

**STUDI KOMPARASI LATIHAN PASSING BAWAH BOLA  
DISERVIS UNDERHAND PELATIH DAN  
BOLA DILAMBUNG OLEH TEMAN  
ATLET BOLAVOLI PEMULA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Ranang Susanto  
NIM. 06602241038

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Studi Komparasi Latihan *Passing* Bawah Bola Diservis *Underhand* Pelatih dan Bola Dilambung oleh Teman Atlet Bola Voli Pemula“ yang disusun oleh Ranang Susanto, NIM. 06602241038 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2013  
Pembimbing



SB. Pranatahadi, M.Kes.  
NIP. 19591103 198502 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2013  
Yang Menyatakan,

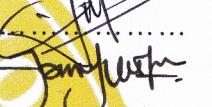


Ranang Susanto  
NIM. 06602241038

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Studi Komparasi Latihan *Passing* Bawah Bola Diservis *Underhand* Pelatih dan Bola Dilambung oleh Teman Atlet Bola Voli Pemula“ yang disusun oleh Ranang Susanto, NIM. 06602241038 telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 20 Mei 2013 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
SB. Pranatahadi, M.Kes	Ketua		31/05/2013
Danang Wicaksono, M.Or	Sekretaris / Anggota II		21/05/2013
Fajar Sri W, M.Or	Anggota III		29/05/2013
Budi Aryanto, M.Pd	Anggota IV		29/05/2013

Yogyakarta, Juni 2013  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

‘Dengan usaha, kesungguhan dan juga do’ a, tak ada kata

“mustahil”

Di dalam kehidupan ini.

Aku hidup untuk belajar dan aku belajar untuk hidup.

Sukses tak akan datang bagi mereka yang hanya menunggu dan tak berbuat  
apa-apa, tapi sukses akan datang bagi mereka  
Yang selalu berusaha mewujudkan mimpiinya.

“Sukses adalah hak saya”

Aku tak akan pernah lelah hingga rasa lelah itu lelah mengejarku, aku akan  
terus berjuang hingga kemenangan itu menjadi nyata...

Atau aku merasa pantas menjadi diriku!!

“Suatu kriteria yang baik untuk mengukur keberhasilan dalam kehidupan anda  
ialah jumlah orang yang telah anda buat bahagia.”

**(Stephen Covey)**

## **PERSEMBAHAN**

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Bapak Harto takkan tergantikan perjuanganmu menghidupi kami anak-anakmu, suatu kehormatan terlahir sebagai salah satu anakmu.
- ❖ Ibunda Kartijem, karena rasa sayang dan cinta, pengorbanan serta do'a yang tak pernah putus dari engkau lah saya bisa berdiri diatas kedua kaki saya sendiri, *"You Are My Everything... I Love You Mom"*
- ❖ Adik dan Kakak Tercinta Ridar dan Rina, terima kasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya selama ini.
- ❖ Istriku Tercinta Sih Indah Karuniawati S. Kep, Atas semua dukungan , perhatianmu, pengorbananmu, kasih sayangmu dan kata-kata mu yang tak henti-hentinya menyemangatiku di setiap hembusan nafasku.

**STUDI KOMPARASI LATIHAN PASSING BAWAH BOLA  
DISERVIS UNDERHAND PELATIH DAN  
BOLA DILAMBUNG OLEH TEMAN  
ATLET BOLAVOLI PEMULA**

**Oleh:**  
Ranang Susanto  
NIM. 06602241038

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih dan bola dilambung oleh teman terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja '78 Bantul.

Penelitian ini menggunakan desain *two group pretest-posttest design*, dengan membagi menjadi dua kelompok dengan *ordinal pairing*, yaitu kelompok A dengan perlakuan latihan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih dan kelompok B dengan perlakuan latihan *passing* bawah bola dilambung oleh teman. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli usia 13 – 15 tahun di klub bola voli Baja '78 di Kabupaten Bantul berjumlah 33 atlet. Dikarenakan populasi dan sampelnya sama selanjutnya dalam penelitian ini disebut sebagai penelitian populasi. Instrumen yang digunakan adalah tes kecakapan *passing* bawah *Braddy Wall Volleyball Test*. Analisis data menggunakan uji prasyarat, uji t dan peningkatan persentase.

Hasil analisis menunjukkan: (1) Ada pengaruh latihan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja '78 Bantul, dengan  $t$  hitung =  $6.426 > t$  tabel = 2.12, signifikansi  $p$  sebesar  $0.000 < 0.05$ , dan kenaikan persentase sebesar 6.72%. (2) Ada pengaruh latihan *passing* bawah bola dilambung oleh teman terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja '78 Bantul, dengan  $t$  hitung =  $4.392 > t$  tabel = 2.13, signifikansi  $p$  sebesar  $0.001 < 0.05$ , dan kenaikan persentase sebesar 5.58%. (3) Latihan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih lebih baik daripada latihan *passing* bawah bola dilambung oleh teman terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja '78 Bantul, dengan selisih *posttest* sebesar 0.84559.

Kata kunci: *bola diservis underhand oleh pelatih, bola dilambung oleh teman, kemampuan passing bawah*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Studi Komparasi Latihan *Passing* Bawah Bola Diservis *Underhand* Pelatih dan Bola Dilambung oleh Teman Atlet Bola Voli Pemula” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Dra. Endang Rini Sukamti, M.S, Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dan juga sebagai Penasehat Akademik.
4. Bapak SB. Pranatahadi, M.Kes, pembimbing skripsi dan pembimbing akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Teman-teman PKL 2006, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.

7. Untuk almamaterku FIK UNY.
8. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
9. Pelatih, Pengurus, atlet Baja '78 Bantul yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Mei 2013  
Penulis,

Ranang Susanto  
NIM. 06602241038

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	x

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Deskripsi Teori .....	9
1. Permainan Bola Voli .....	9
2. Hakikat Latihan .....	11
3. Hakikat Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah .....	13
4. Metode <i>Drill</i> .....	19
5. Hakikat Atlet Pemula .....	21
B. Penelitian yang Relevan.....	21
C. Kerangka Berfikir .....	23
D. Hipotesis Penelitian .....	24

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	26
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	29

E. Teknik Analisis Data .....	32
-------------------------------	----

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	36
1. <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen .....	37
2. <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol .....	39
B. Hasil Analisis Data.....	40
1. Uji Prasyarat .....	40
2. Uji Hipotesis .....	41
C. Pembahasan .....	45

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	50
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	50
C. Keterbatasan Penelitian .....	51
D. Saran .....	52

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	53
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN .....</b>	55
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pembagian Kelompok Secara <i>Ordinal Pairing</i> .....	27
Tabel 2. Hasil <i>Pretest Posttest Passing</i> Bawah .....	37
Tabel 3. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Bola Diservis <i>Underhand</i> Pelatih.....	38
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Bola Diservis <i>Underhand</i> Pelatih.....	38
Tabel 5. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Bola Dilambung oleh Teman.. .....	39
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Bola Dilambung oleh Teman.. .....	39
Tabel 7. Uji Normalitas Data.....	41
Tabel 8. Uji Homogenitas Data.....	41
Tabel 9. Uji t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok <i>Passing</i> Bawah Bola Diservis <i>Underhand</i> Pelatih .....	42
Tabel 10. Uji t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok <i>Passing</i> Bawah Bola Dilambung oleh Teman.. .....	43
Table 11. Perbandingan <i>Posttest</i> Kelompok A dan B .....	44

## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1. Sikap Permulaan <i>Passing</i> Bawah.....	16
Gambar 2. Sikap Saat Perkenaan <i>Passing</i> Bawah .....	16
Gambar 3. Sikap Akhir <i>Passing</i> Bawah.....	17
Gambar 4. Latihan <i>Passing</i> Bawah.....	18
Gambar 5. Desain Penelitian.....	26
Gambar 6. Instrumen Tes Kecakapan <i>Passing</i> Bawah .....	31
Gambar 7. Grafik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Bola Diservis <i>Underhand Pelatih</i> .....	38
Gambar 8. Grafik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Bola Dilambung oleh Teman.....	40

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	56
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Klub Baja '78 Bantul .....	57
Lampiran 3. Data <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> .....	58
Lampiran 4. Deskripsi Statistik.....	62
Lampiran 5. Uji Normalitas .....	64
Lampiran 6. Uji Homogenitas.....	65
Lampiran 7. Uji t.....	66
Lampiran 8. Tabel t.....	68
Lampiran 9. Sesi Latihan .....	69

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Indonesia juga memiliki berbagai macam olahraga yang digemari di masyarakat. Dari sekian banyak olahraga yang dimiliki, salah satunya adalah bola voli. Bola voli pertama kali diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan, seorang guru pendidikan jasmani pada *Young Men Christian Association* (Y.M.C.A.). Di Indonesia permainan bola voli dikenal sejak tahun 1928, dibawa oleh guru Belanda yang mengajar sekolah-sekolah lanjutan. Olahraga bola voli mulai populer di masyarakat berkat peran serta Tentara Nasional Indonesia (TNI).

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permaianan yang termasuk dalam kelompok keterampilan olahraga terbuka. Keterampilan terbuka ialah jenis keterampilan yang arah dan kondisi lingkungan di sekitarnya sulit untuk dikendalikan atau diperkirakan sebelumnya.

*Open skill: on the other hand, execution of an open skill is influenced by the environment. To keep it simple, let say the different characteristics of the ball being received combined with the different characteristics of the ball that we want to project, provides a tremendous range of tennis execution. Furthermore, even if we evaluate the exact same task group of individuals, their different playing styles, grips, etc. Will present executions. Thus it is more difficult to identify key elements of an open skill in advance because there are many variables (tennis Canada Coaching Certification System) (Sumber <http://hardiyantikarisma.blog.com>).*

Menurut Yunus (1992: 1) pada awalnya ide permainan bola voli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di

daerah lawan. Memvoli artinya memainkan/memantulkan bola sebelum bola menyentuh lantai.

Bola voli sebagai olahraga yang dipertandingkan dalam berbagai pesta olahraga seperti PON, SEA Games, Asian Games dan Olympiade, bola voli semakin populer dan berkembang pesat. Apalagi bola voli ini dapat dilaksanakan di lapangan terbuka maupun dalam lapangan tertutup. Perkembangan terakhir olahraga bola voli dapat dimainkan di pasir yang kemudian populer dan biasa disebut voli pantai.

Teknik dalam permainan bola voli merupakan faktor yang sangat penting. Suharno (1981: 51) mengemukakan bahwa : Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan disamping unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Menurut Yunus (1992: 68) teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Dalam permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, diantaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi servis, *passing* atas, *passing* bawah, *smash*, umpan, dan blok (Suharno, 1981: 14). Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan dilakukan pengulangan dari tingkat anak-anak sampai benar-benar menguasai. Dalam mempelajari teknik dasar harus diberikan variasi-variasi gerakan dan

pengulangan terus menerus agar perasaan atlet terhadap gerakan bola terbentuk sehingga akan lebih matang penguasaan teknik dasarnya.

Teknik dasar yang harus dikembangkan sejak anak-anak mencakup semua teknik yang ada dalam permainan bola voli dengan bentuk menyesuaikan dengan kemampuan anak latih. Seperti *passing* bawah, lebih dahulu diberikan karena anak-anak belum memiliki kekuatan tungkai dan bahu yang tinggi untuk melakukan *smash* dan blok sehingga untuk melatih kepekaan perasaan terhadap pergerakan bola *passing* bawah merupakan teknik yang tepat diberikan untuk anak-anak. Untuk *passing* atas, anak-anak sulit dilatih karena bentuk jari-jari tangan anak-anak masih terlalu kecil sehingga akan mengalami kesulitan dalam melakukan latihan teknik *passing* atas. Bentuk lengan dan tungkai untuk *passing* bawah dimengerti oleh anak-anak sehingga anak-anak akan lebih senang dalam mempelajarinya walaupun dalam berbagai bentuk variasi gerakan (<http://volleyball.freetzi.com/pasing.php>, posted by Retno).

*Passing* bawah merupakan unsur yang penting dalam permainan bola voli. Dalam permainan bola voli untuk menahan serangan lawan yang diarahkan ke teman satu tim sebagian besar menggunakan teknik *passing* bawah misalnya untuk *receive* servis, *defence smash*, dan *cover*. Pentingnya penggunaan *passing* bawah untuk *receive* servis, *defence smash*, dan *cover*, ini karena teknik *passing* bawah mampu menahan kerasnya laju bola hasil pukulan lawan (Suharno, 1979: 27).

*Passing* bawah dianggap sederhana dan mudah untuk dikuasai. Dalam pembinaan di klub bola voli masalah ini sering muncul karena bentuk teknik

*passing* bawah yang sederhana sehingga banyak atlet dan pelatih yang mengabaikannya. Bila suatu tim mengabaikan teknik *passing* bawah maka tim itu akan mengalami kesulitan dalam melakukan teknik *receive servis*, *defence smash*, dan *cover* dengan baik. Akibat tidak melakukan teknik *receive servis*, *defence smash*, dan *cover* dengan baik, maka tim akan mengalami kesulitan membangun serangan lewat *smash* karena keberhasilan sebuah umpan yang baik dari pengumpan tergantung dari keberhasilan melakukan teknik *receive servis*, *defence smash*, dan *cover* yang dilakukan rekan satu tim.

