

**ANALISIS KETERAMPILAN PASSING BAWAH DAN PASSING ATAS  
PADA ATLET BOLA VOLI BINAAN CLUB EKSTRAKURIKULER  
SMAN 1 LABUHAN HAJI TAHUN AJARAN 2023-2024**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

Oleh

Iqratul Rizkal  
1911040152



**UBBG**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2024**

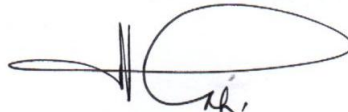
**LEMBARAN PERSETUJUAN**  
**ANALISIS KETRAMPILAN PASSING BAWAH DAN PASSING ATAS**  
**PADA ATLET BINAAN CLUB EKSTRAKURIKULER SMAN 1**  
**LABUHAN HAJI TAHUN AJARAN 2023-2024**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 26 Februari 2024

Pembimbing I

Pembimbing II



**Dr. Rita Novita, M.Pd**  
NIDN. 0101118701



**Salbani, S.Pd, M.Pd**  
NIDN. 1317038401

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



**Irwandi, S.Pd., M. Pd. AIFO**  
NIDN. 0126068005

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena



**Dr. Svarfuni, M. Pd**  
NIDN. 0128068203

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	6
1.6 Definisi Operasional .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Landasan Teori.....	8
2.1.1 Permainan Bola Voli .....	8
2.1.2 Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	14
2.1.3 Teknik <i>Passing</i> Atas.....	19
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan .....	21
2.3 Kerangka Berpikir.....	23
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Metode dan Jenis Penelitian.....	25
3.2 Populasi dan Sampel .....	26
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data dan Intrumen Penelitian .....	27
3.5 Validasi Data.....	31
3.6 Teknik Analisis Data.....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	35
4.1.1 Deskripsi Umum SMAN 1 Labuhan Haji.....	35
4.1.2 Analisis Hasil Penelitian .....	37
4.2 Pembahasan.....	51

<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	56
5.2 Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkat kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik pengetahuan hidup sehat dan aktif. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan baik jasmani maupun rohani, pembelajaran ditunjukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga tetapi perkembangan pribadi anak seutuhnya.

Pendidikan jasmani memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara *organic, neuromuscular, perceptual*, kognitif, sosial dan emosional. Untuk menghasilkan siswa yang berprestasi dan berkualitas maka harus dilakukan pembinaan keolahragaan. Salah satu cabang olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga yang digemari banyak orang, karena bola voli berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat bahkan dunia, didalam bola voli kita mempelajari teknik-teknik dasar agar bisa memainkannya dengan baik dan benar.

Permainan bola voli merupakan permainan bola besar yang menggunakan net, bola dan lapangan sebagai peralatan dan fasilitas lainnya, olahraga bola voli dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan masing-masing tim terdiri enam orang. Permainan bola voli memiliki tujuan untuk mendapatkan point sebanyak-banyak untuk memenangkan setiap setnya, dalam pertandingan dituntut mempertahankan dan menggagalkan serangan tim lawan

untuk mendapatkan point (Nurfalah, 2019:16). Teknik-teknik dasar dalam permintaan bola voli antaranya adalah *passing* atas, *passing* bawah, servis atas, servis bawah, lopping, *blocking* dan yang paling utama adalah teknik untuk menyerang yaitu *smash* (Munasifah, 2014:34).

Permainan bolavoli di tingkat SMA (Sekolah Menengah Atas) merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan dengan adanya pendidikan jasmani ini diharapkan siswa mampu mengembangkan keterampilan gerak, mengembangkan wawasan dan membentuk kepribadian yang baik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 9-12 Oktober 2023 menunjukkan bahwa kemampuan *passing* atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji Kabupaten Aceh Selatan masih tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat dari kurang tepatnya sasaran operan bola *passing* yang diberikan, bola sering keluar lapangan dan juga hasil *passing* yang dilakukan sering menyusahkan kawan-kawan setimnya. Kesulitan-kesulitan dalam melakukan *passing* atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN I Labuhan Haji tentunya merugikan tim saat melakukan pertandingan karena *passing* adalah hal dominan untuk dilakukan dari sisi pertahanan.

Pemberian bentuk latihan permainan bola voli dirasa masih kurang berpengaruh. Hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar *passing* masih kurang, maka diperlukan bentuk latihan yang tepat dan efisien. Ini terbukti dari observasi dan wawancara peneliti kepada bapak Drs. Misbahuddin selaku pelatih club ekstrakurikuler bola voli sekaligus guru pendidikan jasmani SMAN I Labuhan Haji

beliau mengatakan bahwa, banyaknya siswa yang tidak mampu melakukan passing bawah dan passing atas dikarenakan kurang latihan fisik yang menunjang kekuatan otot lengan, karena selama ini yang dilatih lebih ke fisik dari pada ke teknik, sehingga latihan yang mempengaruhi kekuatan otot lengan itu kurang di perhatikan.

