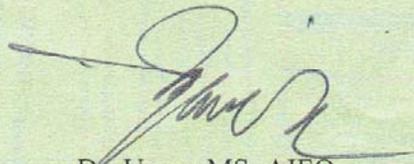
Dr. Alnedral, M.Pd  
NIP. 19600430 198602 1 001

Pembimbing II,



Drs. M. Ridwan, M.Pd  
NIP. 19600724 1986021 1 001

Diketahui:  
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Zerry Hanesvi

Nim/Bp : 1107311/2011

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

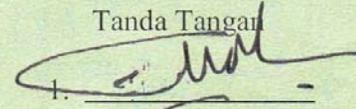
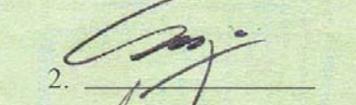
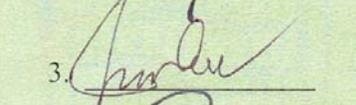
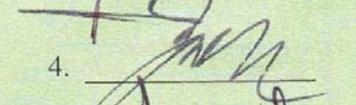
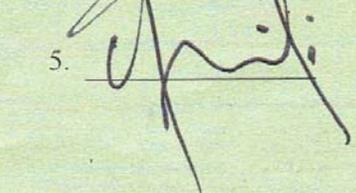
**Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap  
Kemampuan *Passing Atas* (*Studi Eksperimen Pada  
Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang*)**

Padang, Januari 2016

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Alnedral, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. M. Ridwan, M.Pd
3. Anggota : Dr. Ishak Aziz, M.Pd
4. Anggota : Dr. Umar, MS. AIFO
5. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd

Tanda Tangan

1.   
2.   
3.   
4.   
5. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Atas (*Studi Eksperimen Pada Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang*)” adalah asli karya 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 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, Januari 2016

Yang membuat pernyataan



Zerry Hanesvi  
NIM/BP : 1107311/2011

## ABSTRAK

**Zerry Hanesvi. (2011). “Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Atas (Studi Eksperimen Pada Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang)”.**

Penelitian ini membahas tentang pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan *passing* atas Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang, bahwa kemampuan *passing* atas cenderung 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* atas Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2015. Adapun tempat penelitian adalah di Lapangan Komplek Perumahan Andalas Makmur Anduring. Populasi penelitian berjumlah 30 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 18 atlet putra. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 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  $t_{hitung}$  (15.2) >  $t_{tabel}$  (2.11) dan terdapat peningkatan hasil kemampuan antara tes awal dengan tes akhir dimana rata-rata *pre test* kemampuan *passing* atas 38.33 sedangkan rata-rata *post test* kemampuan *passing* atas 40.61. Artinya penerapan metode latihan bermain memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing* atas Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang.

## KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi tentang “ Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Atas”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku pembimbing I.
3. Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing II.
4. Bapak Dr, Ishak Aziz, M.Pd, Bapak Dr, Umar, MS, AIFO, dan Bapak Drs, Maidarman, M.Pd selaku kontributor dan dosen penguji.
5. Pelatih Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang.
6. Orang tua beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
7. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Oktober 2015

Penulis

## 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 .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. <i>Passing</i> Atas .....	7
2. Analisis Motorik <i>Passing</i> Atas.....	10
3. Latihan dan Program Latihan .....	12
4. Metode Latihan Bermain.....	17
B. Penelitian Yang Relevan.....	21
C. Kerangka Konseptual .....	22
D. Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	24
B. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian .....	24
C. Definisi Operasional .....	24
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	25
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Teknik Analisis Data .....	29

<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Deskriptif Data Penelitian .....	30
	B. Analisis Data .....	32
	C. Pengujian Hipotesis.....	33
	D. Pembahasan.....	34
	E. Keterbatasan Penelitian.....	36
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan .....	38
	B. Saran.....	38
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	40
	<b>LAMPIRAN</b> .....	41

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Jumlah Populasi dan Sampel.....	26
Tabel 2.	Struktur pelaksanaan tes penelitian.....	28
Tabel 3.	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal ( <i>Pre Test</i> ) Kemampuan <i>Passing Atas</i> .....	30
Tabel 4.	Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) Kemampuan <i>Passing Atas</i> .....	31
Tabel 5.	Hasil Uji Normalitas Data.....	33
Tabel 6.	Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing Atas</i> .....	33