Banyak bentuk latihan *passing* bawah yang dapat diterapkan oleh pelatih kepada atlet. Bisa bentuk *drill* dari pelatih dan bentuk latihan permainan secara beregu. Bentuk latihan tersebut dapat dikombinasikan, supaya atlet mengikuti latihan tidak mengalami kebosanan atau kejemuhan melaksanakan serangkaian latihan teknik. Secara teoritik bagi atlet pemula atau remaja metode latihan yang paling disenangi adalah permainan secara beregu. Kenyataan yang ada sekarang dalam pembinaan atlet pemula, banyak para pelatih dalam memberikan bentuk latihan selalu mengarah pada metode *drill*.

Bertolak dari pendapat di atas, bahwa *passing* bawah merupakan unsur penting dalam permainan bola voli, maka penguasaan teknik *passing* bawah supaya dilakukan dan dikuasai dengan sempurna perlu adanya penerapan latihan yang baik dan menguntungkan, serta melakukan latihan secara kontinyu dan konstan, terutama bagi pelatih klub bola voli harus kreatif dalam memberikan pengajaran teknik dasar *passing* bawah.

Untuk dapat menguasai *passing* bawah menurut Dieter Kruber (1986: 38-49) pada permainan bola voli diberikan bentuk latihan-latihan yang

terdiri atas: (1) *Passing* berpasangan dengan *double contact*, (2) *Passing* dengan bantuan sebuah keranjang, (3) *Passing* bantuan tembok, (4) *Passing* dengan bola dipassing ke atas, (5) *Passing* dengan bantuan sebuah ring, (6) *Passing* dengan tiga pemain membentuk segi tiga dengan satu bola.

Bentuk latihan *passing* bawah bola diservis *underhand* pelatih dan *passing* bawah bola dilambung oleh teman dapat dijadikan suatu bentuk penelitian. Kedua jenis latihan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan atlet pada teknik *passing* bawah. Latihan ini akan dikombinasikan dengan latihan koordinasi, ketepatan dan daya tahan. Dengan menggunakan teknik dasar yang benar, ketepatan dari sebuah *passing* bawah dalam menerima servis dan melakukan pertahanan akan menghindari dari kesalahan yang merugikan tim.

Hal di atas yang mendorong untuk dilakukan penelitian dengan judul “Studi Komparasi Latihan *Passing* Bawah Bola Diservis *Underhand* Pelatih dan *Passing* Bawah Bola Dilambung oleh Teman Atlet Bola voli Pemula” penulis akan mencoba mengungkapkan efektivitas latihan *passing* bawah dengan metode *drill* bola diservis *underhand* oleh pelatih dan *drill* bola dilambung oleh teman.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui faktor yang mempengaruhi kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub bola voli Baja ‘78 Bantul.

2. Belum diketahui kemampuan *passing* bawah dari pemberian perlakuan latihan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih.
3. Belum diketahui kemampuan *passing* bawah dari pemberian perlakuan latihan *passing* bawah dari bola dilambung oleh teman.
4. Belum diketahui perbedaan hasil latihan *passing* bawah bola diservis pelatih dan bola dilambung oleh teman.

### **C. Batasan Masalah**

Permasalahan yang terkait dengan metode dan bentuk latihan dalam olahraga bola voli di klub sangat kompleks. Oleh sebab itu, masalah dalam skripsi ini dibatasi pada perbedaan hasil metode *drill passing* bawah bola diservis pelatih dan dilambung teman. Agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini ditujukan pada atlet pemula kelompok umur 13-15 tahun klub bola voli Baja ‘78 yang ada di Kabupaten Bantul.

### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah seperti di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul?

2. Adakah pengaruh latihan *passing* bawah bola dilambung oleh teman terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul?
3. Manakah antara latihan *passing* bawah bola diservis pelatih dan bola dilambung oleh teman yang lebih baik terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul?

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah bola dilambung oleh teman terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul.
3. Untuk mengetahui antara latihan *passing* bawah bola diservis pelatih dan bola dilambung oleh teman yang lebih baik terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

## 1. Manfaat Teoritis

- a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi bola voli maupun se-profesi dalam membahas peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet.
- b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet di lingkungan klub Baja '78 Bantul.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Pihak Pelatih

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan kemampuan *passing* bawah.

### b. Bagi Siswa

Pembetulan terhadap teknik *passing* bawah yang salah sehingga kemampuan *passing* bawah pada siswa akan meningkat.

### c. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi bola voli.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Permainan Bola Voli**

PBVSI (2004: 7) mengemukakan bahwa permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi berbeda untuk digunakan dalam keadaan khusus, dan akhirnya adalah untuk menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang. Tujuan dari permainan adalah melewatkkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan bola sebanyak tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar blok).

Bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa wanita maupun pria. Dengan bermain bola voli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir kemampuan dan perasaan. Di samping itu kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama kontrol pribadi, disiplin, kerjasama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya (Herry Koesyanto, 2003: 8).

Manfaat lain dari bermain bola voli adalah; (1) kerjasama, (2) kecepatan bergerak, (3) lompatan yang tinggi untuk mengatasi bola di atas net (*smash* dan *block*) dan (4) kreatif (Suharno, 1984: 21). Oleh karena itu pemain memerlukan fisik yang baik, profil fisik yang tinggi dan atletis, sehat, terampil, cerdas dan sikap sosial yang tinggi agar dapat menjadi

pemain yang berbobot (Suharno, 1984: 21). Permainan bola voli sejalan dengan perkembangan jaman mengalami beberapa perubahan terutama peraturan permainannya. Peraturan yang terbaru saat ini antara lain adalah tentang tata cara penilaianya.

Prinsip permainan bola voli adalah memainkan bola dengan divoli (dipukul dengan anggota badan) dan berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net serta mempertahankan agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Lapangan permainan bola voli berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran 18 m x 9 (sembilan) m, lapangan dibagi dua ukuran yang sama oleh sebuah garis tengah yang di atasnya dibentangkan net dengan ketinggian 2,43 untuk pemain putra dan 2,24 untuk pemain putri, dan terdapat dua garis serang pada masing-masing petak yang berjarak 3 (tiga) m dari garis tengah (PBVSI, 2004: 11).

Jumlah pemain dalam setiap regu yang sedang bermain adalah enam orang dan enam orang lagi sebagai cadangan. Penilaian regu yang gagal menyeberangkan bola (mati) lawan dapat nilai (*rally point*), dan servis dilakukan bagi regu yang memperoleh nilai serta dilakukan di belakang garis lapangan sendiri. Setiap regu tidak diperkenankan memainkan bola lebih dari 3 (tiga) kali setuhan sebelum bola melewati net, kecuali bendungan (*block*). Selama bola dalam permainan semua pemain tidak boleh menyentuh net dan melewati garis tengah masuk ke daerah lawan. Penentuan kemenangan pada permainan ini dinyatakan bila salah satu regu

mendapat nilai 25 pada setiap setnya dan mencari selisih dua angka bila terjadi nilai 24-24 (*deuce*) sampai tak terbatas. Bila terjadi kedudukan yang sama (2-2) maka set ke lima hanya sampai pada nilai 15, dan bila terjadi nilai 14-14 (*deuce*) maka mencari selisih angka dua sampai tak terbatas. Sedangkan penentuan kemenangan pertandingan bila salah satu regu menang dengan tiga set, misalnya 3-0, 3-1, atau 3-2 (PBVSI, 2004: 11).

Bola voli adalah olahraga permainan beregu, namun demikian penguasaan teknik dasar secara individual mutlak sangat diperlukan. Hal ini berarti bahwa dalam pembinaan pada tahap-tahap awal perlu ditekankan untuk penguasaan teknik-teknik dasar permainan. Seperti yang dikatakan oleh Suharno (1984: 12) bahwa penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dilakukan, sebab penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang kalahnya suatu regu dalam pertandingan, di samping kondisi fisik, taktik dan mental.

Permainan bola voli mempunyai beberapa macam teknik dasar, yaitu: (1) Teknik servis, (2) Teknik *pass* bawah, (3) Teknik *pass* atas, (4) Teknik umpan, (5) Teknik *smash*, (6) Teknik bendungan (*block*) (Suharno, 1981: 14).

## **2. Hakikat Latihan**

### **a. Pengertian Latihan**

Latihan merupakan suatu proses aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan suatu keterampilan maupun kondisi fisik. Menurut

Suharno (1981: 3) latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberi beban latihan yang teratur, terarah, meningkat berulang-ulang waktunya. Menurut Harsono (1988: 34) tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet dengan maksimal.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis untuk meningkatkan ketrampilan dan kondisi fisik atlet agar dapat mencapai prestasi yang optimal.

### **b. Prinsip-Prinsip Latihan**

Dalam melakukan proses latihan seorang pelatih harus mengacu pada prinsip-prinsip dalam proses berlatih. Oleh karena itu dalam proses latihan haruslah mempunyai prinsip latihan agar pelaksanaan proses berlatih dapat mencapai hasil yang maksimal. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 43) adapun prinsip yang perlu diperhatikan dalam proses berlatih melatih adalah: (a) Prinsip beban lebih, (b) Prinsip kembali asal (*reversible*), (c) Prinsip kekhususan, (d) Prinsip individual.

Menurut Suharno (1981: 4) dalam melakukan latihan perlu memperhatikan beberapa prinsip latihan yaitu: (a) Prinsip kontinuitas latihan, (b) Kenaikan beban latihan dari sedikit demi sedikit dan teratur, (c) Prinsip interval, (d) Prinsip individual, (e) Prinsip stress, (f) Prinsip spesialisasi.

Dari berbagai pendapat dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan sangat membantu atlet untuk melakukan latihan yang optimal. Selain itu

juga bagi pelatih dapat melakukan proses berlatih yang tepat agar dapat meningkatkan prestasi atlet karena mencakup berbagai aspek baik psikis maupun biologis. Latihan yang efektif dan efisien sangat diperlukan agar potensi atlet dapat dikembangkan secara maksimal.

### c. Beban Latihan

Beban latihan dalam latihan sangat diperlukan dalam suatu latihan. Menurut Remmy Muchtar (1992: 12), beban latihan secara bertahap harus terus ditingkatkan sesuai kemampuan pemain (*progressive overload*). Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 51) beban (*loading*) diartikan sebagai rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan maupun pelatih guna meningkatkan prestasi.

Menurut Sukadiyanto (2005: 17) beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat.

Berdasarkan uraian di atas beban latihan dapat diartikan sebagai ukuran atau suatu takaran yang diberikan kepada atlet pada saat latihan untuk meningkatkan kualitas dan prestasi atlet. beban latihan ini meliputi intensitas, *volume*, frekuensi dan *recovery* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet.

## 3. Hakikat Teknik Dasar *Passing* Bawah

### a. Teknik Dasar *Passing* Bawah

Prinsip dasar *passing* bola voli yaitu upaya seorang pemain bola voli untuk memainkan bola dengan tujuan diumpan kepada teman

sereguna atau dimainkan di lapangan permainan sendiri. Berkaitan dengan *passing* Yunus (1992: 9) menyatakan, “*Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan”.

Menurut Suharno (1981: 15) *passing* adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman sereguna yang selanjutnya agar dapat untuk melakukan serangan terhadap regu lawan ke lapangan lawan.

Berdasarkan batasan *passing* yang dikemukakan dua ahli tersebut dapat dirumuskan pengertian *passing* bawah adalah teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman sereguna untuk dimainkan di lapangan sendiri atau sebagai awal untuk menyusun serangan. Menurut Barbara & Bonnie (1996: 19) bahwa, “Operan lengan depan lurus harus dilakukan dengan baik jika ingin tim anda memperoleh kesuksesan, teknik ini merupakan awal dari sebuah penyerangan”.

*Passing* bawah pada umumnya dilakukan untuk menerima servis, atau *smash* atau bola-bola setinggi pinggang ke bawah. Lebih lanjut Barbara & Bonnie (1996: 19) menyatakan, “Operan tangan bawah (*underhand passing*) atau *bump*. Operan ini biasanya menjadi teknik

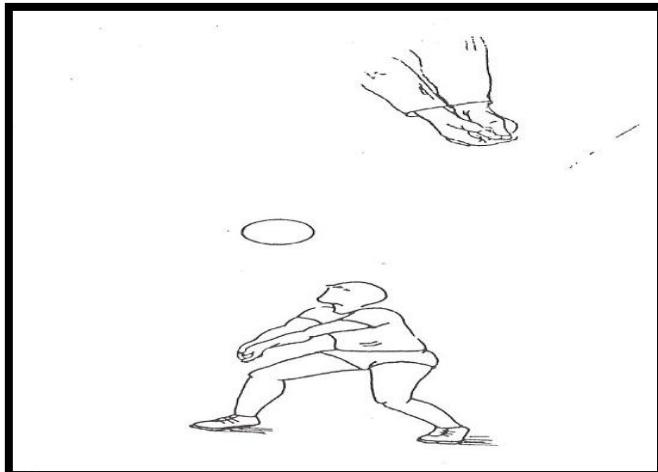
pertama yang digunakan tim anda tidak memegang servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net”.