Untuk itu peneliti mencoba untuk memberikan latihan passing berpasangan dengan harapan agar dapat meningkatkan kekuatan otot lengan siswa, karena pada latihan ini otot-otot lengan yang terlibat sama dengan otot yang terlibat pada saat siswa melakukan passing bawah dan passing atas yang sesungguhnya. Passing berpasangan adalah bola yang di passingkan dengan teman sendiri dengan kedua tangan dengan tujuan tertentu, dimana pada penelitian ini dimaksudkan untuk melatih kemampuan passing bawah dan passing atas.

Latihan passing berpasangan adalah bentuk latihan passing yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan passing secara bergantian dengan pasangannya. Latihan passing berpasangan diyakini dapat menguatkan otot-otot lengan yang terlibat dalam kegiatan passing sehingga bola yang dipantulkan dari passing dapat tepat sasaran sehingga memungkinkan tim untuk memperoleh point.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, dan untuk mendapatkan data yang akurat tentang kemampuan *passing* atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji melalui pemberian latihan passing berpasangan, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “**Analisis Keterampilan *Passing* Bawah dan *Passing* Atas pada Atlet Binaan Club Ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji Tahun Ajaran 2023-2024**”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Belum diketahuinya kemampuan *passing* atas dan *passing* bawah bola voli pada atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji.
2. Rendahnya kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN I Labuhan Haji.
3. Masih banyaknya atlet yang kesulitan melakukan teknik dasar *passing* bawah dan *passing* atas dalam permainan bola voli.

## 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimanakah kemampuan *passing* bawah bola voli atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji Tahun Ajaran 2023-2024 sebelum dilakukan program latihan *passing* berpasangan?
2. Bagaimanakah kemampuan *passing* atas bola voli atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji Tahun Ajaran 2023-2024 sebelum dilakukan program latihan *passing* berpasangan?
3. Bagaimanakah program latihan *passing* berpasangan yang diterapkan pada atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji Tahun Ajaran 2023-2024?

4. Bagaimanakah kemampuan *passing* bawah bola voli pada atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji Tahun Ajaran 2023-2024 setelah dilakukan program latihan *passing* berpasangan.
5. Bagaimanakah kemampuan *passing* atas bola voli pada atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji Tahun Ajaran 2023-2024 setelah dilakukan program latihan *passing* berpasangan.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui kemampuan *passing* bawah bola voli pada atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji Tahun Ajaran 2023-2024 sebelum dilakukan program latihan *passing* berpasangan.
2. Untuk mengetahui kemampuan *passing* atas bola voli pada atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji Tahun Ajaran 2023-2024 sebelum dilakukan program latihan *passing* berpasangan.
3. Untuk mendeskripsikan bentuk program latihan *passing* berpasangan yang diterapkan pada atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji Tahun Ajaran 2023-2024.
4. Untuk mengetahui kemampuan *passing* bawah bola voli pada atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji Tahun Ajaran 2023-2024 setelah dilakukan program latihan *passing* berpasangan.

5. Untuk mengetahui kemampuan *passing* atas bola voli pada atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji Tahun Ajaran 2023-2024 setelah dilakukan program latihan *passing* berpasangan.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat teoritis

Sebagai sarana untuk menambah referensi ilmu pengetahuan dan sebagai bahan acuan dasar untuk program peningkatan prestasi bola voli khususnya kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas sehingga dapat meningkatkan kualitas atlet binaan club ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Labuhan Haji Kabupaten Aceh Selatan.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi atlet/siswa

Hasil ini diharapkan agar dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk meningkatkan keterampilan bermain bola voli khususnya kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas.

- b. Bagi sekolah

Bagi pihak sekolah, hasil ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam usaha untuk peningkatan prestasi olahraga bola voli di SMAN 1 Labuhan Haji.

- c. Bagi guru

Bagi Guru, dapat mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan bermain bola voli para siswanya yang tergabung dalam club ekstrakurikuler bola voli

dan hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk memperbaiki kelemahan dan kekurangan atlet binaan club ekstrakurikuler SMAN 1 Labuhan Haji.

d. Bagi peneliti

Melalui penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dalam memahami cara meningkatkan kemampuan *passing* bola voli dan berguna untuk menyelesaikan program studi strata satu (S-1) di Pendidikan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena.

## 1.6 Definisi Operasional

Untuk menghindari kekeliruan dalam menafsirkan istilah-istilah yang terdapat dalam judul penelitian, maka perlu didefinisikan istilah-istilah sebagai berikut.

### 1. Permainan bola voli

Bola voli merupakan permainan beregu yang bertujuan untuk memukul bola ke arah bidang lapangan lawan untuk mendapatkan poin. Menurut Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI), bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap tim dan dipisahkan oleh sebuah net, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan atau di voli.

### 2. *Passing* bawah

*Passing* bawah bola voli adalah teknik dasar bola voli yang digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang kebawah 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. Apabila bola yang dioperkan jelek maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang.

### 3. *Passing* atas

*Passing* atas adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan dengan cara bola berada di oper ke atas menggunakan kedua telapak tangan secara bersamaan. Cara melakukan teknik *passing* atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hanpir saling berhadapan.