

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH KE TEMBOK DAN
BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN *PASSING*
BAWAH TIM BOLAVOLI SMA NEGERI 1
TANJUNG RAYA
MESUJI
(SKRIPSI)**

Oleh
Ramanda Aryo Wibowo

1413051060



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH KE TEMBOK DAN BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN *PASSING* BAWAH TIM BOLAVOLI SMA NEGERI 1 TANJUNG RAYA MESUJI

Oleh

RAMANDA ARYO WIBOWO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan tembok dan latihan berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah bolavoli. Sampel berjumlah 30 siswa, dengan menggunakan metode eksperimen hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan *passing* bawah menggunakan tembok lebih berpengaruh terhadap ketepatan *passing* bawah bolavoli. ($t_{hitung} = 8,649 > t_{tabel} = 2,145$.) begitu pula pada latihan *passing* bawah berpasangan ($t_{hitung} = 16,328 > t_{tabel} = 2,145$.) perbedaan pengaruh menunjukkan bahwa latihan menggunakan tembok lebih berpengaruh dibandingkan dengan latihan *passing* bawah berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah bolavoli ($t_{hitung} = 0,643 < t_{tabel} = 2,048$.)

Kata kunci: ketepatan, *passing*, bolavoli, tembok, berpasangan.

ABSTRACT

**THE EFFECT OF DOWN PASSING TRAINING to THE WALL and
PAIRING ON PRECISION DOWN PASSING VOLLEY BALL
TEAM of PUBLICSENIOR HIGH SCHOOL
1 TANJUNG RAYA
MESUJI**

By

RAMANDA ARYO WIBOWO

The aim of this study is to know the effect of down passing training by using wall and pair training on the precision of down passing volley ball. The amount of sample was 30 students. By using experimental method the result of data analysis showed that the training down passing by using wall was more influential on the precision of volley ball down passing. ($t_{hitung} = 8,649 > t_{tabel} = 2,145$.) as well as on the training of pairing down passing ($t_{hitung} = 16,328 > t_{tabel} = 2,145$.). The difference of effect showed that training by using wall was more influential than training of pairing down passing on the precision of down passing volley ball ($t_{hitung} 0,643 < t_{tabel} 2,048$.)

Key words: *the precision, passing, volley ball, the wall, pairing.*

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH KE TEMBOK DAN
BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN *PASSING*
BAWAH TIM BOLAVOLI SMA NEGERI 1
TANJUNG RAYA
MESUJI**

Oleh

Ramanda Aryo Wibowo

**Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021**

Judul Skripsi

**:PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH KE
TEMBOK DAN BERPASANGAN TERHADAP
KETEPATAN PASSING BAWAH TIM BOLA
VOLI SMA NEGERI 1 TANJUNG RAYA MESUJI**

Nama Mahasiswa : Ramanda Aryo Wibowo

No. Pokok Mahasiswa : 1413051060

Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Drs. Sudirman Husein, M.Pd.
NIP.195821101985031003

Lungit Wicaksono, M.Pd
NIP.198303082015041002

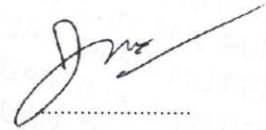
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP.19760808 200912 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Sudirman Husein, M.Pd.**



Sekretaris : **Lungit Wicaksono, M.Pd.**



Penguji Utama : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Patuan Raja, M.Pd.

NIP. 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 28 Juni 2021

SURAT PERNYATAAN

Bahwa yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ramanda Aryo Wibowo
NPM : 1413051060
Program Studi : PENJASKES
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul " Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Tembok Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Tim Bolavoli SMA Negeri 1 Tanjung Raya Mesuji " adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus 2020 sampai dengan 26 September 2020 . Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 28 Juni 2021
Yang Membuat Pernyataan



Ramanda Aryo Wibowo
NPM 1413051060

RIWAYAT HIDUP



Ramanda Aryo Wibowo lahir di Tanjung Karang Barat, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung pada tanggal 30 Agustus 1996, anak pertama dari pasangan Bapak Sugeng Hariyanto dan Ibu Iis Purwanti Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SD Pratama Mandira, selesai pada tahun 2008, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Budi Pratama selesai pada tahun 2011, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 1 Tanjung Raya selesai pada tahun 2014. Selanjutnya pada tahun 2014 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa S1-Penjaskesrek FKIP Universitas Lampung melalui jalur PMPAP.

Tahun 2019 penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Kembahang dan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SD Negeri 2 kembahang, Kecamatan Batu Brak, Kabupaten Lampung Barat.

Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

“Yakin Pada Satu Titik Dan Fokuslah Pada Satu Tujuan”

Ramanda Aryo Wibowo

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Kupersembahkan karya kecilku ini kepada :

Ayah dan ibu tercinta yang telah memberikan kasih sayang yang tidak pernah putus dan dukungan serta do'a dalam setiap sujudnya demi keberhasilan ananda. Terimakasih atas semua cinta dan pengorbanan serta jerih payah dari setiap tetes

Keringatmu yang telah ayah dan bunda berikan kepada ananda.

Do'a dan restumu sangat berarti bagi keberhasilan selama ini dan kelak

Aamiin

Serta

Almamaterku Tercinta, Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamualaikum Wr. Wb.


Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Ke Tembok Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Tim Bolavoli SMA Negeri 1 Tanjung Raya Mesuji”**, adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., Selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., Selaku Ketua Program Studi Penjasokesrek Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
5. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., Selaku Dosen Pembahas yang telah memberikan masukan kritik dan saran sampai penulis menyelesaikan tugas akhir ini.

6. Bapak Drs. Sudirman Husin, M.Pd., Selaku Pembimbing satu yang telah bersusah payah membimbing saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., Selaku pembimbing dua yang telah memberikan pengalaman serta bersusah payah membimbing saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Bapak/Ibu dosen dan fix karyawan Penjaskesrek UNILA, yang telah membantu mengarahkan sampai skripsi ini selesai.
9. Bapak Sudomo, M.Pd., Selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Tanjung Raya, Guru, Staf dan jajarannya yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penulisan serta siwa-siswi kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raya.
10. Adikku tersayang Fadillah Aulia Putri, Terima kasih untuk dukungan, doa dan semangatnya.
11. Teman-teman seperjuangan Penjaskesrek angkatan 2014, Terima kasih untuk kebersamaan serta kekompakannya yang terjalin selama ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi pembaca. Aamiin.

Bandar Lampung, 28 Juli 2021
Penulis,



Ramanda Aryo Wibowo

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pengaruh	7
B. Permainan Bolavoli	7
C. Teknik Dalam Permainan Bolavoli	9
1. <i>Passing</i> Atas	10
2. <i>Passing</i> Bawah	12
D. Rangkaian Gerak <i>Passing</i> Bawah	13
E. Variasi <i>Passing</i> Bawah.....	14
F. Latihan <i>Passing</i> Bawah	17
1. Pengertian Latihan	17
2. Prinsip Latihan.....	18
3. Tujuan Latihan.....	18
G. Model Latihan <i>Passing</i> Bawah	19
1. Latihan Dengan Tembok.....	19
2. Latihan Berpasangan.....	20
H. Kesalahan Umum Melakukan <i>Passing</i> Bawah	21
I. Ketepatan	21
J. Manfaat Ketepatan Dalam Permainan Bolavoli.....	22
K. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Ketepatan.....	22
L. Penelitian Relevan.....	22
M. Kerangka Berpikir	24
N. Hipotesis	24

III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	25
B. Variabel Penelitian	27
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	27
D. Instrumen Penelitian	28
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Prosedur Penelitian.....	31
G. Teknik Analisis Data	32
H. Uji Normalitas.....	34
I. Uji Homogenitas	34
J. Uji Pengaruh	35
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	36
1. Deskripsi Data	36
2. Hasil Penelitian Pada Kelompok Latihan Dinding	36
3. Hasil Penelitian Pada Kelompok Latihan Berpasangan.....	38
4. Perbandingan Hasil Penelitian Pada Kelompok Latihan Tembok Dan Latihan Berpasangan.....	39
B. Analisis Data.....	40
1. Uji Prasyarat	40
2. Uji Hipotesis	42
C. Pembahasan	43
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Persiapan Perhitungan Statistik.....	32
2. Rekapitulasi Hasil Penelitian Latihan <i>Passing</i> Bawah.....	36
3. Hasil Uji Normalitas.....	41
4. Hasil Uji Homogenitas	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bolavoli	9
2. <i>Passing</i> Atas.....	11
3. <i>Passing</i> Bawah	14
4. <i>Passing</i> Bawah Saat Bola Rendah	14
5. <i>Passing</i> Bawah Bergeser Diagonal 45 Derajat Ke Depan.....	15
6. <i>Passing</i> Bawah Bola Jauh Disamping Badan	15
7. <i>Passing</i> Bawah Dengan Bergerak Mundur.....	16
8. <i>Passing</i> Bawah Dengan Bergerak Mundur Diagonal 45 Derajat.....	16
9. <i>Passing</i> Bawah Ke Belakang	17
10. <i>Passing</i> Bawah Dengan Tembok	20
11. <i>Passing</i> Bawah Berpasangan	21
12. Desain Penelitian.....	25
13. <i>Ordinal Pairing</i>	26
14. Tes Pass Voli.....	30
15. Grafik Peningkatan Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan Tembok	37
16. Diagram Batang Tes Awal Dan Akhir Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan Tembok	38
17. Grafik Peningkatan Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan Berpasangan	38