Teknik *passing* bawah merupakan rangkaian gerakan yang dikombinasikan secara baik dan harmonis agar *passing* bawah yang dilakukan menjadi lebih baik dan sempurna. Barbara & Bonnie (1996: 20) menyatakan, “Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan yang baik adalah (1) gerakan mengambil bola, (2) mengatur posisi badan, (3) memukul bola, dan (4) mengarahkan bola ke sasaran”. Durrwatcher (1986: 52) berpendapat bahwa untuk bola-bola servis atau *smash*, teknik *passing* bawah lebih aman, jika dibandingkan dengan teknik *passing* atas yang memerlukan sikap dan jari tangan khusus. *Passing* bawah pada dasarnya digunakan untuk menerima bola-bola liar tak terkendali seperti servis, *smash* atau bola memantul dari net. Ditinjau dari permainan bola voli pada umumnya *passing* bawah biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim yang menerima servis dari tim lawan.

Menurut Yunus (1992: 80) teknik pelaksanaan *passing* bawah sebagai berikut:

1) Sikap permulaan

Ambil sikap siap normal dalam permainan bola voli yaitu kedua lutut ditekuk dengan badan dibongkokkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki depan untuk mendapatkan keseimbangan 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 dengan posisi ibu jari sejajar sama panjang sehingga kedua lengan sejajar membentuk seperti papan pantul.



Gambar 1. Sikap Permulaan *Passing Bawah*  
(Theo Kleinmann & Dieter Krubber, 1990: 73)

## 2) Gerakan pelaksanaan

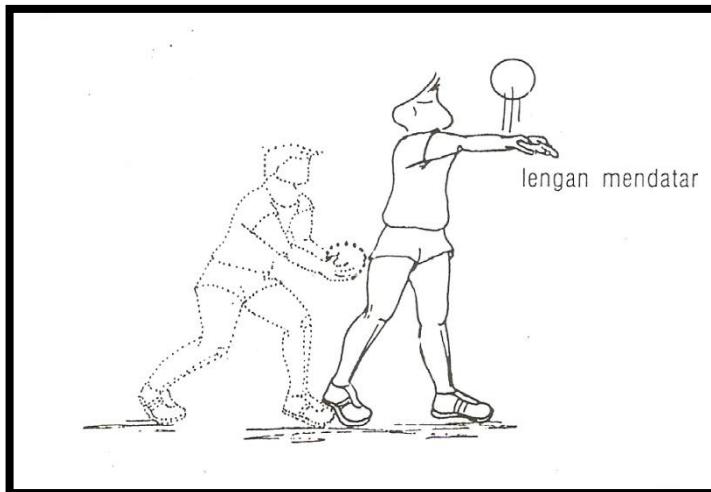
Ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku benar-benar dalam kondisi lurus. Perkenaan bola pada proksimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut kurang lebih  $45^{\circ}$  dengan badan lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus setinggi bahu.



Gambar 2. Sikap Saat Perkenaan *Passing Bawah*  
(Theo Kleinmann & Dieter Krubber, 1990: 72)

## 3) Gerakan lanjutan

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  $90^{\circ}$  dengan bahu atau badan.



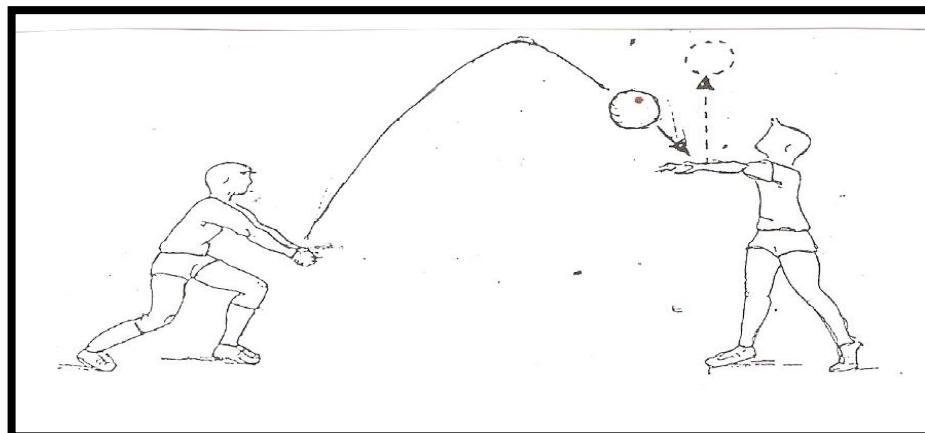
Gambar 3. Sikap Akhir *Passing* Bawah  
(Theo Kleinmann & Dieter Krubber, 1990: 71)

Teknik *passing* bawah digunakan untuk menerima servis, menerima *spike* memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. Teknik *passing* bawah sering digunakan karena lebih kuat untuk menahan bola yang dipukul untuk mengarahkan bola kepada rekan satu tim karena dapat meredam kekuatan bola yang dipukul dengan keras dan mengarahkan bola kepada rekan untuk diumpankan.

#### b. Tinjauan Latihan *Passing* Bawah Sentuhan Ganda

Latihan *passing* bawah sentuhan ganda yaitu melakukan *passing* bawah dua kali berturut-turut dengan ketentuan satu kali *dipassing* ke atas baru yang kedua kalinya diarahkan pada pasangannya (Theo Kleinmann & Dieter Krubber, 1990: 38). Menurut Durrwacher (1986: 57), bahwa “banyak di antara bentuk-bentuk latihan untuk *passing* serta permainan tennis bisa diterapkan untuk latihan *passing* bawah pula”. Jadi latihan *passing* bawah sentuhan ganda yaitu melakukan *passing* bawah

dua kali berturut-turut dengan satu kali *dipassing* ke atas kemudian baru yang kedua kalinya di arahkan pada pasangannya.



Gambar 4. Latihan *Passing* Bawah  
(Theo Kleinmann & Dieter Krubber, 1990: 71)

### c. Kesalahan yang Sering Terjadi pada *Passing* Bawah

*Passing* bawah bola voli merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks. Tidak jarang para siswa sering kali melakukan kesalahan. Menurut Barbara & Bonnie, (1996: 21) kesalahan dalam melakukan *passing* bawah antara lain:

- 1) Lengan terlalu tinggi ketika memukul bola.
- 2) Merendahkan tubuh dengan menekuk pinggang bukan lutut, sehingga bola yang dioperkan terlalu rendah dan terlalu kencang.
- 3) Tidak memindahkan berat badan ke arah sasaran, sehingga bola tidak bergerak ke muka.
- 4) Lengan terpisah sebelum, pada saat atau sesaat sesudah menerima bola, sehingga operan salah.
- 5) Bola mendarat di lengan di daerah siku, atau menyentuh tubuh.

Kesalahan-kesalahan tersebut di atas hendaknya dicermati oleh pelatih, agar kualitas *passing* lebih baik, bila terjadi kesalahan segera

dibetulkan. Lebih lanjut Barbara & Bonnie (1996: 21) memberikan *tips* cara memperbaiki kesalahan pada *passing* bawah sebagai berikut:

- 1) Biarkan bola bergerak sampai sejajar pinggang sebelum memukulnya.
- 2) Tekuk lutut, jaga punggung tetap lurus pada saat berada di bawah bola.
- 3) Pastikan berat badan bertumpu pada kaki depan dan tubuh membungkuk ke depan.
- 4) Tetap satukan lengan dengan menggenggam jari atau membungkus jemari yang satu dengan jemari yang lain dengan ibu jari sejajar.
- 5) Tahan lengan pada posisi sejajar paha dan terima bola jauh dari dada.

Kesalahan maupun cara memperbaiki *passing* bawah harus diperhatikan oleh pelatih. Pada umumnya atlet tidak mampu mengamati letak kesalahan yang dilakukan. Seorang pelatih harus mampu mencermati setiap bentuk gerakan yang dilakukan atlet, sehingga akan diketahui letak kesalahannya. Setiap kesalahan yang dilakukan atlet, pelatih segera mungkin untuk membetulkan gerakan yang salah, sehingga kualitas *passing* bawah yang dilakukan hasilnya sesuai yang diharapkan.

#### **4. Metode Drill**

Metode ialah cara yang telah tersusun dan terpikir baik-baik untuk mencapai suatu maksud (Poerwodarminto, 1996: 591). Metode latihan siap (*drill*) metode digunakan untuk menguasai gerakan-gerakan secara otomatis dengan cara latihan terus menerus sebanyak mungkin sehingga antara rangsangan dengan jawaban menjadi otomatis. Sedangkan metode dalam olahraga ialah cara-cara melakukan gerak dengan runtut untuk menguasai

sasaran latihan agar menguasai gerak secara otomatis dan benar (Suharno, 1979: 1).

Dengan demikian yang dimaksud metode latihan dalam penelitian ini adalah menguasai gerakan-gerakan secara otomatis dengan latihan terus menerus sebanyak mungkin sehingga antara rangsang dengan jawaban menjadi otomatis. Beberapa bentuk metode *drill* latihan *passing* bawah yang dilakukan berpasangan dengan teman atau pelatih.

a. Latihan dengan bola dilambungkan dari jarak 3-4 meter oleh teman.

Lambungkan bola divariasikan ke depan, samping kanan, samping kiri dan belakang dari teman latihan. Kecepatan dan ketepatan memindahkan badan harus gesit agar bola yang *dipassing* selalu terletak di depan badan sebelum *dipasssing*. Bola lambung dari teman terkadang hanya asal melambung tidak memperhitungkan kemampuan teman.

b. Latihan menerima servis dari pelatih.

Atlet dibagi menjadi beberapa kelompok, satu kelompok menerima servis dari pelatih secara bergantian dan berulang-ulang. Kelompok yang lain membantu pelatih dalam mempersiapkan bola dan mengambil bola apabila bola tidak dapat *dipassing* secara sempurna. Setelah waktu yang ditentukan habis, kemudian bergantian dengan kelompok berikutnya. Pelatih dapat menyesuaikan dengan kemampuan anak, sehingga dapat memberikan bola sulit yang bisa dijangkau oleh anak latih.

## **5. Hakikat Atlet Pemula**

Atlet pemula ialah usia anak-anak untuk memulai latihan cabang olahraga bola voli, artinya batas usia anak-anak, jadi usia sebaiknya anak-anak mulai mempelajari permainan bola voli. Usia emas dalam memperkaya gerak multilateral. Gerak dasar yang bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan dan penguasaan teknik dengan gerakan-gerakan yang variatif.

Menurut Kamli Rukmana (1990: 32) bahwa salah satu usaha untuk mengajarkan teknik-teknik dasar bola voli sedini mungkin kepada anak-anak sekitar usia 9 – 13 tahun melalui permainan minivoli. Anak-anak akan lebih mudah dan lebih cepat menyerap teknik dasar bola voli di bandingkan dengan orang dewasa.

Menurut Bompa (1994: 8) bahwa “*age to begin practicing the sport volleyball is 10 – 12 years*”. Pendapat ini merupakan kesempurnaan dari pendapat yang dikemukakan oleh Bompa (1994: 34) yang mengemukakan bahwa “*age to begin practicing the sport volleyball is 11 – 12 years*”.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

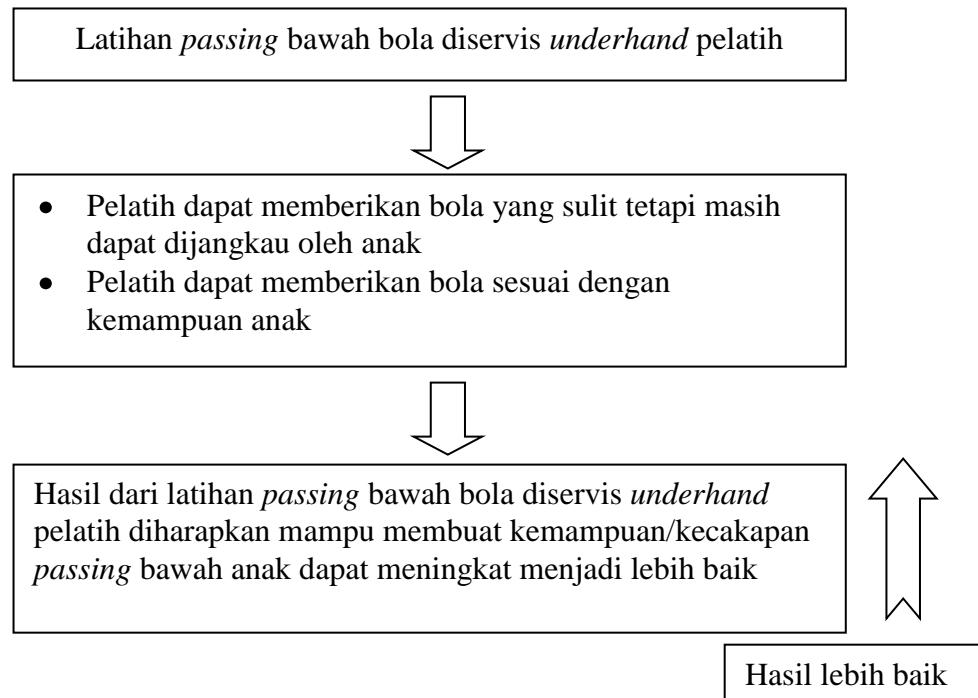
Penelitian yang dilakukan oleh Husin (2012) yang berjudul “pengaruh metode latihan *passing* bawah terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet pemula Baja 78 Bantul”. Penelitian ini menggunakan eksperimen *pretest and posttest design*, dengan membagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen dengan perlakuan *passing* bawah dinamis, sedangkan untuk kelompok kontrol dengan

latihan *passing* bawah yang biasa diberikan oleh pelatih Baja 78 Bantul. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli pemula putra Baja 78 Bantul yang berjumlah 37 atlet. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling* dan sampel berjumlah 30 atlet. Kriteria pengambilan sampel, (1) Atlet bola voli pemula putra Baja 78 Bantul yang berusia 13-15 tahun. (2) Sudah mengikuti latihan di klub bola voli Baja 78 minimal 4 bulan. (3) Keaktifan dalam mengikuti latihan di klub bola voli Baja 78 Bantul. (4) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun selama 16 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan adalah *Braddy wall volleyball test* yang dimodifikasi. Analisis data menggunakan uji t.