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Sikap permulaan.....	9
Gambar 2. Sikap pelaksanaan .....	10
Gambar 3. Gerak Lanjutan.....	10
Gambar 4. Kerangka Konseptual .....	23
Gambar 5. <i>Repeated Volleys Test</i> .....	27
Gambar 6. Histogram Hasil Tes Awal ( <i>Pre-Test</i> ) Kemampuan <i>Passing</i> Atas .....	31
Gambar 7. Histogram Hasil Tes Awal ( <i>Post-Test</i> ) Kemampuan <i>Passing</i> Atas .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan Metode Latihan Bermain.....	41
2. Jadwal Kegiatan Penelitian .....	57
3. Nama <i>Testee</i> .....	58
4. Data Tes Awal ( <i>Pre test</i> ) Kemampuan <i>Passing Atas</i> .....	59
5. Data Tes Akhir ( <i>Post test</i> ) Kemampuan <i>Passing Atas</i> .....	60
6. Data Tes Awal Dan Test Akhir Kemampuan <i>Passing Atas</i> .....	61
7. Data Hasil Distribusi Frekuensi .....	62
8. Uji Normalitas Tes Awal .....	63
9. Uji Normalitas Tes Akhir.....	64
10. Uji Hipotesis Tes Awal Dan Tes Akhir Kemampuan <i>Passing Atas</i> .....	65
11. Dokumentasi Penelitian .....	67
12. Surat Izin Penelitian	
13. Surat Keterangan Pelatih Klub Bolavoli Kilat Kota Padang	
14. Surat keterangan alat	

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Indonesia adalah salah satu dari sekian banyak negara-negara berkembang di dunia yang sedang giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang-bidang, maka seharusnya pembangunan diarahkan pada peningkatan kualitas manusia, sehingga terbentuknya manusia Indonesia yang terampil, cerdas, berkepribadian serta sehat jasmani dan rohani guna pembangunan bangsa. Pembangunan di bidang olahraga merupakan salah satu aspek pembangunan yang tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan aspek lainnya. Hal ini disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan dapat ditingkatkan kesegaran jasmani dan rohani serta pembentukan sikap dan kepribadian yang serasi, seimbang, dan selaras dengan hakikat pembangunan manusia sepenuhnya.

Sumber daya manusia yang berkualitas di antaranya ditandai dengan peningkatan kesehatan jasmani dan rohani yang sehat, berkepribadian disiplin, dan sportivitas yang tinggi sehingga dapat membawa rasa kebanggaan nasional. Pentingnya pengembangan dan pembinaan di bidang olahraga ini tercantum dalam UU RI No. 3 tahun 2005 Pasal 20 ayat 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan : Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (2008:13).

Bolavoli merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Terbukti bahwa bolavoli banyak dimainkan di sekolah-sekolah, kantor-kantor, kota, maupun di desa. Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan yang telah dikenal dari usia anak-anak sampai dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini sesuai dengan pendapat Bachtiar (1999:2) yang menyatakan bahwa, “permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat di dunia, baik sebagai olahraga pertandingan maupun olahraga sekolah dan rekreasi.

Pada awalnya ide dasar permainan bolavoli itu adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan (Yunus, 1992:1). Dalam permainan bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Menurut Ahmadi (2007:20) teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*.

*Passing* atas adalah memainkan bola dengan sisi dalam jari-jari tangan. *Passing* atas merupakan salah satu teknik mengumpan dalam permainan bolavoli. Dalam pelaksanaan *passing* atas harus dilakukan dengan baik dan sempurna untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas atlet harus dapat menciptakan latihan teratur. Dalam peningkatan *passing* atas kearah yang lebih bagus diperlukan kondisi fisik yang bagus, kondisi fisik merupakan syarat untuk mencapai prestasi, bahkan menjadi kebutuhan yang harus dipenuhi dalam permainan bolavoli. Syafruddin (2012:54) menyatakan bahwa, “kondisi fisik (*physical condition*) merupakan unsur atau kemampuan dasar (*basic*

*ability*) yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga”. Oleh karena itu, setiap program latihan yang dilakukan adalah mengembangkan 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, kelenturan, dan koordinasi. Dalam peningkatan *passing* atas ke arah yang lebih bagus diperlukan koordinasi. Menurut Ahmadi (2007:66) koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan 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 ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat”. Motivasi atlet, minat, bakat, sarana dan prasarana, kondisi fisik, latihan *passing* atas perorangan, latihan *passing* atas berpasangan, latihan koordinasi mata-tangan dan latihan metode bermain yang teratur dengan posisi yang telah ditentukan juga dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas. Peneliti melihat *passing* atas sangat berguna dalam olahraga bolavoli.