18. Diagram Batang Tes Awal Dan Akhir Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan Berpasangan	39
19. Diagram Batang Perbandingan Hasil Tes Akhir Antara Kelompok Latihan Tembok Dan Latihan Berpasangan	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	50
2. Surat Balasan Penelitian SMA Negeri 1 Tanjung Raya	51
3. Tes Awal Ketepatan <i>Passing</i> Bawah Dalam Tim Bolavoli SMA Negeri 1 Tanjung Raya	52
4. <i>Rengking</i> Tes Awal Ketepatan <i>Passing</i> Bawah Dalam Tim Bolavoli SMA Negeri 1 Tanjung Raya	55
5. Pembagian Kelompok Dengan <i>Ordinal Piring</i>	56
6. Tes Akhir Ketepatan <i>Passing</i> Bawah Dalam Tim Bolavoli SMA Negeri 1 Tanjung Raya (Keompok <i>Passing</i> Bawah Tembok).....	57
7. Dokumentasi Penelitian	75

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh masyarakat untuk menjaga kondisi tubuh dalam kondisi bugar.

Berbagai jenis dapat dilakukan seperti jalan kaki, jogging, lari, basket, voli, badminton dan masih banyak lagi. Salah satu cabang olahraga yang digemari dikalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga bolavoli, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di masyarakat luas, baik di klub-klub, kantor-kantor, desa-desa, maupun sekolah-sekolah. Hal ini dikarenakan olahraga bolavoli memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain seperti yang dikemukakan oleh M.Yunus (1992 :1) bahwa, olahraga bolavoli dapat dilaksanakan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat kota maupun desa. Olahraga ini sudah berkembang menjadi olahraga yang digemari maka dari itu diharapkan nantinya akan muncul bibit-bibit olahragawan khususnya untuk olahraga bolavoli. Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bolavoli secara

individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bolavoli. Kesempurnaan dalam melaksanakan tehnik-tehnik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metoda-metoda latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain. Seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (1982:12) “penguasaan tehnik dasar permainan bolavoli harus benar–benar diperhatikan sebab tehnik dasar dalam permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam satu permainan, disamping kondisi fisik, taktik, dan mental.

Teknik dasar permainan bolavoli harus benar – benar dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi dalam permainan bolavoli’’. Dalam permainan bolavoli ada beberapa tehnik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain *service* (pukulan pertama) ada *service* bawah dan *service* atas; *passing* (mengoper bola) ada *passing* bawah dan *passing* atas; *smash* (pukulan serangan) ada beberapa jenis *smash* yaitu *smash open*; *smash quick*; *smash long*; *block* (membendung bola). Dari beberapa tehnik bolavoli diatas *passing* merupakan pondasi utama untuk memainkan permainan bolavoli. *Passing* dalam bolavoli terdapat dua jenis yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah harus dikuasai oleh seorang pemain bolavoli. Teknik *passing* bawah dapat digunakan sebagai pertahanan menerima servis yang akan menentukan jalannya pertandingan dan menerima *smash* dari lawan dapat pula saat setelah pengambilan *block* atau pantulan bola dari net. Dalam permainan bolavoli sering terjadi kesalahan *passing* yang dilakukan oleh pemain kurangnya konsentrasi, *nerveous* sehingga menerima tidak pas, posisi tangan yang salah, sudut tangan saat menerima yang kurang tepat, kemampuan untuk merasakan bola (*feel the ball*), pengembalian dengan *passing* bawah yang kurang terarah saat menerima bola dari lawan, ketepatan pemberian bola kepada *set-upper* (toser) sering meleset sehingga latihan *passing* bawah sangat diperlukan untuk pondasi kuat tim bolavoli agar dapat mengarahkan bola kepada teman dengan tepat untuk membangun serangan awal dengan baik perlu dilakukan latihan *passing* bawah dengan sungguh-sungguh. Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak

gerak bebas terhadap suatu sasaran (M.Sajoto, 1995:9). Ketepatan adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan suatu gerakan bebas menuju ke suatu sasaran. Sasaran yang dimaksud baik yang berupa jarak atau suatu objek langsung yang harus dikenal. Banyak faktor yang menyebabkan hal itu terjadi salah satunya adalah konsentrasi, fokus, dan kurangnya latihan passing bawah (*deffense*). Ketepatan saat passing bawah sangat diperlukan oleh pemain saat memberikan umpan untuk menyerang tim lawan. Latihan passing bawah ada berbagai macam jenisnya latihan yang biasanya digunakan untuk melatih passing bawah adalah passing bawah dengan dinding dan berpasangan karena latihan ini sangat cocok untuk para pemula yang ingin meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bolavoli.

Seperti penelitian yang relevan oleh Tour Rohman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY berjudul Pengaruh latihan passing bawah berpasangan dan latihan passing bawah dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen. Hasil dari penelitian tersebut 1) terdapat pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap tingkat kemampuan passing bawah diperoleh t -hitung $3,079 > t$ -tabel $2,201$ 2) terdapat pengaruh latihan passing bawah di pantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan passing bawah diperoleh t -hitung $3,960 > t$ -tabel 2.201 3) tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan passing bawah berpasangan dan latihan passing bawah dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan passing bawah diperoleh t -hitung $0,212 < t$ -tabel $2,201$. Hasil dari penelitian I Putu Agus Sukmananta pendidikan Kepelatihan Olahraga UNDIKSA yang berjudul Pengaruh Pelatihan Passing Bawah Berpasangan Dan Passing Bawah ke Dinding Terhadap Kemampuan Passing Bawah diperoleh hasil 1) pelatihan passing bawah berpasangan berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah, dengan hasil t -hitung $20,28 > t$ -tabel $2,042$ 2) pelatihan passing bawah ke dinding berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah, dengan hasil t -hitung $8,49 > t$ -tabel $2,042$ 3) pelatihan passing bawah berpasangan memberikan pengaruh yang lebih baik dibanding passing bawah ke dinding terhadap kemampuan passing bawah, dilihat dengan hasil rata-rata $42,06 > 35,50$. Dilihat dari penelitian diatas terdapat

pengaruh latihan passing bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bolavoli. Namun disisi lainnya ketepatan passing bawah juga mengambil andil dalam permainan bolavoli.

Dari semua kalangan tim passing bawah sangat penting entah itu dalam ekstrakurikuler sekolah ataupun club bolavoli. Passing bawah merupakan tehnik dasar yang diperlukan dalam permainan. Salah satunya tim bolavoli di daerah kabupaten mesuji yang sudah lama didirikan. Banyak prestasi yang sudah ditorehkan dari tim ini.

Jadwal latihan tim ini hari senin, rabu, dan jumat pukul 15.00. Diawal berdirinya tim bolavoli SMA Negeri 1 Tanjung Raya masih minim prestasi namun dengan latihan yang rutin, disiplin dan bersungguh-sungguh tim bolavoli SMA Negeri 1 Tanjung Raya perlahan memiliki banyak prestasi yang membanggakan. Banyak strategi yang berbeda dalam club tergantung kepiawaian peran pelatih didalamnya. Namun, dalam tim putri hanya menekankan latihan penyerangan dan tidak sedikit mereka para pemain kurang melatih teknik dasar yaitu *passing* bawah sehingga banyak terjadi umpan yang tidak tepat pada saat latihan bermain bola voli. Padahal *passing* bawah merupakan teknik dasar yang penting dalam pertahanan saat menerima serangan dari lawan. Dengan latar belakang diatas penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Dinding Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Tim SMA Negeri 1 Tanjung Raya Mesuji “. Sehingga penulis dapat mengetahui latihan mana yang tepat untuk teknik dasar

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas ,peneliti mengidentifikasi masalah tentang *passing* bawah, ketepatan saat memberi umpan, sikap atau posisi yang baik saat melakukan passing bawah dan kemampuan passing bawah

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti membatasi masalah tentang pengaruh latihan *passing* bawah dengan menggunakan tembok dan berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah permainan bolavoli pada Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raya.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang, maka penelitian merumuskan masalah berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan tembok terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli SMA Negeri 1 Tanjung Raya?
2. Apakah ada pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli SMA Negeri 1 Tanjung Raya?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *passing* bawah dengan tembok dan berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah bolavoli terhadap SMA Negeri 1 Tanjung Raya?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah dengan tembok terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli SMA Negeri 1 Tanjung Raya
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli SMA Negeri 1 Tanjung Raya.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara *passing* bawah dengan tembok dan berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah bolavoli SMA Negeri 1 Tanjung Raya.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait :

1. Bagi Siswa
Dapat mempengaruhi gerak dasar permainan bolavoli bagi siswa yang dijadikan objek penelitian.

2. Bagi Guru Penjaskes

Dapat dijadikan sebagai pedoman dan masukan tentang pentingnya pendekatan pembelajaran yang baik dan tepat.

3. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi penelitian tentang karya untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

4. Bagi Program Studi Penjaskes

Sebagai salah satu acuan dalam bahan pengkaji terhadap cabang olahraga bolavoli.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengaruh

(Badudu dan Zain, 1994 : 1031)Pengaruh adalah daya yang mengubah atau berbentuk sesuatu yang lain.Menurut Suharno HP, (1981 : 1) latihan adalah suatu proses menyiapkan fisik dan mental anak, atih secara sistematis untuk mencapaimutu prestasi optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah,meningkat dan berulang-ulang waktunya.

B. Permainan bolavoli

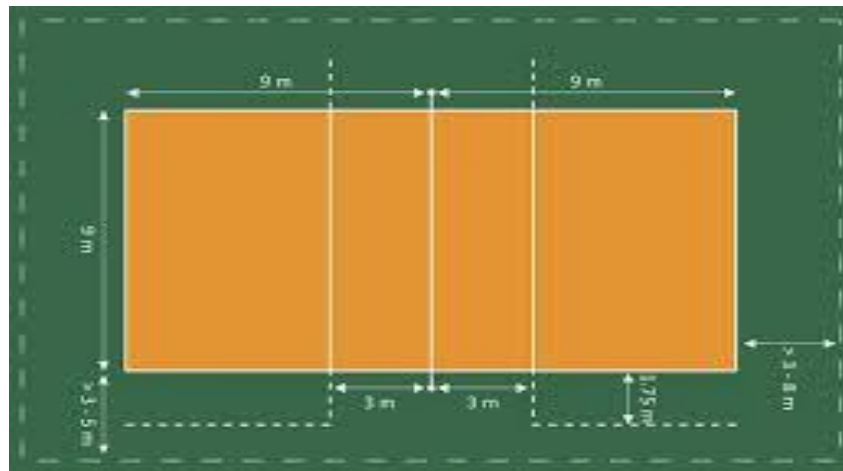
Permainan bolavoli adalah suatu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan oleh net. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan saja (munasifah, 2008:3). Permainan bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-volley) di udara hilir mudik di atas net(jaring), dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan (agus mukholid, 2007:13).

Permainan ini merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada didalamnya. Permainan bolavoli sangatlah cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Bolavoli masuk ke Indonesia pada tahun 1928 yang dibawa oleh serdadu-serdadu belanda dan guru (pelatih) yang didatangkan dari belanda sewaktu mereka bertugas di Indonesia. Setelah Indonesia merdeka, bekas Angkatan Perang Belanda yang bergabung dengan TNI ikut mempopulerkan bolavoli di Indonesia. Dalam permainan bolavoli ada beberapa peralatan yang harus dipersiapkan sebelumnya, yaitu : 1)

bola; 2) kostum; 3) perlengkapan khusus pemain seperti deker tangan, kaki dan jari guna mendukung penampilan dan menghindari cedera dalam bermain bolavoli. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis atau ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan, untuk keperluan tertentu. Namun pada hakekatnya permainan bolavoli bermaksud untuk menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya. Tujuan dari permainan adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan.

Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (diluar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna. Dalam permainan bolavoli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*rally point system*). Apabila tim yang sedang menerima servis memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis berikutnya, serta para pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam. Dalam memainkannya bola yang dimainkan di perbolehkan menggunakan seluruh anggota badan dengan ketentuan yang berlaku sesuai peraturan permainan. Seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (1982 : 4), pada prinsipnya permainan tersebut adalah mem-voli bola melewati net atau jaring dengan menggunakan seluruh anggota badan dengan syarat pantulan bersih dan setiap pemain berusaha secepat mungkin menjatuhkan bola di lapangan lawan untuk mencari kemenangan bertanding. Saat dimulai permainan tersebut posisi servis berada digaris belakang lapangan. Tanda dimulainya permainan dengan melakukan servis, setelah perintah untuk servis dan bola harus melewati di daerah net kedalam daerah lapangan lawan. Masing-masing regu berhak memainkan bola sampai tiga kali sentuhan diluar perkenaan blok untuk dikembalikan ke daerah lawan. Seorang pemain tidak diperbolehkan memainkan bola berturut-turut. Pada waktu melakukan blok, sentuhan tersebut tidak dihitung sebagai sentuhan pertama. Sampai berbunyi peluit dari wasit saat bola yang dimainkan mati dan salah satu tim membuat point. Setelah itu permainan dilanjutkan sampai salah satu tim mendapatkan skot akhir *rally point*.

Berikut ini adalah gambar lapangan bolavoli :



Gambar 1. Lapangan Bola Voli

C. Teknik Dalam Permainan Bolavoli

Teknik dasar permainan bolavoli sebaiknya dikuasai oleh para pemain agar dapat bermain dengan baik dan berprestasi. Menurut Suharno HP(1982:12), yang dimaksud dengan teknik dasar permainan bolavoli adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bolavoli. Jadi teknik dasar permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara yang paling dasar, efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Teknik dasar merupakan salah satu faktor yang penting dalam pencapaian prestasi. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan olahraga menuntut adanya suatu penguasaan terhadap teknik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik memungkinkan seseorang pemain dapat menampilkan permainan yang bermutu dan menggunakan taktik yang baik pula. Pemain bolavoli dituntut dapat melakukan gerakan yang terangkum dalam berbagai teknik dasar dengan benar. Jika teknik dapat dikuasai dengan benar maka dalam permainan akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan. Keterampilan memainkan bola secara individu oleh masing-masing pemain merupakan metode dasar dalam permainan bolavoli.

Menurut M. Yunus (1992 : 68) teknik dasar permainan bolavoli terdiri dari *service, passing, umpan (set-up), smash (spike)* dan bendungan (*block*).

Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental (munasifah 2008:26).

Agar dapat bermain bolavoli dengan baik, ada berbagai macam teknik dalam permainan bolavoli yang harus dimiliki dan dipelajari. Salah satunya adalah teknik *passing* bawah.

1. *Passing*

Passing adalah suatu usaha atau upaya bagi seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri (M. Yunus, 1992:79). *Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. (Herry Koesyanto, 2004: 22)*Passing* berfungsi untuk menerima bola atau memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregunya. Tujuan utama *passing* adalah menyajikan bola sebaik mungkin untuk diberikan kepada pengumpan.

Dengan hasil *passing* yang baik, maka suatu tim dapat mengatur serangan dengan baik pula. Dengan demikian kesempatan untuk memperoleh *point*-pun lebih besar. *Passing* ada dua jenis yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

a. *Passing* atas

Menurut (M. Yunus 1992 : 79) salah satu teknik dasar permainan bolavoli adalah *pass* atas, *pass* atas adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun serangan kepada lawan. Untuk dapat melaksanakan gerakan *pass* atas dengan baik terlebih dahulu memperhatikan dan melatih bagian-bagian dari gerakan *pass* atas secara baik dan benar. Menurut (M. Yunus 1992 : 80) teknik dasar *passing* atas ada tiga bagian yaitu:

1) Sikap Permulaan.

Ambil posisi siap normal dalam permainan voli yaitu kedua kaki terdiri selebar bahu, berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin dibawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, dan jari- jari tangan terbuka membentuk cakungan seperti setengah lingkaran bola.

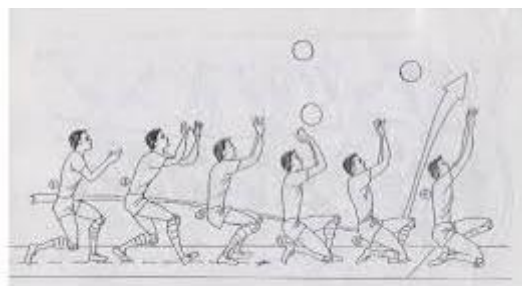
2) Gerakan Pelaksanaan

Tepat saat bola berada diatas dan sedikit didepan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak *eksplosif* untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada jari-jari ruas pertama dan kedua dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola jari-jari agak ditegangkan kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.

3) Gerakan Lanjutan

Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas, sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali. Banyak pemula yang mengarahkan tenaga dorong hanya dari tangan saja saat melakukan passing atas. Seharusnya kombinasi tenaga tangan dan kaki sangat dianjurkan (dengan meluruskan lutut untuk menambah tenaga dorongan).

Berikut ini gambar cara melakukan *passing* atas :



Gambar 2. passing atas

Sumber : M.Yunus. 1992. p.92

Menurut Nuril Ahmadi (2007:25) cara melakukan passing atas adalah jari-jari tangan dibuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling

berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada dimuka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan $\pm 45^\circ$.

b. Passing bawah

Passing dalam bolavoli adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu dengan tujuan untuk mengoper bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Bentuk *passing* terdiri dari *passing* atas dan *passing* bawah. Passing bawah dapat dilakukan dengan satu tangan maupun dengan dua tangan. Menurut Nuril Ahmadi (2007 : 24) memainkan bola dengan teknik *passing* bawah adakalanya harus dilakukan dengan satu tangan, yang mana posisi bola tidak memungkinkan untuk di *passing* dengan dua tangan. Dalam hal ini biasanya bola jatuh jauh dari posisi pemain baik disamping atau didepan. Berikut akan dikemukakan beberapa teknik *passing* bawah dengan satu tangan :

1) *Passing* bawah satu tangan sambil menjatuhkan diri kesamping.

Teknik ini dilakukan apabila bola akan jatuh jauh disamping pemain, hingga hanya memungkinkan dijangkau dengan satu tangan. Adapun prinsip gerakan teknik *passing* bawah dengan satu tangan kesamping adalah : a) sikap menunggu dengan lutut ditekuk, b) kaki dilangkahkan melebar kearah samping, c) bola dipukul dengan sisi atas lengan bawah, tubuh atas bertumpu pada lutut yang ditekuk, d) kemudian berguling kesamping dengan tumpuan berturut-turut pada paha, pantat, punggung, bahu.

2) *Passing* bawah dengan satu tangan sambil menjatuhkan diri kedepan. Teknik ini dilakukan dengan teknik menjangkau bola kedepan atau dengan gerakan diving karena bola akan jatuh jauh didepan pemain dan tidak mungkin dikembalikan dengan *passing* bawah biasa. Urutan gerakan *passing* bawah dengan satu tangan sambil menjatuhkan diri kedepan menurut Nuril Ahmadi, 2007:24 adalah sebagai berikut : a) meloncat dengan bertumpu pada satu kaki, b) menerpa dengan gerakan mendatar kedepan, bola dipukul dengan punggung tangak keatas, c) menyentuh lapangan permainan dengan punggung tangan, d) tangan mendorong sehingga dada, perut, dan paha meluncur dilantai sementara betis ditekuk ke atas. Kegunaan teknik *passing* bawah menurut Nuril Ahmadi (2007:23) antara lain :

- a). Untuk penerimaan bola servis.
- b). Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan atau smash.
- c). Untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net.
- d). Untuk menyelamatkan bola kadang-kadang terpental jauh diluar lapangan permainan.
- e). Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

D. Rangkaian gerakan passing bawah

Adapun cara melakukan passing bawah normal atau passing bawah dengan dua tangan sebagaimana yang dikatakn oleh M.Yunus (1992:79) yaitu sikap permulaan, gerak pelaksanaan, dan gerak lanjutan. Selain itu dalam melakukan passing bawah juga ada bentuk sikap tangan The Dig dan mengemis.

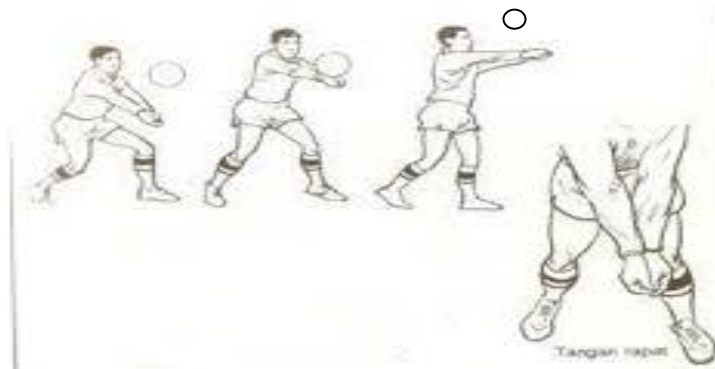
a. Sikap awal

Ambil sikap siap normal dalam permainan bolavoli, kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkukan kedepan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

b. Sikap saat perkenaan

Ayunkan kedua lengan kearah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian prosimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.

Gambar cara melakukan *passing* bawah berikut ini :



Gambar 3. Saat perkenaan bola passing bawah
Sumber : M.yunus. 1992.

c. Sikap akhir

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk passing bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu atau badan.

E. Variasi Passing Bawah

1. *Passing* Bawah ke depan saat bola rendah.

Kunci pelaksanaan gerakan ini adalah cepat merendah dan bergerak ke bawah bola.

Gambar *passing* bawah saat bola rendah berikut ini :



Gambar 4. *crouching underhand pass*

Sumber : M.Yunus. 1992.

2. *Passing* bawah bergeser diagonal 45 derajat ke depan.

Kunci pelaksanaan gerakan ini adalah jangan larimenghadap bola, gunakan langkah silang atau langkah samping. Berikut gambar *passing* bawah bergeser diagonal 45 derajat ke depan :

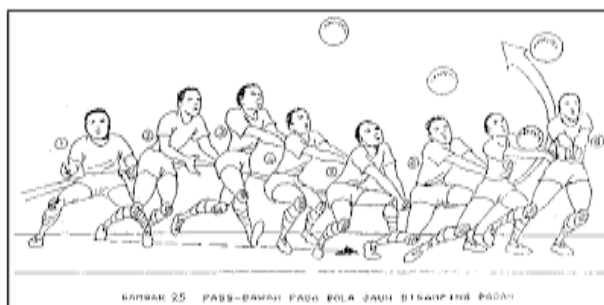


Gambar 5.45 *Degree Diagonal Underhand Pass*

Sumber : M.Yunus. 1992.

3. *Passing* bawah pada bola jauh di samping badan.

Kunci pelaksanaanya adalah melangkah panjang kesamping depan diagonal 45 derajat dengan merendahkan. Gambar *Passing* bawah pada bola jauh di samping badan berikut ini :



Gambar 6. *Underhand Pass Hitting Ball Away*

Sumber : M. Yunus. 1992.

4. *Passing* bawah dengan bergerak mundur.

Kunci pelaksanaannya adalah jika bola datang relatif tinggi (setinggi dada) dan akan diterima dengan *passing* bawah maka didahului dengan langkah mundur, badan merendah dan jangan di tegangkan lakukan langkah kecil ke belakang kemudian lakukan *passing* bawah dengan ayunan lengan dan mengangkat badan dengan rileks. Gambar *Passing* bawah dengan bergerak mundur berikut :



Gambar 7. *Backward Underhand Pass*

Sumber : M. Yunus. 1992.

5. *Passing* bawah dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat.

Kunci pelaksanaannya adalah pusatkan pandangan ke arah bola, gunakan langkah silang diagonal ke belakang sambil merendahkan badan. Berikut gambar *Passing* bawah dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat berikut :

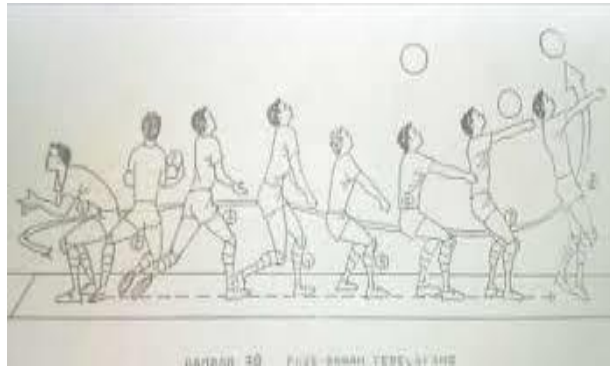


Gambar 8. *45 degree diagonal backward underhand pass*

Sumber : M. Yunus. 1992.