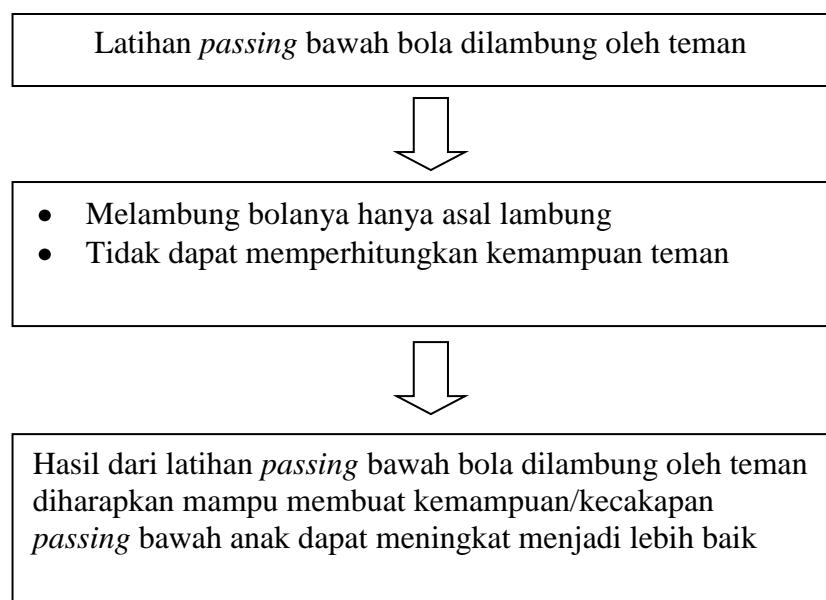
Hasil pengujian menunjukkan: Ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen, dengan t hitung  $12.357 > 2.14$  (t-tabel) dan  $p 0,000 < 0,05$ , kenaikan persentase sebesar 31.27%. Ada perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol, dengan t hitung  $4.111 > 2.14$  (t-tabel) dan  $p (0.001) < 0.05$ , kenaikan persentase sebesar 12.73%. Ada perbedaan yang signifikan dari hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan t hitung sebesar  $4.947 > 2.14$  (t-tabel) dan  $p (0.000) < 0.05$ . Selisih *posttest* sebesar 3.333%. Oleh karena itu *passing* bawah dinamis lebih baik dalam peningkatan kemampuan *passing* bawah.

### C. Kerangka Berpikir

**Bagan 1. Bola Diservis *Underhand* Pelatih**



**Bagan 2. Bola Dilambung Oleh Teman**



Berdasarkan kajian teoritik dan bagan di atas maka dapat disimpulkan bahwa anak-anak usia 10 – 14 tahun pada umumnya mulai timbul minat untuk mahir dalam suatu keterampilan sehingga latihan teknik yang disenangi oleh atlet akan mempermudah penguasaan materi.

Untuk mengidentifikasi hasil tes kecakapan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* pelatih dan bola dilambung oleh teman pada latihan teknik *passing* bawah maka penulis membatasi atlet dengan pertimbangan usia responden antara 13 – 15 tahun dengan pertimbangan bahwa usianya masih dalam kelompok pemula dan mampu untuk berkomunikasi dan mampu memahami materi yang disampaikan pelatih.

Untuk mengetahui perbedaan subjek yang diberikan perlakuan dalam bentuk metode *drill* maka perlu evaluasi dengan melakukan pengukuran kecakapan *passing* menggunakan *braddy volleyball test* yang telah dimodifikasi.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2002: 64). Maka setelah mengkaji dan analisis latihan *passing* bawah bola diservis *underhand* pelatih dengan latihan *passing* bawah bola dilambung oleh teman, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul.
2. Ada pengaruh latihan *passing* bawah bola dilambung oleh teman terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul.
3. Latihan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih lebih baik daripada latihan *passing* bawah bola dilambung oleh teman terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul.

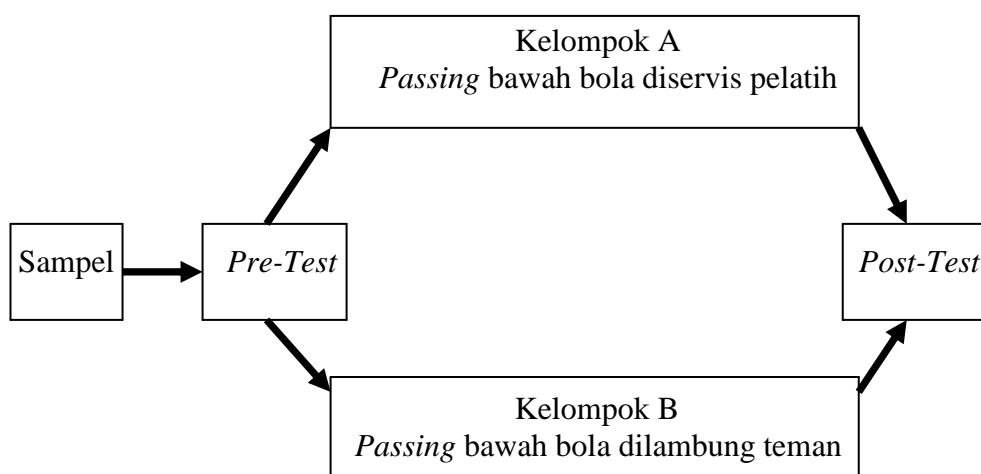
## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, artinya karena sampel tidak dikarantina atau tidak di asramakan. Menurut Setyo Nugroho (1997: 36) penelitian eksperimen biasanya diakui sebagai penelitian yang paling ilmiah dari seluruh tipe penelitian karena peneliti dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadinya sesuatu.

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan desain *two group pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut:



Gambar 5. Desain Penelitian

Dalam gambar di atas dapat dijelaskan bahwa subjek eksperimen diberikan tes awal, selanjutnya pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada prestasi *passing* bawah tes awal. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing* yaitu setelah hasil tes awal dirangking kemudian subjek yang memiliki prestasi setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok I dan II, pembagian kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Pembagian Kelompok Secara *Ordinal Pairing*

Kelompok I	Kelompok II
1	2
4	3
5	6
.	7
.	.
.	.
32	31

Apabila pada akhirnya perbedaan, maka hal itu disebabkan oleh perlakuan yang diberikan. Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pretest* (tes awal) dan *posttest* (tes akhir) sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk metode *drill* dalam bentuk *passing* bawah bola diservis *underhand* pelatih dan *passing* bawah bola dilambung oleh teman. Perlakuan dilaksanakan tiga kali perminggu, yaitu Selasa, Kamis dan Sabtu sore dengan waktu tatap muka 90 menit.

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil latihan *passing* bawah antara latihan *passing* bawah bola diservis *underhand* pelatih dengan latihan *passing* bawah bola dilambung oleh teman latihan serta untuk mengetahui model latihan yang lebih efektif. Untuk menghindari terjadinya salah pemahaman dalam penelitian ini, maka akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Latihan *passing* bawah bola diservis *underhand* pelatih adalah bentuk latihan *passing* bawah yang menggunakan jarak tertentu dengan posisi lurus saling berhadapan dengan menggunakan 10 bola, dengan total *passing* bawah untuk tiap atlet sebanyak 100 kali *passing* bawah. Bola berasal dari servis *underhand* yang dilakukan pelatih dan diterima oleh atlet yang berada di barisan paling depan. Setelah selesai melakukan *passing* bawah lalu mundur ke belakang, berulang-ulang hingga selesai.
2. Latihan *passing* bawah bola dilambung oleh teman adalah bentuk latihan *passing* bawah yang menggunakan jarak tertentu dengan posisi lurus saling berhadapan dengan menggunakan 10 bola, dengan total *passing* bawah untuk tiap atlet sebanyak 100 kali. Bola berawal dari lambungan teman dan diterima oleh atlet yang berada di urutan paling depan. Setelah selesai melakukan *passing* bawah, atlet mundur ke barisan belakang. Atlet yang bertugas melempar bola bergantian dengan teman yang lain bila sudah selesai tugasnya.

3. Kemampuan *passing* bawah adalah kecakapan *passing* bawah dalam menempatkan bola ke tempat atau sasaran yang sudah ditentukan, yang diukur menggunakan tes *Braddy Volley Ball Test* selama 1 menit.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2007: 117). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Suharsimi Arikunto, 2002: 46).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet bola voli usia 13 – 15 tahun di klub bola voli Baja ‘78 di Kabupaten Bantul berjumlah 33 atlet. Peneliti menggunakan 33 atlet pemula yang berada di klub bola voli Baja ‘78. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet bola voli usia 13 – 15 tahun klub bola voli Baja ‘78. Dikarenakan populasi dan sampelnya sama selanjutnya dalam penelitian ini disebut sebagai penelitian populasi.

### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002: 136). Penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa tes kecakapan bermain bola voli dengan petunjuk dari *Braddy*

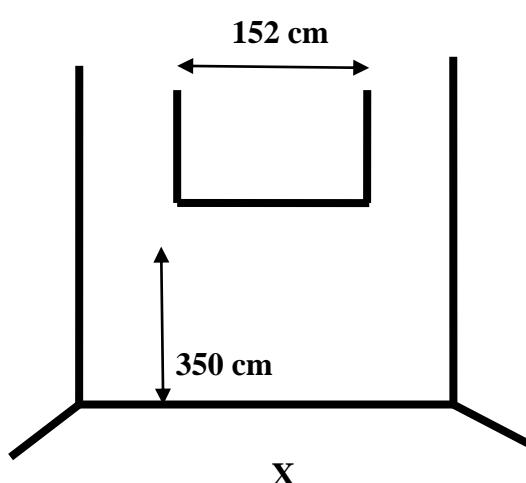
*Volleyball Test.* Menurut Suharno (1981: 12) pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan *passing* bawah bola voli dimodifikasi sebagai berikut:

1. Alat dan perlengkapan: (a) lapangan bola voli, (b) dinding atau tembok, (c) plester hitam sebagai line, (d) *stop watch*, (e) peluit, (f) buku dan bolpoin, (g) bola bola voli, (h) meteran.
2. Petugas
  - a. Petugas I
    - 1) berdiri bebas di dekat area peserta tes
    - 2) menghitung waktu selama 60 detik
    - 3) memberi aba-aba
  - b. Petugas II
    - 1) berdiri bebas di dekat area peserta tes
    - 2) menghitung *passing* bawah yang benar
3. Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan tes ini menggunakan modifikasi dari *Braddy Volleyball test* yang dikutip oleh Suharno (1981: 67) menjelaskan bahwa:

“Pemain siap di bawah depan petak sasaran pada tembok sebelum aba-aba “Ya” atau “Peluit” dari pelatih. Setelah ada aba-aba “Ya” atau “peluit” bola dilempar ke petak sasaran (tidak dihitung), kemudian pemain menjalankan *passing* bawah sesuai peraturan bermain ke arah sasaran yang berukuran lebar 152 cm, tinggi petak sasaran tidak terbatas. Jarak petak sasaran dari lantai untuk putra 350 cm.