Klub Kilat ini dari dulunya program latihan dan jadwal latihan telah disusun dengan baik, disini terlihat dari hasil-hasil yang telah diperoleh oleh Klub Kilat tersebut. Klub Kilat ikut memperkuat kontingen Sumatra Barat dari berbagai kejuaraan dan kejurnas seperti : OZSN di Surabaya, PROPROV di

Lima Puluh Kota, PRAPON di Jakarta, POMNAS di Batam, POPNAS di Jakarta, POMNAS di Yogyakarta, dan kejuaraan antar club di Sumatera Barat.

Penulis melakukan observasi pada Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang pada tanggal 02 Februari 2015, pada saat atlet melakukan latihan penulis melihat beberapa kelemahan pada saat atlet melakukan *passing* atas, kelemahan tersebut antara lain:

1. Kurang tepatnya bola pada saat memberikan umpan dengan menggunakan *passing* atas.
2. Keterlambatan menyusun serangan yang baik dengan menggunakan *passing* atas.

Dari hasil observasi di atas, Setiap pemain memiliki kemampuan *passing* atas yang lemah. Hal ini terlihat pada saat atlet buruk dalam mereceive bola servis, yang menyebabkan bola jauh melenceng dari pengumpan, atlet yang lain tidak dapat mengantisipasi dengan menjadi seorang pengumpan dan memberikan umpan yang baik kepada smasher dengan teknik *passing* atas yang lebih akurat, hal ini menyebabkan sulit dalam mengatur sebuah serangan dan sulit mematikan bola di petak lawan. Padahal program latihan yang diberikan kepada kemampuan *passing* atas pemain sudah diterapkan. Hal ini mempunyai pengaruh yang berarti terhadap kemampuan *passing* atas pemain dengan tujuan pemain dapat mengorientasikan kedalam permainan. Namun dalam hal ini belum pernah dilakukan penelitian terhadap hasil latihan ini, sehingga belum diketahui latihan mana yang lebih baik terhadap kemampuan prestasi pemain. Penulis tertarik untuk membuktikan secara ilmiah, latihan

mana yang paling baik terhadap kemampuan *passing* atas pemain. Oleh sebab itu penulis mencoba penelitian dengan melihat pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan *passing* atas Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang, sesuai dengan latihan yang sistematis dan terencana.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Latihan *passing* atas berpasangan mempengaruhi kemampuan *passing* atas Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang.
2. Latihan *passing* atas perorangan mempengaruhi kemampuan *passing* atas Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang.
3. Latihan koordinasi mempengaruhi kemampuan *passing* atas Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang.
4. Kondisi fisik mempengaruhi kemampuan *passing* atas Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang.
5. Faktor motivasi mempengaruhi kemampuan *passing* atas Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang.
6. Faktor minat dan bakat mempengaruhi kemampuan *passing* atas Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang.
7. Faktor sarana dan prasarana mempengaruhi kemampuan *passing* atas Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang.
8. Metode latihan bermain mempengaruhi kemampuan *passing* atas Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Ternyata cukup banyak faktor-faktor yang dapat menyebabkan munculnya masalah, oleh karena berbagai keterbatasan yang penulis miliki maka penelitian ini hanya membahas “Pengaruh Metode Latihan bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Atlet Klub Bolavoli Kilat Kota Padang”.

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat terdapat pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan *passing* atas Atlet Klub Bolavoli Kilat.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan *passing* atas Atlet Klub Bolovoli Kilat Kota Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan pokok permasalahan yang penulis kemukakan di atas maka kegunaan penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan kajian dan masukan bagi pelatih dalam melakukan pembinaan prestasi terhadap atlet.
3. Menambah wawasan penulis dalam bidang penelitian.
4. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan.