

**PENGARUH LATIHAN VARIASI PASSING TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH
PERMAINAN BOLA VOLI DI SMAN 1
DARUL IMARAH**

Skripsi

**Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan
Memenuhi syarat-syarat guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

oleh

**PUTRA PAMUNGKAS
NIM:1611040072**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2021**

LEMBARAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN VARIASI PASSING TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH
PERMAINAN BOLA VOLI DI SMAN 1
DARUL IMARAH**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi pendidikan jasmani
Universitas Bina BangsaGetsempena

Banda Aceh, Januari 2022

Pembimbing I



ZIKRUR RAHMAT, M.Pd
NIDN. 0131078402

Pembimbing II



IRFANDI, M.Or
NIDN.0120128601

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan jasmani



ZIKRUR RAHMAT, M.Pd
NIDN. 0131078402

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina BangsaGetsempena



Dr. Drs. Musdiani, M.Pd
NIDN : 0031126364

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
ABSTRAK	vi
BABI PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Peneliitian.....	6
1.5 Hipotesis Penelitian	7
1.6 Definisi Istilah	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1 Pengaruh	9
2.2 Permainan Bola Voli.....	9
2.2.1 Sejarah Bola Voli.....	9
2.2.2 Peraturan Bola Voli	11
2.2.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli.....	14
2.2.4 Keterampilan Bermain Bola Voli	22
2.3 Teori Belajar Gerak	22
2.4 Faktor-fakror yang Mempengaruhi Proses Belajar Keterampilan Gerak.....	23
2.5 Variasi Latihan.....	26
2.6 Prinsip-Prinsip Latihan	30
2.7 Latihan <i>Passing</i>	33
2.8 Penelitian Terdahulu.....	35
2.9 Kerangka Berfikir	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
3.1 Metode Penelitian	39
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
3.3 Teknik Pengumpulan Data	41
3.4 Teknik Pengolahan Data.....	43
3.5 Lokasi Dan Tempat Penelitian.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	48
4.1 Hasil Penelitian	48
4.1.1 Hasil Awal Tes <i>Passing</i> Bawah	48
4.1.2 Hasil Tes Akhir <i>Passing</i> Bawah	49
4.1.3 Perhitungan Nilai Rata-rata	50
4.1.4 Perhitungan Niali Standar Deviasi	51
4.1.5 Pengujian Hipotesis	53

4.2 Pembahasan	55
BAB V PENUTUP	57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pembentukan watak, disiplin dan sportivitas serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Dalam GBHN 1998 telah ditegaskan kembali tentang tujuan keolahragaan, yaitu meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Secara khusus keolahragaan tercermin sebagai ciri-ciri kualitas manusia Indonesia yang berwatak baik, mempunyai tiga aspek, yakni aspek jasmani yang sehat kuat, segar, bugar, berprestasi (trampil), aspek rohani yang berdisiplin, sportivitas, cerdas, berkeTuhanan, dan aspek-aspek sosial yang bersatu dan bersahabat, selaras, serasi, dan seimbang (Rozzaq & Hidayat, 2019: 252).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang mengacu pada keseimbangan gerak, penanaman sikap, watak, emosi, dan intelektual dalam setiap pengajarannya. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau yang biasa disingkat dengan penjasorkes dilaksanakan guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, serta dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat. Segala usaha yang ditempuh untuk mewujudkan tujuan tersebut harus mampu diterapkan dalam setiap pengajaran penjasorkes. Pengajaran penjasorkes bukan hanya sebagai kesempatan

siswa untuk memperoleh kegiatan penyela diantara kesibukan belajar sekedar untuk mengamankan siswa supaya tertib, tetapi juga merupakan suatu bagian dalam pendidikan yang membina siswa menjadi lebih disiplin dan terampil. Penjasorkes merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh mencakup aspek fisik, intelektual, sosial dan moral. Tujuan pendidikan dapat dicapai salah satunya dengan mengajarkan penjasorkes di sekolah mencakup berbagai macam cabang olahraga seperti atletik, permainan, olahraga air dan olahraga bela diri (Mahardika dkk, 2015: 2).

Olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga itu. Manusia adalah titik sentral dari olahraga, artinya tidak ada olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang secara ragawi berperan melakukan olahraga itu. Oleh karena itu olahraga menuntut persyaratan-persyaratan yang harus dipenuhi oleh manusia, baik secara jasmani, rohani, maupun sosial". Dari berbagai alasan tersebut dapat dipahami bahwa olahraga merupakan budaya gerak manusia yang dilakukan secara ragawi atau pribadi yang melakukan aktivitas kegiatan olahraga dan sesuai dengan syarat yang ditentukan oleh manusia itu sendiri, baik secara jasmani, rohani, maupun kehidupan sosial (Griwijoyo dan Sidik, 2013: 37).

Pada dasarnya olahraga adalah tentang partisipasi. Olahraga menyatukan individu dan komunitas, menyoroti kesamaan dan menjembatani perbedaan budaya atau etnis. Olahraga menyediakan forum untuk belajar keterampilan seperti disiplin, kepercayaan diri, dan kepemimpinan dan mengajarkan prinsip-

prinsip inti seperti toleransi, kerja sama, dan rasa hormat. Olahraga mengajarkan nilai usaha dan bagaimana mengatur kemenangan dan juga kekalahan. Saat ini aspek positif dari olahraga ditekankan, olahraga menjadi kendaraan yang kuat yang melaluinya (Hartmann dan Kwauk, 2011: 285).

Semua kegiatan non akademik di lingkungan sekolah seperti olahraga maupun seni dituangkan dalam kegiatan mata pelajaran bola voli, kegiatan mata pelajaran bola voli adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berketerampilan dan berkewenangan di sekolah. Di dalam pengamatan peneliti, mata pelajaran bola voli yang sudah berjalan SMAN 1 Darul Imarah, minat siswa akan olahraga sangat tinggi. Kalau ditinjau dari ilmu keolahragaan maka fungsi keolahragaan mengarah kepada pengembangan organ- organ tubuh yang dikaitkan dengan pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani. Pengembangan saraf otot tulang dikaitkan dengan pengembangan keterampilan gerak. Pengembangan daya berfikir/penalaran yang menunjang peningkatan kemampuan intelektual dan apresiasi, serta pengembangan rasa sosial dan kepribadian.

Permainan bola voli adalah merupakan suatu permainan yang menggunakan alat berupa bola besar yang memiliki keunikan tersendiri dari permainan-permainan yang lain. Karena di sini pemain harus memiliki keterampilan gerak khusus, terlebih dalam melakukan passingbawah dengan dua

tangan, yang mana gerakan ini tidak didukung gerakan kita sehari - hari. Lain halnya dengan permainan dan gerakan yang lain, sehari - hari dengan tidak sengaja kita melakukan gerakan yang mendukung permainan tersebut.

Dalam permainan bola voli dikenal berbagai teknik dasar untuk dapat bermain bola voli harus benar-benar menguasai dahulu teknik dasar-teknik dasar ini. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan disamping kondisi fisik dan mental. Setiap cabang olahraga memiliki taktik dan teknik dasar tersendiri, demikian pula cabang olahraga bola voli. Salah satu teknik dasar permainan bola voli itu adalah *passing* (Khafidoh, 2018: 4).

Passing bawah adalah penerimaan bola dengan gaya menggali, bola diterima dan dikembalikan dengan cara dipantulkan menggunakan dua belah lengan. (Setiadi, 2011:16). Teknik dasar *passing* merupakan teknik dasar yang paling dasar dari sekian teknik dasar-dasar yang ada, oleh karena itu sangat penting diberikan sebab merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam permainan bola voli. Menurut Setiadi (2011: 7-9). Teknik dasar adalah :Merupakan suatu proses gerakan yang dibutuhkan dalam praktik dengan cara yang paling efektif dan efisien, dengan kata lain bahwa penguasaan teknik yang lebih baik mempunyai pengaruh pada peningkatan prestasi bola voli.