6. *Passing* bawah ke belakang (*underhand – back pass*)

Kuncipelaksanaanya putar badan dengan cepat, dan dengan badan merendah ayunkan lengan ke arah bola. Kontak bola dengan lengan dilakukan saat sudut antara lengan dan badan. Gambar *Passing* bawah ke belakang (*underhand – back pass*) :



Gambar 9. *underhand – back pass*

Sumber : M.Yunus. 1992.

F. Latihan *Passing* Bawah

1. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam bahasa Indonesia kata-kata tersebut mempunyai arti yang sama yaitu latihan (Barbara L.Viera 2004:5). Menurut Suharno HP, (1981 : 1) latihan adalah suatu proses menyiapkan fisik dan mental anak, secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah meningkat dan berulang-ulang waktunya. Berulang-ulang maksudnya adalah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan semakin mudah, otomatis dan relatif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Latihan yang sistematis dilakukan secara teratur, latihan tersebut berlangsung beberapa kali dalam satu minggu, tergantung pada standart atlet dan periode latihan. Selanjutnya latihan tersebut dilaksanakan berdasarkan suatu sistem yang mengikuti prinsip latihan yang bersifat dasar. Dalam penelitian ini latihan

ketepatan *passing* bawah dengan tembok dan berpasangan dilaksanakan tiga kali pertemuan dalam satu minggu yakni senin, rabu, jumat.

2. Prinsip latihan

Latihan Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29-48) adalah sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, dan (7) prinsip peningkatan beban. Selanjutnya Sukadiyanto (2005: 12) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan pada dasarnya mencakup prinsip spesifikasi, sistem energi, dan prinsip overload. Prinsip spesifikasi berarti memiliki kekhususan sistem energi meliputi penggunaan energi, dan prinsip overload yang berkaitan dengan intensitas, frekuensi, dan durasi.

3. Tujuan Latihan

Menurut Bompa (1994: 5) bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat trampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Tujuan utama latihan adalah untuk membantu pemain meningkatkan keterampilan dan ketepatannya melakukan *passing* bawah semaksimal mungkin. Oleh karenanya anak latihan merupakan satu totalitas sistem psiko-fisik yang kompleks, maka proses latihan sebaiknya

tidak hanya menitikberatkan kepada aspek fisik saja, melainkan juga harus melatih aspek psikisnya secara seimbang dengan fisik.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan program latihan yang direncanakan dan diorganisir secara baik ialah untuk mengetahui lebih baik mana antara latihan *passing* bawah dengan tembok dan *passing* bawah berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah bolavoli.

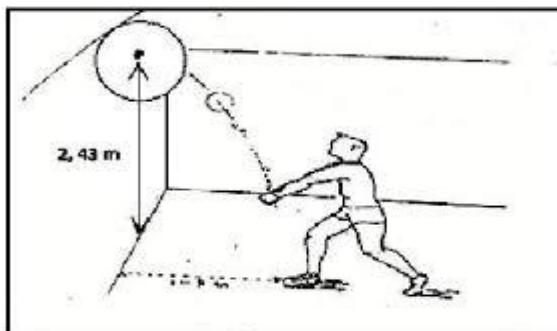
G. Model Latihan Passing Bawah

1. Latihan dengan tembok

Tembok merupakan media yang tepat digunakan dalam proses pembelajaran *passing* bawah karena mempunyai struktur yang kuat untuk sasaran bola khususnya *passing* bawah bola voli. Menurut Rudy Gunawan (1992: 68), “Bola yang di *passing* ke tembok diusahakan tepat ke sasaran dikarenakan untuk melatih ketepatan melakukan *passing* bawah dan dilakukan secara berulang-ulang hingga pantulan bola tepat sesuai sasaran. Sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap dinding, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan ke dinding dan pantulannya berusaha untuk di *passing* ketembok sasaran lagi demikian seterusnya.

Menurut M. Muhyi Faruq (2009:76) pertama diawali dengan berdiri di depan dinding dengan ketinggian dinding berukuran 2,44 meter untuk putra, dan 2,23 meter untuk putri, dan jarak antara tembok dengan teste berjarak 2 meter dari tembok sasaran dengan tembok sasaran yang berukuran 2,54 meter. Dan untuk variasi *passing* bawah dengan tembok, jarak antara teste dengan tembok berjarak 3 meter dari tembok bagi putra dan putri. Ambil posisi melempar dan siap menerima *passing* bola setelah terpantul kedua tangan menerima bola dengan meluruskan kedua lengan. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut agak ditekuk persis melakukan *passing* bawah. Kedua kaki harus bisa menyesuaikan hasil pantulan bola yang terpantul ditembok. Bila pemasing dapat mengimbangi pantulan bola dan bisa mengendalikan pantulan bola tersebut dapat diperkirakan bisa mempunyai kemampuan *passing* yang baik, meskipun itu baru tahap awal. Peneliti berpendapat berdasarkan teori di atas bahwa *passing* dengan menggunakan tembok adalah sasaran yang pas dan dapat

digunakan karena permukaan tembok yang datar dan kuat. Gambar Passing bawah dengan tembok berikut :



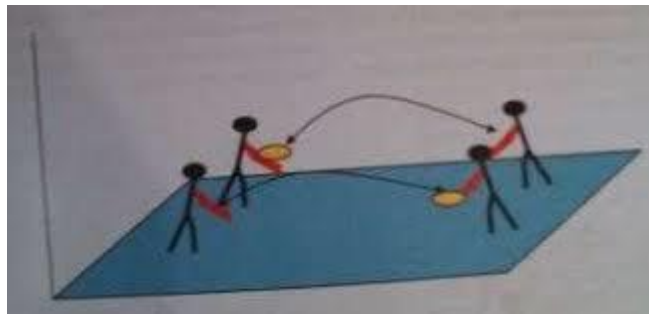
Gambar 10. Passing bawah dengan tembok

Sumber : M.Muhyi Faruq. 2009.

Keuntungan latihan ini adalah mudah mengantisipasi bola karena tidak terpancang oleh teman pasangannya dan mudah diarahkan bola pantulannya. Sedangkan kelemahannya karena tembok benda mati maka bila sudut datangnya bola tidak tepat maka hasil pantulannya juga tidak tepat.

2. Latihan Berpasangan

Muhyi faruq (2009 :079) untuk melatih ketepatan *passing*, pemain harus melakukan passing dengan temannya, usahakan bola melambung ke atas namun harus tepat sasaran dan dilakukan secara berulang-ulang. Sikap permulaan berdiri berhadapan dengan jarak masing-masing 3 meter, tiap petak dibatasi oleh garis berukuran 1,5 meter sebagai garis pembagi antar petak tersebut lalu melakukan umpan setelah itu di *passing* bawah secara berulang-ulang. Dan sebagai variasi *passing* bawah berpasangan bisa dilakukan dengan jumlah dua sampai lima orang dengan satu bola. Dilakukan sesuai dengan program latihan yang sudah ditetapkan. Keuntungan pada latihan ini adalah banyak sisi yang mengharuskan *passing* sesuai dengan keberadaan pasangannya *feel the ball* salah satu hal yang penting saat melakukan latihan. Peneliti berpendapat berdasarkan teori di atas *passing* berpasangan yang berjumlah minimal dua orang dan melakukan *passing* selama 1 menit dan diharuskan bola tidak jatuh dan pantulan bola harus ajek. Gambar *passing* bawah berpasangan sebagai berikut :



Gambar 11. passing bawah berpasangan

Sumber : M.Muhyi Faruq. 2009.

H. Kesalahan umum saat melakukan passing bawah

Terdapat beberapa kesalahan umum saat melakukan passing bawah yaitu perkenaan bola pada kepalan telapak tangan, lengan pemukul diayun atau digerakkan dua kali yang semestinya hanya gerakan satu pukulan, sebelum perkenaan bola sendi siku ditekuk terlebih dahulu, lengan pemukul diayun lebih tinggi dari bahu terkecuali passing bawah ke belakang, kurang konsentrasi dalam melakukan passing bawah, kurang berani jatuh atau guling di lapangan (Suharno, Hp, 1981:123).