Pemain melakukan tes selama 1 menit, berusaha memvolley bola ke arah petak sasaran sebanyak mungkin dengan *passing* bawah. Jika bola sulit dikuasai (jatuh ke tanah) maka sebelum waktu habis pemain segera melambung bola ke tembok dan memvolley lagi secepat-cepatnya. Tiap individu melakukan dua kali kesempatan, nilai akhir salah satu frekuensi terbanyak dari dua kali kesempatan tersebut. Di bawah ini adalah gambar lapangan atau tempat tes *passing* bawah bola voli:



Gambar 6. Instrumen Tes Kecakapan *Passing* Bawah  
(Suharno, 1981: 68)

#### 4. Pencatatan hasil

- Setiap bola yang memantul dari tembok, lalu dipukul/divoli sah sesuai dengan peraturan permainan, dan bola tersebut masuk ke daerah sasaran serta mengenai garis batas daerah sasaran diberi skor 1.
- Bola pertama atau bola lemparan tidak termasuk dalam hitungan.
- Skor tes adalah jumlah skor selama 60 detik.
- Braddy Volleyball Test* dilakukan dua kali kesempatan diambil yang terbaik.

Membagi kelompok menjadi dua yaitu Kelompok Eksperimen A dan Kelompok Eksperimen B. Caranya, berdasarkan hasil tes *passing* bawah, yang dilakukan pada waktu tes awal (pretest) maka terbagi menjadi kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B. Pembagian kedua kelompok tersebut menggunakan cara *ordinal pairing* yaitu menggunakan cara ABBA yang didasarkan atas hasil tes awal yang telah dirangking (Sutrisno Hadi, 1991 : 484).

Latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu dan berlangsung selama enam minggu. Frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu ini dilakukan dengan pertimbangan atas anjuran Fox (1993: 435) bahwa latihan dengan frekwensi 3 sampai 5 kali perminggu lebih berpengaruh dan akan dapat memperbaiki kesegaran jasmani dan kondisi fisik daripada dilakukan satu kali dalam seminggu atau 6-7 kali per minggu. Apabila pelaksanaan eksperimen selesai dilakukan lagi tes akhir (*posttest*) yaitu tes yang sama dengan tes awal (*pretest*).

## **E. Teknik Analisis Data**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

## **1. Uji Instrumen**

### a. Uji Validitas

Instrumen ini dapat dikatakan tepat apabila terlebih dahulu teruji validitasnya. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 17) suatu instrumen dikatakan sahif apabila instrumen itu mampu mengukur apa yang hendak diukur. Menurut Saifuddin Azwar (2001: 5) *logical validity* adalah kesesuaian antara alat dan pengukuran dengan komponen-komponen keterampilan penting yang diperlukan dalam melakukan tugas motorik yang memadai. Apabila tes tergabung dan dengan tepat mengukur komponen-komponen dari suatu keterampilan yang sedang diukur, dapat ditegaskan bahwa tes tersebut termasuk *logical validity*.

### b. Reliabilitas

Seperti dikemukakan oleh Saifuddin Azwar (2001: 6) reliabilitas adalah menunjukkan pada pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data jika instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas dicari menggunakan teknik *test-retest* pada nilai *pretest* dengan mengorelasikan tes pertama dan tes kedua. Reliabilitas dalam penelitian ini dicari menggunakan bantuan SPSS 16.

## **2. Uji Prasyarat**

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian

normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010).

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

### 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka  $H_0$  ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka  $H_0$  diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kemampuan *passing* bawah, setelah latihan *passing* bawah bola diservis *underhand* pelatih dengan *passing* bawah bola dilambung oleh teman atlet bola voli pemula kelompok umur 13-15 tahun terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul. Penelitian ini dilakukan pada atlet bola voli pemula putra klub Baja ‘78 Bantul di GOR Patalan Jl. Parangtritis Km 15 Jetis, Bantul. Subjek penelitian ini adalah atlet pemula kelompok umur 13-15 tahun klub bola voli Baja ‘78 yang ada di Kabupaten Bantul. Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil tes *passing* bawah yang diperoleh dari subjek penelitian. Untuk dapat mengetahui peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* bawah dengan pemberian bentuk latihan yang telah disesuaikan pada atlet tingkat pemula klub bola voli Baja ‘78 akan diuji sesuai dengan hipotesis penelitian. Tes kecakapan *passing* bawah diambil sebanyak dua kali, yaitu *pretest* dan *posttest*. *Pretest* bertujuan untuk mencari reliabilitas, membagi dua kelompok, dan membandingkan dengan hasil *posttest*. Berdasarkan hasil *pretest*, diperoleh reliabilitas tes sebesar 0.707. Tes akhir (*posttest*) dilakukan setelah atlet diberikan latihan berupa latihan *passing* bawah bola diservis *underhand* pelatih dengan *passing* bawah bola dilambung oleh teman. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 2. Hasil Pretest Posttest Passing Bawah**

No	Bola Diservis Pelatih		Bola Dilambung Oleh Teman	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	54	55	55	55
2	54	55	55	55
3	54	54	54	55
4	53	54	53	54
5	52	54	52	53
6	50	53	51	53
7	48	52	51	52
8	48	52	50	51
9	46	51	49	51
10	46	51	49	51
11	46	51	46	50
12	44	51	44	49
13	43	49	41	43
14	43	47	35	42
15	43	46	34	41
16	40	42	33	39
17	40	41		

Secara rinci hasilnya sebagai berikut:

### 1. *Pre-Test dan Post-test Passing Bawah Bola Diservis Underhand Pelatih*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 40, nilai maksimal = 54, rata-rata (*mean*) = 47.29, nilai tengah (*median*) = 46, nilai sering muncul (*modus*) = 43, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 4.84, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 41, nilai maksimal = 55, rata-rata (*mean*) = 50.47, nilai tengah (*median*) = 51, nilai sering muncul (*modus*) = 51, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 4.22. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

**Tabel 3. Deskripsi Statistik Pretest dan Posttest Kelompok Bola Diservis Underhand Pelatih**

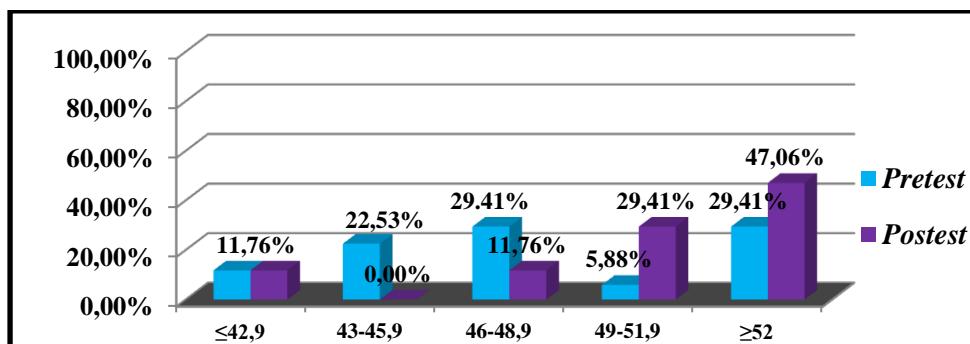
Statistik	Pretest	Posttest
n	17	17
Mean	47.2941	50.4706
Std. Deviation	4.84465	4.22962
Minimum	40.00	41.00
Maximum	54.00	55.00

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah kelompok latihan *passing* bawah bola diservis *underhand* pelatih juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Pretest dan Posttest Kelompok Bola Diservis Underhand Pelatih**

No	Interval	Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
1	$\geq 52$	5	29.41%	8	47.06%
2	49-51.9	1	5.88%	5	29.41%
3	46-48.9	5	29.41%	2	11.76%
4	43-45.9	4	22.53%	0	0%
5	$\leq 42.9$	2	11.76%	2	11.76%
<b>Jumlah</b>		<b>17</b>	<b>100%</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah kelompok latihan *passing* bawah bola diservis *underhand* pelatih dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 7. Grafik Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Bola Diservis Underhand Pelatih**

## **2. Pre-Test dan Posttest Passing Bawah Bola Dilambung oleh Teman**

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 33, nilai maksimal = 55, rata-rata (*mean*) = 47.0, nilai tengah (*median*) = 49, nilai sering muncul (*modus*) = 49, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 7.49, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 39, nilai maksimal = 55, rata-rata (*mean*) = 49.62, nilai tengah (*median*) = 51, nilai sering muncul (*modus*) = 51, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 5.35. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

**Tabel 5. Deskripsi Statistik Pretest dan Posttest Kelompok Bola Dilambung oleh Teman**

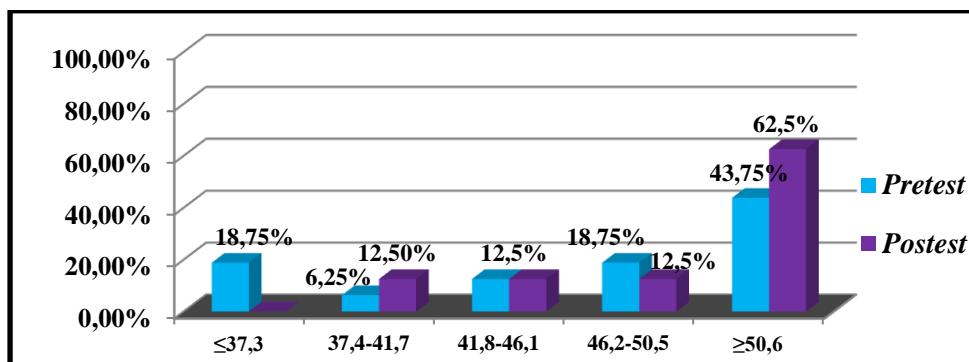
Statistik	Pretest	Posttest
n	17	17
Mean	47.0000	49.6250
Std. Deviation	7.49222	5.35257
Minimum	33.00	39.00
Maximum	55.00	55.00

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah kelompok latihan bola dilambung oleh teman juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Pretest dan Posttest Kelompok Bola Dilambung oleh Teman**

No	Interval	Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
1	$\geq 50.6$	7	43.75%	10	62.5%
2	46.2-50.5	3	18.75%	2	12.5%
3	41.8-46.1	2	12.5%	2	12.5%
4	37.4-41.7	1	6.25%	2	12.5%
5	$\leq 37.3$	3	18.75%	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100%</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah kelompok latihan *passing* bawah bola dilambung oleh teman dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 8. Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Bola Dilambung oleh Teman**

## B. Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

### 1. Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS Versi 16 IBM*. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 64.

**Tabel 7. Uji Normalitas Data**

Kelompok	p	Taraf Signifikansi	Keterangan
Pretest Kelompok A	0.917	0.05	Normal
Postest Kelompok A	0.216	0.05	Normal
Pretest Kelompok B	0.364	0.05	Normal
Postest Kelompok B	0.385	0.05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.)  $> 0.05$ , maka semua variabel berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$ , maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$ , maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 65.

**Tabel 8. Uji Homogenitas Data**

Kelompok	Levene statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pretest	3.226	1	31	.082	Homogen
Postest	.773	1	31	.386	Homogen

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* variabel memiliki nilai p (Sig.)  $> 0.05$ , sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

## 2. Uji Hipotesis

### a. Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Passing* Bawah Bola Diservis *Underhand* Pelatih

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh latihan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap peningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 7 halaman 66.

**Tabel 9. Uji t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok *Passing* Bawah Bola Diservis *Underhand* Pelatih**

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t ht	t tb	Sig.	Mean Defference	%
Pre-Test	47.2941					
Post-Test	50.4706	6.426	2.12	0.000	3.17647	6.72%

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung 6.426 dan t-tabel df = 16 sebesar 2.12, sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0.000. Karena t hitung = 6.426 > t tabel = 2.12 dan nilai signifikansi p sebesar 0.000 < 0.05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul”, **diterima**. Artinya latihan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet

bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul. Dari data *pretest* memiliki rerata sebesar 47.2941, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 50.4706. Besarnya peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata, yaitu sebesar 3.17647, dengan kenaikan persentase sebesar 6.72%.

**b. Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Passing* Bawah Bola Dilambung oleh Teman**

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh latihan *passing* bawah bola dilambung oleh teman terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 7 halaman 66.

**Tabel 10. Uji t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok *Passing* Bawah Bola Dilambung oleh Teman**

<b>Kelompok</b>	<b>Rata-rata</b>	<b>t-test for Equality of means</b>				
		<b>t ht</b>	<b>t tb</b>	<b>Sig.</b>	<b>Mean Defference</b>	<b>%</b>
<i>Pre-Test</i>	47.0000					
<i>Post-Test</i>	49.6250	4.392	2.13	0.001	2.62500	5.58%

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung 4.392 dan t-tabel df = 15 sebesar 2.13, sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0.001. Karena t hitung = 4.392 > t tabel = 2.13 dan nilai signifikansi p sebesar 0.001 < 0.05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *passing* bawah bola dilambung

oleh teman terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul”, **diterima**. Artinya latihan *passing* bawah bola dilambung oleh teman memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul. Dari data *pretest* memiliki rerata sebesar 47.0000, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 49.6250. Besarnya peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata, yaitu sebesar 2.62500, dengan kenaikan persentase sebesar 5.58%.