Passing sangat penting dipelajari di dalam permainan bola voli, karena *passing* sebagai penunjang sukses tidaknya permainan bola voli baik pada saat melakukan serangan atau bertahan. *Passing* pada dasarnya merupakan kunci dasar dalam suatu permainan bola voli maka *passing* mutlak untuk dikuasai oleh semua

pemain/siswa. Pada tahap awal seorang pemain bola voli dianggap memadai apabila pemain/siswa tersebut menguasai satu unsure dasar yaitu *passing*, kemudian baru ditambahkan dengan *service*. Hal ini berarti bahwa pada latihan teknik dasar *passing* atas dan bawah perlu dikuasai lebih dahulu sebelum teknik dasar-teknik dasar yang lain. Pada permainan bola voli presentase penggunaan *passing* sangat tinggi yaitu kurang lebih 80% ketika permainan berlangsung. Pada saat permainan berlangsung terdapat tiga kali sentuhan, dua kali sentuhan diantaranya pasti menggunakan *passing* dan satu kali pukulan/*smash* untuk melakukan serangan kelawan. Agar penguasaan teknik dasar dasar bisa dikuasai secara sempurna maka sangat diperlukan latihan-latihan kontinyu yaitu dengan memperdalam pelatihan *passing* itu sendiri dengan lebih memvariasikan model latihan yang nantinya akan berpengaruh pada peningkatan kecakapan *passing* atas dalam permainan bola voli.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, seperti halnya objek observasi yaitu di SMAN 1 Darul Imarah, masih banyak siswa yang belum memahami dan memperhatikan tentang teknik dasar *passing bawah* yang baik dan benar agar dapat melakukan *passing* bola saat permainan bola voli berlangsung. Maka, dengan ini peneliti menganggap perlu untuk memberikan sejumlah perlakuan terutama dalam meningkatkan kemampuan penguasaan teknik latihan variasi *passing* bawah bagi siswa SMAN 1 Darul Imarah.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas penulis berniat melakukan sebuah penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Variasi Passing terhadap

Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli di SMAN 1 Darul Imarah”.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimana pengaruh latihan variasi passing terhadap peningkatan kemampuan passing bawah permainan bola voli di SMAN 1 Darul Imarah?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian disini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan variasi passing terhadap peningkatan kemampuan passing bawah permainan bola voli di SMAN 1 Darul Imarah.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat dalam penelitian ini adalah

- 1.4.1 Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pelatih dan atlet, untuk mengetahui apa saja yang menjadi faktor dalam peningkatan kemampuan bola voli, sehingga dalam penyusunan program latihan dapat memahami dan menjadi model latihan ini sebagai bagian dari program yang disusun.
- 1.4.2 Sebagai bahan masukan dan acuan bagi peneliti untuk menambah wawasan dalam mengadakan penelitian sederhana dibidang riset olahraga, sebagai bahan kajian keilmuan dalam menerapkan kualitas hasil yang akan dicapai.

1.5 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Margono, 2003: 67). Menurut (Arikunto, 2011: 112) “Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang penting kedudukannya dalam penelitian. Yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi passing terhadap peningkatan kemampuan. Adapun Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H_a : Latihan Variasi Passing berpengaruh terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli di SMAN 1 Darul Imarah.

H_0 : Latihan Variasi Passing tidak berpengaruh terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli di SMAN 1 Darul Imarah.

1.6 Definisi Istilah

1.6.1 Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang menyebabkan sesuatu terjadi, sesuatu yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain dan tunduk atau mengikuti karena kuasa atau kekuasaan orang lain. (Babadu dan Zain, 2011:131).

1.6.2 Latihan

Menurut Harsono yang dikutip Kusnadi, Nanang (2014:2) menjelaskan bahwa latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

1.6.3 Passing

Passing adalah mengoper atau mengumpan. Jadi dalam permainan bola voli, passing adalah mengoper atau mengumpan bola kepada teman tim.

1.6.4 Kemampuan

Menurut (Soehardi, 2011:24) yang dimaksud kemampuan atau abilities ialah bakat yang melekat pada seseorang untuk melakukan suatu kegiatan secara fisik atau mental yang diperoleh sejak lahir, belajar, dan dari pengalaman

1.6.5 Passing bawah

Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. Passing bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya passing bawah.

1.6.6 Permainan

permainan adalah aktivitas menyenangkan yang dilakukan untuk bersenang-senang (Mashar, 2011: 125). Jadi permainan dapat mendorong perkembangan kognitif anak.

1.6.7 Bola voli

Salah satu cabang olahraga yang cara bermainnya dengan mem-volley bola di atas net, dengan maksud dan tujuannya dapat menjatuhkan bola ke dalam petak lapangan lawan dan untuk mencari kemenangan dalam bermain.