I. Ketepatan (*accuracy*)

Secara garis besar dalam permainan bolavoli akurasi pukulan sangat penting dalam menempatkan bola yang dituju. Ketepatan dalam kamus besar bahasa indonesia memiliki arti tepat, ketelitian, jitu. Ketepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempatkan meletakan suatu benda dengan efektif, efesiensi sesuai dengan kehendak dan mengurangi kesalahan sekecil mungkin. Ketepatan (*accuracy*) ialah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya (Suharno,H.P. 1981:32). Hubungannya dengan permainan bolavoli, ketepatan passing bawah merupakan penentu faktor pertahanan. Latihan ketepatan merupakan bagian integral bagi pemain yang berhasil menempatkan bola tepat ke sasaran, dan membantu dalam menampilkan berbagai passing bawah dalam bolavoli.

Dalam cabang olahraga bolavoli, ketepatan merupakan salah satu komponen yang penting untuk dikembangkan. Dijelaskan dalam pengetahuan tentang bolavoli bahwa dalam permainan bolavoli ketepatan dan bergerak cepat ke semua arah lebih penting dari pada hanya reflek dan berlari mengejar jatuhnya bola. Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk menentukan dan mengubah arah bola dengan cepat dan tepat. Pada waktu bola sedang bergerak tanpa kehilangan arah sehingga penempatan bola dan tujuan jatuhnya bola yang diharapkan.

J. Manfaat ketepatan dalam permainan bolavoli

Menurut Suharno, H.P, 1981:32 ada beberapa manfaat ketepatan dalam permainan bolavoli yaitu meningkatkan prestasi atlit, gerakan anak latihan sangat efisien dan efektif, mencegah terjadinya cedera, dan mempermudah menguasai tehnik dan taktik.

K. Faktor–faktor yang mempengaruhi ketepatan

Menurut Suharno, H.P (1981:32) ada beberapa faktor-faktor penentu baik atau tidaknya ketepatan (*accuracy*) yaitu :

1. Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran,
2. Ketajaman indera dan pengaturan syaraf,
3. Jauh dan dekatnya bidang sasaran,
4. Cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan,
5. Feeling dari anak latih serta ketelitian,
6. Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi korelasinya sangat positif,
7. Kuat dan lemahnya suatu gerakan,
8. Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai ketepatan.

L. Penelitian Yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang telah dilakukan oleh Nastiti Ari Murti (2015) yang berjudul “ pengaruh latihan *passing* bawah dengan tembok dan berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli tim bolavoli putri

IVOKASI Kab Semarang”. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan mana yang lebih baik da berpengaruh antara *passing* bawah dengan tembok atau berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *passing* bawah berpasangan lebih berpengaruh terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Seperti penelitian yang relevan oleh Tour Rohman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY berjudul Pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan dan latihan *passing* bawah dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMP Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen. Hasil dari penelitian tersebut 1) terdapat pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap tingkat kemampuan *passing* bawah diperoleh $t\text{-hitung } 3,079 > t\text{-tabel } 2,201$ 2) terdapat pengaruh latihan *passing* bawah di pantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* bawah diperoleh $t\text{-hitung } 3,960 > t\text{-tabel } 2,201$ 3) tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *passing* bawah berpasangan dan latihan *passing* bawah dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* bawah diperoleh $t\text{-hitung } 0,212 < t\text{-tabel } 2,201$.

Hasil dari penelitian I Putu Agus Sukmananta pendidikan Kepelatihan Olahraga UNDIKSA yang berjudul Pengaruh Pelatihan *Passing* Bawah Berpasangan Dan *Passing* Bawah ke Dinding Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah diperoleh hasil 1) pelatihan *passing* bawah berpasangan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah, dengan hasil $t\text{-hitung } 20,28 > t\text{-tabel } 2,042$ 2) pelatihan *passing* bawah ke dinding berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah, dengan hasil $t\text{-hitung } 8,49 > t\text{-tabel } 2,042$ 3) pelatihan *passing* bawah berpasangan memberikan pengaruh yang lebih baik dibanding *passing* bawah ke dinding terhadap kemampuan *passing* bawah, dilihat dengan hasil rata-rata $42,06 > 35,50$. Dilihat dari penelitian diatas terdapat pengaruh latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

M. Kerangka Berpikir

Olahraga merupakan salahsatu cara agar tubuh kita melakukan gerakan yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari. Berbagai macam olahraga yang terkenal di masyarakat luas salah satunya permainan bolavoli. Terdapat berbagai macam teknik dalam permainan tersebut. Banyak teknik dasar dalam bolavoli yaitu passing, smash, *service*, block. Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli yang harus dikuasai oleh pemain bolavoli. Passing dalam bolavoli dibagi menjadi dua yaitu passing bawah dan passing atas. Passing bawah sangat dibutuhkan dalam permainan ini. Ada berbagai jenis latihan passing bawah yang dapat dilakukan dalam latihan. Salah satu contoh jenis latihan passing bawah adalah latihan passing bawah berpasangan dan latihan passing bawah dengan dinding. Latihan dengan dinding merupakan latihan passing bawah yang dilakukan atlet dengan memantulkan bola ke dinding dan begitu seterusnya. Latihan berpasangan merupakan latihan passing oleh atlet berpasangan dengan temannya melakukan passing bawah dengan pantulan yang ajek. Dalam jenis latihan ini diduga ada pengaruh latihan passing bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap ketepatan passing bawah pada permianan bolavoli.

N. Hipotesis

Menurut suharsimi arikunto (2010:110) hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan kajian kerangka berpikir maka dapat ditarik hipotesis sebagai berikut :

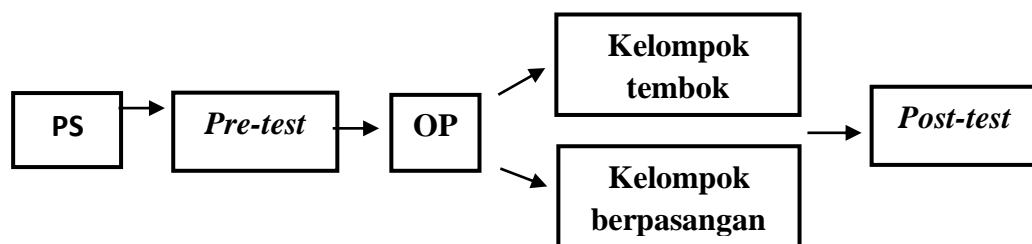
- Ha1. Ada pengaruh yang signifikan pada latihan *passing* bawah dengan tembok terhadap ketepatan passing bawah pada permainan bolavoli.
- Ha2. Ada pengaruh yang signifikan pada latihan *passing* bawah berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah pada permainan bolavoli.
- Ha3. Latihan *passing* bawah dengan tembok lebih besar berpengaruh dari pada *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli

III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Menurut Ali Maksum (2012:65) Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui sebab dan akibat diantara variabel. Dalam penelitian eksperimen ini termasuk eksperimen murni, yaitu sampel dikontrol sepenuhnya atau dikarantina oleh peneliti. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah design penelitian eksperimen " *one -Group pre-test Post-test Design*", penelitian yang terdapat *pre-test post-test*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one pretest-posttest group*.

Adapun desain dalam penelitian adalah dibawah ini :



Gambar 12. Hubungan sebab akibat antara variabel Bebas dan Variabel Terikat
Desain penelitian yang digunakan *pre-test* dan *post-test*.

Keterangan :

PS : Populasi dan Sampel

Pre-test : Test awal dengan melakukan *passing* bawah bolavoli melewati tali sebanyak 6 kali yang dilakukan sebelum mendapatkan perlakuan(treatment).

OP	: Ordinal Pairing (Pembagian Kelompok)
Treatment	: Diberi Perlakuan (Treatment) Latihan <i>passing</i> bawah bolavoli Menggunakan Media
Post-test	: Test akhirdengan melakukan <i>passing</i> bawah bolavoli melewati tali sebanyak 6 kali yang dilakukan setelah mendapatkan perlakuan(treatment).

Dalam penelitian ini sampel akan dibagi menjadi dua kelompok yang disebut K-1 atau kelompok 1 dan K-2 atau kelompok 2. Pembagian kelompok dalam penelitian ini didasarkan atas prestasi tiap individu (sampel) pada tes awal kemampuan pass bawah. Setelah prestasi tes awal di ranking, kemudian sampel yang mempunyai prestasi awal setara, dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 dan kelompok 2. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan, berangkat dan titik ukur yang sama. Apabila nantinya pada akhir perlakuan terdapat perbedaan, maka hal itu benar-benar hanya dikarenakan pengaruh dan perlakuan yang telah diberikan. Dengan demikian kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan kemampuan yang sama. Apabila pada *post-test* nanti terdapat peningkatan keterampilan *passing* bawah, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan.

Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara ordinal pairing dibawah ini :



Gambar 12. Cara Oridinal Pairing

Ordinal pairin bertujuan untuk membentuk dua kelompok yang kemampuannya relatif sama. Yaitu kelompok A adalah *passing* dengan tembok dan kelompok B *passing* berpasngan. Misalnya hasil terbaik nomer satu diletakkan di kelompok satu, hasil terbaik nomor dua diletakkan di kelompok dua, dan hasil terbaik nomor

tiga tetap diletakkan di kelompok dua, hasil terbaik nomor empat diletakkan di kelompok satu dan seterusnya.

B. Variabel Penelitian

Variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi (Suharsimi Arikunto, 2010 : 159). Dalam penelitian ini terdapat dua macam variabel yaitu:

1. Variabel Bebas atau yang sering disebut dengan variabel (X) adalah variabel yang ada hubungan dengan variabel lain. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas yaitu :
 - a) Latihan passing bawah dengan dinding
 - b) Latihan passing bawah berpasangan
2. Variabel Terikat
 Variabel terikat atau yang sering disebut dengan variabel (Y) adalah variabel yang dipengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini adalah ketepatan passing bawah dalam permainan bolavoli.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik penarikan sampel

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:130) bahwa populasi adalah keseluruhan obyek penelitian. Sedangkan menurut Sugiono (2009:61) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Suatu populasi menunjukkan kepada sekelompok subjek yang menjadi objek sasaran penelitian (Soekidjo notoatmojo, 2012:117). Dari pengertian diatas terkandung arti bahwa populasi yang digunakan sebagai subyek penelitian adalah seluruh siswi ekstrakurikuler kelas X SMA Negeri 1 Tanjung Raya yang berjumlah 30 siswi putri.

2. Sampel dan Teknik penarikan sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2010 : 174) dikatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Raya. suharismi Arikunto (1998:131), menyatakan bahwa sebagai ancer-ancer dalam

pengambilan sampel apabila subjeknya kecil, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya lebih besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih tergantung kemampuan peneliti.

Peneliti bisa menentukan sampel berdasarkan tujuan tertentu, tetapi ada syarat-syarat yang harus dipenuhi yaitu 1) pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri pokok populasi, 2) subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi, 3) penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat didalam studi pendahuluan. Dari syarat tersebut peneliti mengambil beberapa kesamaan sifat untuk sampel yaitu 1) terdiri dari siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raya 2) bersekolah di SMA Negeri 1 Tanjung Raya, 3) mempunyai tingkat kecakapan yang sama, yaitu pernah mendapatkan materi latihan passing bawah bolavoli untuk sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Raya sejumlah 30 siswi.

D. Instrumen Penelitian

Dalam suatu penelitian dibutuhkan alat yang dipakai untuk mengumpulkan data. Instrumen penelitian adalah alat pengambilan data. Instrumen tes ketepatan permainan bola voli ini adalah tes ketepatan dari Ratal Wirjasantoso ini memiliki banyak kelebihan atau kemudahan diantaranya dapat dilaksanakan dilapangan yang tidak begitu luas, dan sesuai dengan karakteristik siswa SMA yang ber-usia 15-17 tahun, dengan validitas sebesar 0,81 dan reliabilitas sebesar 0,86. Dan menurut Suharsimi Arikunto (2010: 160) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen merupakan alat ukur untuk mendapatkan data agar suatu penelitian mendapatkan data yang sesuai diharapkan untuk itu dibutuhkan instrumen yang dirancang dan dibuat sedemikian rupa dan instrumen buatan harus di uji coba akan dihitung validitas dan reliabilitasnya. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan mengacu pada variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Surisman (2016: 95) analisis reliabilitas adalah suatu tes

dan atau alat ukur lainnya, termasuk non tes, pada hakikatnya mengukur keajegkan pertanyaan tes apabila beberapa kali pengujian menunjukkan hasil relatif sama dan validitas berkenaan dengan ketepatan alat penilaian terhadap konsep yang dinilai sehingga betul-betul menilai apa yang harus dinilai (Surisman 2016: 11). Dalam hal ini penulis instrumen di uji cobakan di SMA Negeri 1 Tanjung Raya.

E. Teknik pengumpulan data

Arikunto (2010:192), metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif. Tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif. Sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu dan didalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur atau instrumen tertentu. Menurut Surisman (2010: 52) Korelasi adalah hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lain. Dalam penelitian ini latihan ketepatan *passing* bawah dengan tembok dan berpasangan dilaksanakan tiga kali pertemuan dalam satu minggu yakni senin, rabu, jumat. Penelitian dilaksanakan selama 16 kali pertemuan, sesuai yang dikemukakan oleh russell R.Pate dalam Wiga Nurlatifa (2015) bahwa proses latihan selama 12 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Pengukuran tes *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada *pretest* dan *posttes*,. yaitu berdasarkan hasil tes *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan. Berikut ini paparan mengenai penelitian:

1. Tes keterampilan

Untuk mengukur ketepatanpemain dalam melakukan *passing* bawah bola voli

2. Alat dan bahan:

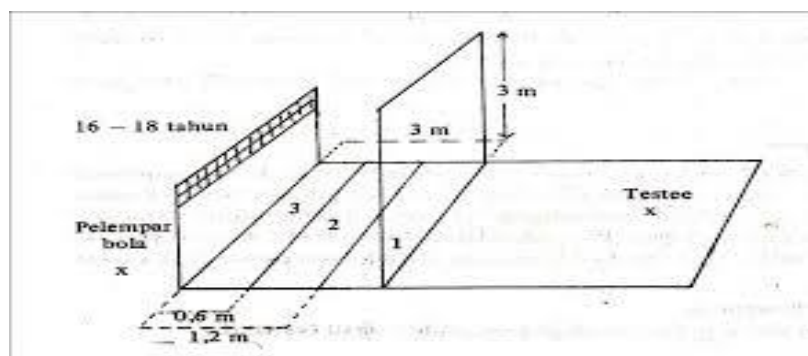
- a. Bola
- b. Tali pembatas
- c. Lapangan
- d. Pluit
- e. Blangko dan alat tulis

3. Pelaksanaan

Adapun pelaksanaan dari tes *passing* bawah ini adalah sebagai berikut :

- a. Testee berada di belakang garis serang
 - b. Testee mem-pass bola secara bebas tetapi haruslah sah menurut peraturan yang berlaku
 - c. Diberikan sebanyak 6 kali percobaan.
 - d. Bola yang dimainkan tidak syah yaitu tidak melampaui tali tersebut, menyentuh jaring atau jatuh diluar daerah yang telah ditentukan, maka itu dianggap gagal, tetapi dihitung sudah mempergunakan kesempatan untuk memainkan bola.
 - e. Jika bola tidak tepat sasaran atau tidak nyaman, bola boleh untuk tidak diambil.
- ### 4. Cara menilai
- a. Sekor terdiri dari angka sasaran
 - b. Skor 0 (nol) jika saat bola tidak melewati jaring/tali atau bola jatuh di luar sasaran.
 - c. Bola yang jatuh pada garis sasaran, dihitung telah memasuki sasaran dengan angka yang lebih besar.
 - d. Skornya adalah jumlah angka yang dikumpulkan dari ke 6 kesempatan melakukan *passing* bawah.

Petak lapangan tes gerak dasar passing bawah bola voli dari Ratal W. ditunjukkan pada gambar berikut :



Gambar 13 : Tes Pass Voli dari Ratal W

(Ratal W, 1984:322)

F. Prosedur penelitian

1. Prosedur penelitian yang digunakan sebagai berikut :
 - a. Langkah awal :
 - 1) Mengajukan tema kepada jurusan
 - 2) Mengajukan proposal kepada dosen pembimbing
 - 3) Meminta ijin kepada pihak yang terkait (universitas/jurusan dan sekolah yang dituju) untuk penelitian.
 - b. Melakukan pre test untuk mendapatkan data sebelum melakukan metode latihan. Tes Awal (pre-test) dalam penelitian ini adalah tes passing bawah awal, kemudian sampel dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II.
 - c. Melakukan perlakuan (treatment) sesuai jadwal pembelajaran di sekolah. Perlakuan (treatment) dalam penelitian ini adalah latihan passing bawah dengan dinding(kelompok eksperimen I) dan latihan passing bawah berpasangan (kelompok eksperimen II), Penelitian dilaksanakan selama 16 kali pertemuan, sesuai yang dikemukakan oleh russell R.Pate dalam Wiga Nurlatifa (2015) bahwa proses latihan selama 12 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.
 - d. Melakukan post test untuk mengetahui hasil sesudah dilakukannya metode latihan. Setelah mendapatkan perlakuan (treatment) dalam 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir, cara pelaksanaannya.
 - e. Melakukan analisis data dan menyimpulkannya.
 - f. Penyusunan laporan penelitian.