**c. Perbandingan *Posttest Passing* Bawah Bola Diservis *Underhand* Pelatih dan Kelompok Bola Dilambung oleh Teman**

Hipotesis yang ketiga berbunyi “Latihan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih lebih baik daripada latihan *passing* bawah bola dilambung oleh teman terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul”, dapat diketahui melalui perbandingan *posttest* antara kelompok *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih dengan *posttest* kelompok latihan *passing* bawah bola dilambung oleh teman. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 7 halaman 66.

**Tabel 11. Perbandingan *Posttest* Kelompok A dan B**

<b>Kelompok</b>	<b>Rata-rata</b>	<b>%</b>	<b>t-test for Equality of means</b>			
			<b>t ht</b>	<b>t tb</b>	<b>Sig.</b>	<b>Selisih</b>
<i>Post-Test A</i>	50.4706	6.72%	0.505	2.03	0.617	0.84559
<i>Post-Test B</i>	49.6250	5.58%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 0.505 dan t-tabel df (31) = 2.03, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0.617. Karena t hitung  $0.505 < t$  tabel = 2.03 dan sig. 0.617 > 0.05, berarti tidak ada perbedaan. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *posttest* kelompok *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih sebesar 50.4706 dengan kenaikan persentase sebesar 6.72%, nilai rerata *posttest* kelompok *passing* bawah bola dilambung oleh teman sebesar 49.6250 dengan kenaikan persentase sebesar 5.58%, dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 0.84559. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Latihan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih lebih baik daripada latihan *passing* bawah bola dilambung oleh teman terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul”, **diterima**. Maka kelompok eksperimen dengan latihan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih lebih baik terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul daripada latihan latihan *passing* bawah bola dilambung oleh teman.

### C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan teknik dasar *passing* bawah pada atlet pemula klub bola voli Baja ’78 Bantul dengan pemberian latihan metode *drill*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan teknik dasar *passing* bawah pada atlet pemula klub bola voli Baja

'78 Bantul dengan pemberian latihan metode *drill*. Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung pada uji perbedaan antara *pre test* dengan *post test* baik pada kemampuan *passing* bawah dengan bentuk latihan metode *drill* bola diservis *underhand* pelatih maupun kemampuan *passing* bawah dengan bentuk latihan metode *drill* bola dilambung oleh teman lebih besar dari t tabel, sehingga terdapat peningkatan teknik dasar *passing* bawah pada atlet pemula klub bola voli Baja '78 Bantul dengan pemberian latihan metode *drill* bola diservis *underhand* pelatih dan bola dilambung oleh teman.

Pembahasan hasil analisis data untuk mengetahui peningkatan dari teknik dasar setelah diberi perlakuan dengan pemberian latihan metode *drill* bola diservis *underhand* pelatih dan bola dilambung oleh teman atlet pemula klub bola voli Baja '78 adalah sebagai berikut:

Pengujian hipotesis menunjukkan adanya peningkatan antara kemampuan *passing* bawah sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan pemberian bentuk latihan metode *drill* bola diservis *underhand* pelatih. Dengan pemberian bentuk latihan metode *drill* bola diservis *underhand* pelatih, dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah sebesar 6.72%. Hal ini berdasarkan kenaikan rerata dari sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan metode *drill* bola diservis *underhand* pelatih. Dengan pemberian metode *drill* diharapkan atlet dapat menjadi terbiasa dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah sehingga otomatisasi gerak pada saat di dalam sebuah permainan bola voli sudah terjadi. Dan terbukti bahwa latihan teknik dasar *passing* bawah dengan menggunakan metode *drill* bola diservis

*underhand* pelatih merangsang atlet untuk dapat menguasai teknik *passing* bawah sebaik mungkin. Hasilnya, kemampuan teknik dasar *passing* bawah atlet pemula klub bola voli Baja '78 Bantul mengalami peningkatan sebesar 6.72% dari sebelumnya.bPemberian latihan bentuk metode *drill* bola diservis *underhand* pelatih ternyata mampu meningkatkan teknik dasar *passing* bawah yang terbukti dari penelitian yang telah dilakukan. Hasil setelah diberikan bentuk metode *drill* ternyata mengalami peningkatan.

Pengujian hipotesis menunjukkan adanya peningkatan antara kemampuan *passing* bawah sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan pemberian bentuk latihan metode *drill* bola dilambung oleh teman. Dengan pemberian bentuk latihan metode *drill* bola dilambung oleh teman, dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah sebesar 5.58%. Hal ini berdasarkan kenaikan rerata dari sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan metode *drill* bola dilambung oleh teman. Dengan pemberian metode *drill* diharapkan atlet dapat menjadi terbiasa dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah sehingga otomatisasi gerak pada saat di dalam sebuah permainan bola voli sudah terjadi. Terbukti bahwa latihan teknik dasar *passing* bawah dengan menggunakan metode *drill* bola dilambung oleh teman merangsang atlet untuk dapat menguasai teknik *passing* bawah sebaik mungkin. Hasilnya, kemampuan teknik dasar *passing* bawah atlet pemula klub bola voli Baja '78 Bantul mengalami peningkatan sebesar 12,2% dari sebelumnya. Di dalam kelompok B terdapat peningkatan yang lebih baik karena pada waktu latihan tidak mempunyai beban seperti yang dialami oleh

kelompok A. Karena hanya melakukan *passing* bawah dengan teman sendiri, maka kesenangan akan metode latihan yang diberikan akan membuat atlet tidak mengalami kejemuhan. Pemberian latihan bentuk metode *drill* bola dilambung oleh teman ternyata mampu meningkatkan teknik dasar *passing* bawah yang terbukti dari penelitian yang telah dilakukan. Hasil setelah diberikan bentuk metode *drill* ternyata mengalami peningkatan.

*Passing* merupakan salah satu teknik yang paling dasar dalam permainan bola voli, yang bertujuan untuk memberikan operan kepada teman di dalam sebuah tim. Dengan kemampuan teknik *passing* yang baik, maka sebuah tim akan dapat menunjukkan permainan bola voli yang baik dan melakukan serangan yang baik pula. Latihan di klub atau sekolah bola voli hanya merupakan salah satu wahana untuk memperbaiki dan mempelajari teknik yang benar. Berbagai macam teknik dalam olahraga bola voli dapat dipelajari dengan berlatih disebuah klub atau sekolah bola voli, karena ada pelatih yang akan selalu memantau dan memberi arahan untuk dapat mempelajari teknik yang baik hingga dapat menghasilkan sebuah prestasi. Latihan *passing* dengan pemberian bentuk latihan metode *drill* dipilih sebagai salah satu metode latihan yang baik untuk tingkat pemula, dan ternyata latihan tersebut memberikan peningkatan kemampuan *passing* yang signifikan. Dengan metode *drill*, atlet dapat terangsang untuk mempelajari gerak otomatisasi dalam melakukan *passing* bawah. Secara tidak sadar atlet melakukan gerakan-gerakan *passing* bawah yang dipelajari dari klub atau sekolah bola voli, dan

ternyata setelah beberapa waktu kemampuan teknik *passing* bawah yang dimiliki atlet mengalami peningkatan.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

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

1. Ada pengaruh latihan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul, dengan  $t$  hitung =  $6.426 > t$  tabel = 2.12, signifikansi p sebesar  $0.000 < 0.05$ , dan kenaikan persentase sebesar 6.72%.
2. Ada pengaruh latihan *passing* bawah bola dilambung oleh teman terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul, dengan  $t$  hitung =  $4.392 > t$  tabel = 2.13, signifikansi p sebesar  $0.001 < 0.05$ , dan kenaikan persentase sebesar 5.58%.
3. Latihan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih lebih baik daripada latihan *passing* bawah bola dilambung oleh teman terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul, dengan selisih *posttest* sebesar 0.84559.

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Pelatih menjadi lebih termotivasi untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada siswa.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelaku (pelatih dan siswa), pada saat latihan dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah yang ditekankan

pada latihan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih dan bola dilambung oleh teman sehingga memperoleh peningkatan yang lebih baik.

3. Jika siswa tahu bahwa latihan *passing* bawah dari bola diservis *underhand* oleh pelatih dan bola dilambung oleh teman mampu meningkatkan kemampuan *passing* bawah, maka siswa termotivasi untuk melakukan latihan ini.

### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada atlet bola voli pemula klub Baja ‘78 Bantul terkait dengan kurangnya dana untuk meneliti semua atlet bola voli.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
4. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.
5. Tidak ada *edsvert gudsmen*
6. Adanya sesi latihan *drill* smes yang mempengaruhi latihan *passing* bawah

#### **D. Saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Barbara Viera & Bonnie. (1996). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Dahara Prize Semarang.
- Bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Dieter Krubber. (1986). *Pembinaan Teknik, Taktik, dan Kondisi*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Durrwachter. (1986). *Belajar dan Berlatih Sambil Bermain Bolavolley*. Jakarta: Gramedia.
- Fox L, Bowel RW, and Foss Mc. (1993). *The Physiological Basis For Exercise on Sport*: Brown and Bench mark Publisher.
- Gempur Safar. (2010). “Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas”. Artikel. <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. (Diunduh 2 Juli 2011).
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Dirjen Dikti: Jakarta.
- Herry Koesyanto. (2003). *Belajar Bermain Bola Volley*. Semarang: FIK UNNES.
- Husin. (2012). Pengaruh Metode Latihan *Passing* Bawah terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Pemula Baja 78 Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kamli Rukmana. (1990). *Permainan Minivoli*. Jakarta: Gramedia.
- PBVSI. (2004). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta.
- Poerwadarminto, WJS. (1996). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Saifuddin Azwar. (2001). *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Setyo Nugroho. (1997). *Metodologi Penelitian Dalam Aktivitas Jasmani*. Yogyakarta: Fakultas Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Kesehatan. IKIP Yogyakarta.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.

Suharno. (1979). *Ilmu Coaching Umum*. (diktat). Yogyakarta.

\_\_\_\_\_. (1981). *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. IKIP Yogyakarta.

\_\_\_\_\_. (1984). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. IKIP Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. (2002) *Manajemen Penelitian*. Edisi Revisi. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Sutrisno Hadi. (1991). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.

Theo Kleinmann & Dieter Kruber. (1990). *Belajar dan Berlatih Sambil Bermain Bolavolley*. Jakarta: Gramedia.

Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud Deroktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

<http://volleyball.freetzi.com/pasing.php>, posted by Retno. Diunduh 2 Juli 2011

<http://hardiyantikarisma.blog.com>. Diunduh 2 Juli 2011

# LAMPIRAN



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092

Nomor : 418 /H.34.16/PP/2010  
Lamp. : 1 Eksp  
Hal : Permohonan Uji Coba dan Ijin Penelitian

23 Maret 2010

Kepada  
Yth. : Ketua Klub Bola Voli Selabora UNY  
Di Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin Uji Coba instrument dan Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Ranang Susanto  
Nomor Mahasiswa : 06602241038  
Program Studi : S1- Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)

Uji coba instrument akan dilaksanakan pada :

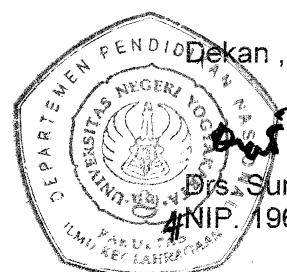
Waktu : Maret s/d Juni 2010  
Tempat / Obyek : Selabora UNY

Penelitian akan dilaksanakan pada :

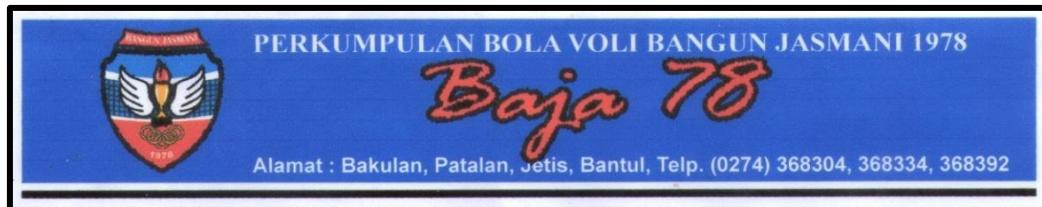
Waktu : Maret s/d Juni 2010  
Tempat / Obyek : Baja 78 Bantul  
Judul Skripsi : " STUDI KOMPARASI LATIHAN PASSING BAWAH BOLA  
DISERVIS UNDERHAND PELATIH DAN BOLA DILAMBUNG  
OLEH TEMAN ATLET BOLAVOLI PEMULA ,"

Demikian surat iji penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tembusan Yth. ;  
1. Kaprodi PKO FIK UNY  
2. Pembimbing TAS  
3. Mahasiswa Ybs.



Drs. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 19650301 199001 1 001



**SURAT KETERANGAN**  
**No: 004/PBV-BJ 78 BANTUL/II/2010**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Suhadi M.Pd.

Alamat : Jl. Parangtritis KM 12,5 Bantul Yogyakarta

Selaku pengurus Klub Bola Voli BAJA'78 menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Ranang Susanto

NIM : 06602241038

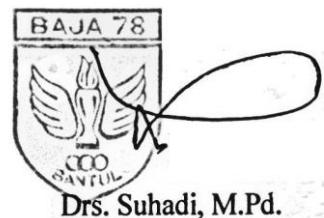
Prodi : S1 Pendidikan Kependidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Benar-benar telah melakukan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi di Klub Bola Voli BAJA'78 pada tanggal 29 Juni 2010 dengan judul "Studi Komparasi Latihan *Passing* Bawah Bola Diservis *Underhand* Pelatih dan Bola Dilambung oleh Teman Atlet Bola Voli Pemula"

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 29 Juni 2010  
Ketua Pelatih,



Lampiran 3. Hasil *Pretest* dan *Postest*

**DATA PRETEST PASSING BAWAH**

No	Nama	Hasil pass bawah		Hasil Terbaik
		1	2	
1	AA	54	48	54
2	AB	55	47	55
3	AC	49	55	55
4	AD	54	50	54
5	AE	54	46	54
6	AF	54	46	54
7	AG	48	53	53
8	AH	53	47	53
9	AI	52	44	52
10	AJ	52	47	52
11	AK	51	47	51
12	AL	45	50	50
13	AM	48	45	48
14	AN	51	45	51
15	AO	50	45	50
16	AP	48	45	48
17	AQ	46	46	46
18	AR	45	49	49
19	AS	46	49	49
20	AT	42	46	46
21	AU	41	46	46
22	AV	41	46	46
23	AW	43	44	44
24	AX	39	44	44
25	AY	39	43	43
26	AZ	41	37	41
27	BA	35	35	35
28	BB	43	39	43
29	BC	43	38	43
30	BD	34	30	34
31	BE	33	28	33
32	BF	40	35	40
33	BG	40	35	40

Correlations			
		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Pearson Correlation	1	.707**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	33	33
VAR00002	Pearson Correlation	.707**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	33	33

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**DATA PENGELOMPOKAN**

No	Nama	Kelompok	Hasil Tes
1	AA	A	54
2	AB	B	55
3	AC	B	55
4	AD	A	54
5	AE	A	54
6	AF	B	54
7	AG	B	53
8	AH	A	53
9	AI	A	52
10	AJ	B	52
11	AK	B	51
12	AL	A	50
13	AM	A	48
14	AN	B	51
15	AO	B	50
16	AP	A	48
17	AQ	A	46
18	AR	B	49
19	AS	B	49
20	AT	A	46
21	AU	A	46
22	AV	B	46
23	AW	B	44
24	AX	A	44
25	AY	A	43
26	AZ	B	41
27	BA	B	35
28	BB	A	43
29	BC	A	43
30	BD	B	34
31	BE	B	33
32	BF	A	40
33	BG	A	40

**DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMENT**  
**Berdasarkan Hasil Tes Awal Serta Mean dari Tiap-tiap Kelompok**

No	No. Tes	Nama Kelompok Eksperimen	Hasil	No	No. Tes	Nama Kelompok Kontrol	Hasil
<b>1</b>		AA	54	<b>1</b>		AB	55
<b>2</b>		AD	54	<b>2</b>		AC	55
<b>3</b>		AE	54	<b>3</b>		AF	54
<b>4</b>		AH	53	<b>4</b>		AG	53
<b>5</b>		AI	52	<b>5</b>		AJ	52
<b>6</b>		AL	50	<b>6</b>		AK	51
<b>7</b>		AM	48	<b>7</b>		AN	51
<b>8</b>		AP	48	<b>8</b>		AO	50
<b>9</b>		AQ	46	<b>9</b>		AR	49
<b>10</b>		AT	46	<b>10</b>		AS	49
<b>11</b>		AU	46	<b>11</b>		AV	46
<b>12</b>		AX	44	<b>12</b>		AW	44
<b>13</b>		AY	43	<b>13</b>		AZ	41
<b>14</b>		BB	43	<b>14</b>		BA	35
<b>15</b>		BC	43	<b>15</b>		BD	34
<b>16</b>		BF	40	<b>16</b>		BE	33
<b>17</b>		BG	40				
<b>Jumlah</b>			<b>804</b>	<b>Jumlah</b>			<b>752</b>
<b>MEAN=47.29</b>				<b>MEAN=47</b>			

**DATA POSTTEST PASSING BAWAH (Kelompok A)**

No	Nama	Hasil pass bawah		Nilai Terbaik
		1	2	
1	AA	55	51	55
2	AD	55	48	55
3	AE	54	49	54
4	AH	48	54	54
5	AI	48	54	54
6	AL	53	49	53
7	AM	47	52	52
8	AP	52	50	52
9	AQ	51	47	51
10	AT	46	51	51
11	AU	46	51	51
12	AX	51	49	51
13	AY	46	49	49
14	BB	44	47	47
15	BC	46	41	46
16	BF	42	38	42
17	BG	41	37	41
<b>Jumlah</b>				<b>858</b>
<b>MEAN</b>				<b>50.47</b>

**DATA POSTTEST PASSING BAWAH (Kelompok B)**

No	Nama	Hasil pass bawah		Nilai Terbaik
		1	2	
1	AB	55	51	55
2	AC	55	49	55
3	AF	55	49	55
4	AG	54	48	54
5	AJ	48	53	53
6	AK	47	53	53
7	AN	52	46	52
8	AO	51	46	51
9	AR	49	51	51
10	AS	51	47	51
11	AV	50	50	50
12	AW	46	49	49
13	AZ	39	43	43
14	BA	37	42	42
15	BD	41	37	41
16	BE	39	35	39
<b>Jumlah</b>				<b>794</b>
<b>MEAN</b>				<b>49.625</b>

#### Lampiran 4. Deskriptif Statistik

Statistics						
		Pretest Kelompok A	Postest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Postest Kelompok B	
N	Valid	17	17	16	16	
	Missing	0	0	1	1	
Mean		47.2941	50.4706	47.0000	49.6250	
Median		46.0000	51.0000	49.5000	51.0000	
Mode		43.00 <sup>a</sup>	51.00	49.00 <sup>a</sup>	51.00 <sup>a</sup>	
Std. Deviation		4.84465	4.22962	7.49222	5.35257	
Minimum		40.00	41.00	33.00	39.00	
Maximum		54.00	55.00	55.00	55.00	
Sum		804.00	858.00	752.00	794.00	

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40	2	11.8	11.8	11.8
	43	3	17.6	17.6	29.4
	44	1	5.9	5.9	35.3
	46	3	17.6	17.6	52.9
	48	2	11.8	11.8	64.7
	50	1	5.9	5.9	70.6
	52	1	5.9	5.9	76.5
	53	1	5.9	5.9	82.4
	54	3	17.6	17.6	
Total		17	100.0	100.0	100.0

Postest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	41	1	5.9	5.9	5.9
	42	1	5.9	5.9	11.8
	46	1	5.9	5.9	17.6
	47	1	5.9	5.9	23.5
	49	1	5.9	5.9	29.4
	51	4	23.5	23.5	52.9
	52	2	11.8	11.8	64.7
	53	1	5.9	5.9	70.6
	54	3	17.6	17.6	88.2
	55	2	11.8	11.8	
Total		17	100.0	100.0	100.0

**Pretest Kelompok B**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33	1	5.9	6.2	6.2
	34	1	5.9	6.2	12.5
	35	1	5.9	6.2	18.8
	41	1	5.9	6.2	25.0
	44	1	5.9	6.2	31.2
	46	1	5.9	6.2	37.5
	49	2	11.8	12.5	50.0
	50	1	5.9	6.2	56.2
	51	2	11.8	12.5	68.8
	52	1	5.9	6.2	75.0
	53	1	5.9	6.2	81.2
	54	1	5.9	6.2	87.5
	55	2	11.8	12.5	100.0
	Total	16	94.1	100.0	
Missing	System	1	5.9		
	Total	17	100.0		

**Postest Kelompok B**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	39	1	5.9	6.2	6.2
	41	1	5.9	6.2	12.5
	42	1	5.9	6.2	18.8
	43	1	5.9	6.2	25.0
	49	1	5.9	6.2	31.2
	50	1	5.9	6.2	37.5
	51	3	17.6	18.8	56.2
	52	1	5.9	6.2	62.5
	53	2	11.8	12.5	75.0
	54	1	5.9	6.2	81.2
	55	3	17.6	18.8	100.0
	Total	16	94.1	100.0	
Missing	System	1	5.9		
	Total	17	100.0		

## Lampiran 5. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N		17	17	16	16
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	47.2941	50.4706	47.0000	49.6250
	Std. Deviation	4.84465	4.22962	7.49222	5.35257
Most Extreme Differences	Absolute	.135	.256	.230	.226
	Positive	.135	.142	.143	.158
	Negative	-.128	-.256	-.230	-.226
Kolmogorov-Smirnov Z		.555	1.054	.921	.905
Asymp. Sig. (2-tailed)		.917	.216	.364	.385
a. Test distribution is Normal.					

## Lampiran 6. Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	3.226	1	31	.082
Postest	.773	1	31	.386

**ANOVA**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest	Between Groups	5.590	1	5.590	.142
	Within Groups	1216.471	31	39.241	
	Total	1222.061	32		
Postest	Between Groups	20.218	1	20.218	.204
	Within Groups	3074.691	31	99.184	
	Total	3094.909	32		

Lampiran 7. Uji t

**UJI t PRETEST POSTEST KEOMPOK A**

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Postest Kelompok A	50.4706	17	4.22962	1.02583
Pretest Kelompok A	47.2941	17	4.84465	1.17500

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1 Postest Kelompok A - Pretest Kelompok A	3.17647	2.03824	.49435	2.12851	4.22444	6.426	16	.000			

**UJI t PRETEST POSTEST KEOMPOK B**

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Postest Kelompok B	49.6250	16	5.35257	1.33814
Pretest Kelompok B	47.0000	16	7.49222	1.87305

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1 Postest Kelompok B - Pretest Kelompok B	2.62500	2.39096	.59774	1.35095	3.89905	4.392	15	.001			

## PERBANDINGAN POSTEST KELOMPOK A DAN KELOMPOK B

**Group Statistics**

	Pretest Kelompok B	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Postest Kelompok A	1	17	50.4706	4.22962	1.02583
	2	16	49.6250	5.35257	1.33814

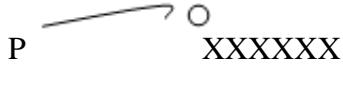
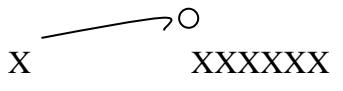
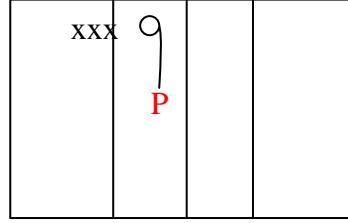
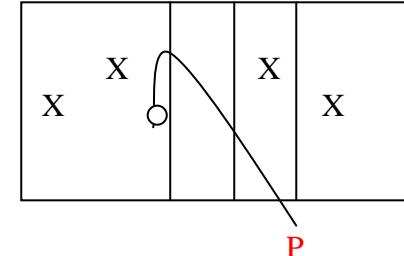
**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						.617			Lower	Upper
Postest Kelompok A	Equal variances assumed	1.127	.297	.505	31	.617	.84559	1.67395	-2.56847	4.25964
	Equal variances not assumed			.502	28.563	.620	.84559	1.68611	-2.60518	4.29636

Lampiran 8. Tabel t

<b>df</b>	<b>P = 0.05</b>	<b>P = 0.01</b>	<b>P = 0.001</b>
<b>1</b>	12.71	63.66	636.61
<b>2</b>	4.30	9.92	31.60
<b>3</b>	3.18	5.84	12.92
<b>4</b>	2.78	4.60	8.61
<b>5</b>	2.57	4.03	6.87
<b>6</b>	2.45	3.71	5.96
<b>7</b>	2.36	3.50	5.41
<b>8</b>	2.31	3.36	5.04
<b>9</b>	2.26	3.25	4.78
<b>10</b>	2.23	3.17	4.59
<b>11</b>	2.20	3.11	4.44
<b>12</b>	2.18	3.05	4.32
<b>13</b>	2.16	3.01	4.22
<b>14</b>	2.14	2.98	4.14
<b>15</b>	2.13	2.95	4.07
<b>16</b>	2.12	2.92	4.02
<b>17</b>	2.11	2.90	3.97
<b>18</b>	2.10	2.88	3.92
<b>19</b>	2.09	2.86	3.88
<b>20</b>	2.09	2.85	3.85
<b>21</b>	2.08	2.83	3.82
<b>22</b>	2.07	2.82	3.79
<b>23</b>	2.07	2.81	3.77
<b>24</b>	2.06	2.80	3.75
<b>25</b>	2.06	2.79	3.73
<b>26</b>	2.06	2.78	3.71
<b>27</b>	2.05	2.77	3.69
<b>28</b>	2.05	2.76	3.67
<b>29</b>	2.05	2.76	3.66
<b>30</b>	2.04	2.75	3.65

Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -	
Waktu	: 120'	Mikro	: 1 (3X perminggu).	
Sasaran Latihan	: pass bawah, smes, game.	Sesi	: 1	
Hari/tanggal	:	Peralatan	: 2 Lapangan, bola voli, net, peluit, stopwatch.	
Jumlah atlet	: 33 orang	Pukul	: 15.30-17.30	
Tingkat	: pemula	Intensitas	: Sedang.	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1.	PENGANTAR : 1. Dibariskan. 2. Berdo'a. 3. Penjelasan Materi.	5 menit	<b>P</b> XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Singkat & jelas. Pelatih menjelaskan tujuan latihan yang akan diberikan.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1. Jogging 2. Stretching : - Statis - Dinamis <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lari angkat paha, lari sentuh tumit kepinggul, dua langkah kanan/kiri sentuh lantai, sepak kaki kedepan, step dengan merendahkan badan sikap tangan lurus didepan,</li> <li>• lari ditempat – angkat paha-step-sprint 15 m, lari ditempat-step-balik arah – sprint 15 m.</li> </ul>	5 x kel lap. 8x2 hit, 16 grk	X X X X X X X X X X X  XXX → XXX → XXX →	Atlet menghitung secara bergantian, dan berurutan ke arah kanan.