G. Teknik analisis data

Analisis data merupakan bagian yang terpenting dalam sebuah penelitian karena dengan adanya analisis data hipotesis bisa diuji kebenarannya dan selanjutnya ditarik kesimpulan. Jika semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian yang dirumuskan, data yang dikumpulkan di analisis dengan menggunakan rumus tertentu. Sebelum melakukan uji hipotesis peneliti melakukan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas

(Gunawan Sudarmanto, 2005:105) Setelah melakukan uji prasyarat peneliti akan melanjutkan dengan uji hipotesis atau uji perbedaan dengan menggunakan rumus t-test. Data-data yang diperoleh dari penelitian selanjutnya akan dimasukkan kedalam tabel, yaitu tabel perhitungan statistik sebagai berikut :

Tabel 3.2 Persiapan penghitungan statistik

No	Nama	Xa	Xb	D (Xa-Xb)	d (D-MD)	d ²
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1 s/d 15						
		ΣXa	ΣXb	ΣD	Σd	Σd^2

Keterangan :

Xa : hasil tes awal pre-test

Xb : hasil tes akhir post-test

D : perbedaan

d : deviasi mean perbedaan

d² : kuadrat dari deviasi perbedaan

Σ : jumlah pasangan subjek

Langkah – langkah cara pengisian kolom adalah sebagai berikut :

1. Catat nomor subjek pada kolom (1)
2. Pasangan subjek pada kolom (2)
3. Nilai awal pre-test pada kolom (3)
4. Nilai akhir post-test pada kolom (4)
5. Selisih nilai Xa dan Xb pada kolom (5)
6. Selisih antara D dan mean perbedaan pada kolom (6)
7. Kuadrat dari deviasi mean perbedaan pada kolom (7)

Selanjutnya dari hasil tabel diatas untuk memasukan dalam rumus t-test harus diketahui terlebih dahulu nilai Mean Perbedaan (MD) yang dapat dicari dengan rumus sebagai berikut :

$$MD = \sum x_1 - \sum x_2$$

Atau

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

Keterangan :

MD : Mean Difference

$\sum D$: Jumlah Deviasi

N : Jumlah Sampel

Untuk menganalisis data selanjutnya dapat digunakan rumus t-test sebagai berikut :

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

t : t-hitung

MD : Mean Perbedaan

\sum : jumlah deviasi mean perbedaan

N : jumlah pasangan atau subjek

Dari hasil analisis statistik rumus *t-test* kemudian dimasukkan dalam t-tabel pada taraf signifikansi 5% db 5 . Menolak hipotesis atas dasar taraf signifikansi 5% sama halnya dengan menolak hipotesis atas dasar taraf kepercayaan 95% (Sutrisno Hadi, 2004:352), dari analisis tersebut akan diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Apabila nilai t-hitung yang diperoleh dari perhitungan statistik sama atau lebih besar dari t-tabel berarti signifikan, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak dan dengan ditolaknya hipotesis nihil maka hipotesis kerja (H_a) diterima.
2. Apabila nilai t-hitung yang diperoleh dari perhitungan statistik lebih kecil dari t-tabel berarti tidak signifikan, dan hipotesis nihil (H_0) diterima, dengan diterimanya hipotesis nihil maka hipotesis kerja (H_a) ditolak.

H. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan Uji lilliefors (Sudjana, 2005:466). Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n
 Dengan menggunakan rumus: $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$ (\bar{x} dan S merupakan rerata dan simpangan baku sampel)
2. Untuk tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$
3. Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$
 Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya
4. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .
5. Kriteria pengujian adalah jika $L_{\text{hitung}} < L_{\text{tabel}}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{\text{hitung}} > L_{\text{tabel}}$ maka variabel berdistribusi tidak normal

I. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varian yang homogen atau tidak. Untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus

D_k pembilang : $n-1$ (untuk varians terbesar)

D_k penyebut : $n-1$ (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan 0.05% maka dicari pada tabel F . Dengan kriteria pengujian:

Jika: $F \text{ hitung} \geq F \text{ tabel}$ tidak homogen. $F \text{ hitung} \leq F \text{ tabel}$ berarti homogen. Pengujian homogenitas ini bila $F \text{ hitung}$ lebih kecil ($<$) dari $F \text{ tabel}$ maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila $F \text{ hitung}$ ($>$) dari $F \text{ tabel}$ maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

J. Uji Pengaruh

Uji pengaruh digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *Drill* dan bermain menggunakan media untuk meningkatkan *passing* bawah bola voli pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raya, maka digunakan rumus uji pengaruh sebagai berikut :

$$t \text{ hitung} = \frac{\bar{B}}{Sb / \sqrt{n}}$$

Keterangan :

\bar{B} : Rata-rata selisih antara *pre test* dan *post test*

Sb : Standar deviasi dari kelompok selisih antara *pre test* dan *post test*

\sqrt{n} : Akar dari jumlah sampel kelompok eksperimen

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan dinding terhadap ketepatan *passing* bawah permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli pada SMA Negeri 1 Tanjung Raya, dengan $t_{hitung} = 8,649 > t_{tabel} = 2,145$.
2. Ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli pada SMA Negeri 1 Tanjung Raya, dengan $t_{hitung} = 16,328 > t_{tabel} = 2,145$.
3. Latihan *passing* bawah dengan dinding lebih baik pengaruhnya dengan rata-rata (mean) adalah 3,47 dibanding latihan *passing* berpasangan dengan rata-rata (mean) 3,13, terhadap ketepatan *passing* bawah permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli pada SMA Negeri 1 Tanjung Raya,

B. Saran

Penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Untuk pelatih disarankan untuk menggunakan latihan *passing* bawah ke tembok guna meningkatkan ketepatan *passing* bawah permainan bolavoli.
2. Bagi siswa agar dapat meningkatkan *passing* bawah permainan bola voli maupun keterampilan dalam permainan bola voli lainnya guna memperoleh prestasi bola voli yang lebih baik.
3. Untuk peneliti yang akan datang dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan acuan khususnya bagi penelitian sejenis. Peneliti yang akan datang diharapkan dapat mengembangkan metode latihan ini untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain dalam bolavoli khususnya kemampuan *passing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yustidira Jakarta timur.
- Arikunto, Suharsimi. 2010 . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Ed Revisi*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Badudu dan Zain. 1994. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Pustaka Sinar Harapan. Jakarta.
- Bompa, Tudor. O. 1994. *Power Training For Sport*. Mocaic Press. Canada
- Husin, Sudirman. 2000. *Pengaruh Pelatihan Plyometric Lompat Bangku Dan Lompat Melewati Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Bawah (Tesis)*, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya.
- Gunawan Rudy. 1992. *Pengantar Ilmu Bangunan*. Kanisius. Yogyakarta.
- Koesyanto, Herry. 2014. *Belajar Bermain Bolavoli*. Fik Unes, Semarang.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa. University Press, Surabaya.
- M. Muhyi Faruq. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli*. PT. Gramedia Widiasaran Indonesia, Surabaya.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. PT Erlangga, Jakarta.
- M. Yunus. 1992. *Olahraga Pemilihan Bolavoli*. Dedikbud, Jakarta.
- Munasifah, 2008. *Bermain Bolavoli*. CV. Aneka Ilmu, Semarang.
- Murti, Ari Nastiti. (2015). *Pengaruh Latihan Passing Bawah dengan Tembok dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah dalam Permainan Bolavoli Tim Bolavoli Putri IVOKASI Kab Semarang*. UNNES. Semarang.

- Nuril, Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Era Pustaka Utama, Solo.
- Soedikjo, Notoatmojo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta,
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Suharno 1982. *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. IKIP Yogyakarta, Yogyakarta.
- Surisman. 2016. *Statistika Modul Untuk Mahasiswa Penjas Evaluasi Hasil Pembelajaran*. Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Viera Barbara.L and Bonnie Ferguson. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. PT.Raja Grafindo, Jakarta.
- Wirjasantoso, Ratal. 1984. *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Universitas Indonesia. Jakarta