3.	<p>INTI :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pass bawah bola diservis pelatih</li> <li>2. Pass bawah bola dilambung teman</li> <li>3. Smes</li> <li>4. Drill dari pelatih</li> </ol>	<p>35 menit</p> <p>20 menit</p> <p>35 menit</p>	   	<p>Kelompok I dan Kelompok II melakukan pass bawah selama 30 menit,</p> <p>Masing-masing kelompok melakukan smes yang diumpakan oleh pelatih. Setiap set anak melakukan 7 kali pukulan. Lakukan sebanyak 2 set.</p> <p>Pelatih driil bermain terhadap anak-anak, baik kelompok I ataupun kelompok II, sebagai acuan digunakan waktu. Setiap 2 menit ganti tim lainnya. Lakukan selama 35 menit.</p>
----	---	---	---	---

4.	<b>PENUTUP :</b> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan) . 2. Evaluasi. 3. Berdo'a.	5 menit	<b>P</b> XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Saat penutup, pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi, agar atlet tetap rutin dalam latihan.

Keterangan : **P** : Pelatih.

X : Atlet.

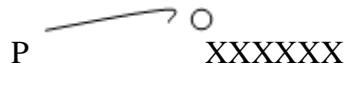
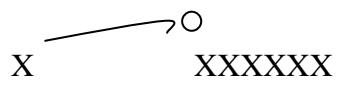
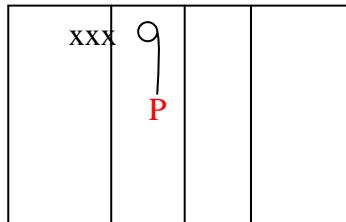
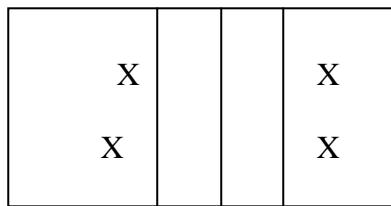
→ : Arah rotasi.

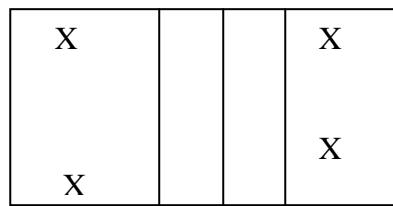
○ : bola

Pelatih Lapangan,

(Pitung Handoko)

Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -	
Waktu	: 120'	Mikro	: 1 (3X perminggu).	
Sasaran Latihan	: pass bawah, smes, game.	Sesi	: 2	
Hari/tanggal	:	Peralatan	: 2 Lapangan, bola voli, net, peluit, stopwatch.	
Jumlah atlet	: 33 orang	Pukul	: 15.30-17.30	
Tingkat	: pemula	Intensitas	: Sedang.	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1.	PENGANTAR : 1. Dibariskan. 2. Berdo'a. 3. Penjelasan Materi.	5 menit	<b>P</b> XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Singkat & jelas. Pelatih menjelaskan tujuan latihan yang akan diberikan.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1. Jogging 2. Stretching : - Statis - Dinamis <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lari angkat paha, lari sentuh tumit kepinggul, dua langkah kanan/kiri sentuh lantai, sepak kaki kedepan, step dengan merendahkan badan sikap tangan lurus didepan,</li> <li>• lari ditempat – angkat paha-step-sprint 15 m, lari ditempat-step-balik arah – sprint 15 m.</li> </ul>	5 x kel lap. 8x2 hit, 16 grk	X X X X X X X X X X X  XXX → XXX → XXX →	Atlet menghitung secara bergantian, dan berurutan ke arah kanan.

3.	<p><b>INTI :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pass bawah bola diservis pelatih</li> <li>2. Pass bawah bola dilambung teman</li> <li>3. Smes</li> <li>4. Bermain 2 lawan 2</li> </ol>	<p>30 menit</p> <p>20 menit</p> <p>35 menit</p>	   	<p>Kelompok I dan Kelompok II melakukan pass bawah selama 30 menit,</p> <p>Masing-masing kelompok melakukan smes yang diumpakan oleh pelatih. Setiap set anak melakukan 7 kali pukulan. Lakukan sebanyak 2 set.</p> <p>Kelompok I dan 2 melakukan bermain 2 lawan 2 dengan menggunakan teknik pass bawah secara bergantian poin maksimal 5</p>
----	---	---	---	--

				
4.	<b>PENUTUP :</b> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan) . 2. Evaluasi. 3. Berdo'a.	10 menit	<b>P</b> XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Saat penutup, pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi, agar atlet tetap rutin dalam latihan.

Keterangan : **P** : Pelatih.

X : Atlet.

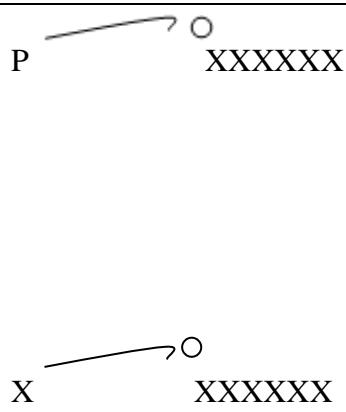
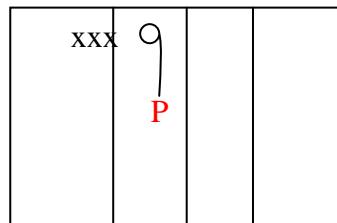
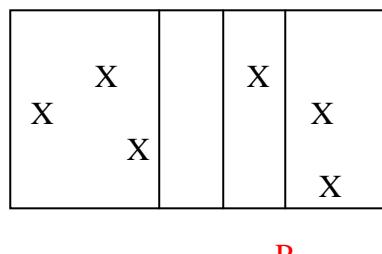
→ : Arah rotasi.

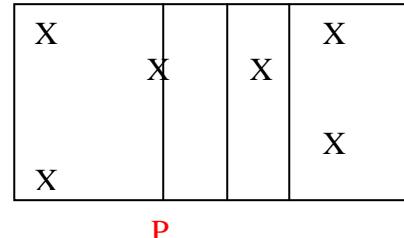
○ : bola

Pelatih Lapangan,

(Pitung Handoko)

Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -	
Waktu	: 120'	Mikro	: 1 (3X perminggu).	
Sasaran Latihan	: pass bawah, smes, game.	Sesi	: 3	
Hari/tanggal	:	Peralatan	: 2 Lapangan, bola voli, net, peluit, stopwatch.	
Jumlah atlet	: 33 orang	Pukul	: 15.30-17.30	
Tingkat	: pemula	Intensitas	: Sedang.	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1.	PENGANTAR : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dibariskan.</li> <li>2. Berdo'a.</li> <li>3. Penjelasan Materi.</li> </ol>	5 menit	<b>P</b> XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Singkat & jelas. Pelatih menjelaskan tujuan latihan yang akan diberikan.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogging</li> <li>2. Stretching :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> </ul> </li> </ol> <p>a. Lari angkat paha, lari sentuh tumit kepinggul, dua langkah kanan/kiri sentuh lantai, sepak kaki kedepan, step dengan merendahkan badan sikap tangan lurus didepan,</p> <p>b. lari ditempat – angkat paha-step-sprint 15 m, lari ditempat-step-balik arah – sprint 15 m.</p>	5 x kel lap.  8x2 hit,16 grk  20 menit	X X X X X X X X X X X  XXX → XXX → XXX →	Atlet menghitung secara bergantian, dan berurutan ke arah kanan.

3.	<p>INTI :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pass bawah bola diservis pelatih</li>   <li>2. Pass bawah bola dilambung teman</li>   <li>3. Smes</li>   <li>4. Bermain 3 lawan 3</li> </ol>	<p>30 menit</p> <p>20 menit</p> <p>35 menit</p>	  	<p>Kelompok I dan Kelompok II melakukan pass bawah selama 30 menit,</p> <p>Masing-masing kelompok melakukan smes yang diumpakan oleh pelatih. Setiap set anak melakukan 7 kali pukulan. Lakukan sebanyak 2 set.</p> <p>Kelompok I dan 2 melakukan bermain 3 lawan 3 dengan menggunakan teknik pass bawah secara bergantian poin maksimal 5 .</p>
----	--	---	--	--

			 <b>P</b>	
4.	<b>PENUTUP :</b> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan) . 2. Evaluasi. 3. Berdo'a.	10 menit	<b>P</b> XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Saat penutup, pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi, agar atlet tetap rutin dalam latihan.

Keterangan : **P** : Pelatih.

X : Atlet.

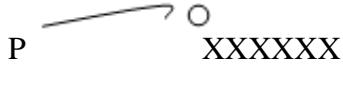
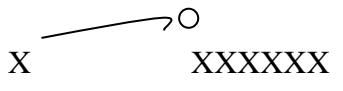
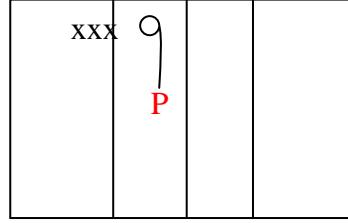
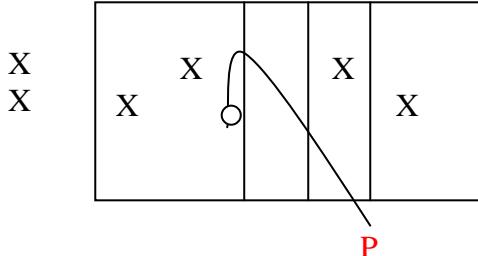
→ : Arah rotasi.

○ : bola

Pelatih Lapangan,

(Pitung Handoko)

Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -	
Waktu	: 120'	Mikro	: 2 (3X perminggu).	
Sasaran Latihan	: pass bawah, smes, game.	Sesi	: 4	
Hari/tanggal	:	Peralatan	: 2 Lapangan, bola voli, net, peluit, stopwatch.	
Jumlah atlet	: 33 orang	Pukul	: 15.30-17.30	
Tingkat	: pemula	Intensitas	: Sedang.	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1.	PENGANTAR : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dibariskan.</li> <li>2. Berdo'a.</li> <li>3. Penjelasan Materi.</li> </ol>	5 menit	<b>P</b> XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Singkat & jelas. Pelatih menjelaskan tujuan latihan yang akan diberikan.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Jogging</li> <li>5. Stretching :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> </ul> </li> <li>a. Lari angkat paha, lari sentuh tumit kepinggul, dua langkah kanan/kiri sentuh lantai, sepak kaki kedepan, step dengan merendahkan badan sikap tangan lurus didepan,</li> <li>b. lari ditempat – angkat paha-step-sprint 15 m, lari ditempat-step-balik arah – sprint 15 m.</li> </ol>	5 x kel lap.  8x2 hit,16 grk  20 menit	X X X X X X X X X X X  XXX → XXX → XXX →	Atlet menghitung secara bergantian, dan berurutan ke arah kanan.

3.	<p>INTI :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pass bawah bola diservis pelatih</li> <li>2. Pass bawah bola dilambung teman</li> <li>3. Smes</li> <li>4. Drill dari pelatih</li> </ol>	<p>40 menit</p> <p>10 menit</p> <p>35 menit</p>	   	<p>Kelompok I dan Kelompok II melakukan pass bawah selama 30 menit,</p> <p>Masing-masing kelompok melakukan smes yang diumpukan oleh pelatih. Setiap set anak melakukan 7 kali pukulan. Lakukan sebanyak 2 set.</p> <p>Pelatih driil bermain terhadap anak-anak, baik kelompok I ataupun kelompok II, sebagai acuan digunakan waktu. Setiap 2 menit ganti tim lainnya. Lakukan selama 45 menit.</p>
----	---	---	---	---

4.	<b>PENUTUP :</b> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan) . 2. Evaluasi. 3. Berdo'a.	10 menit	<b>P</b> XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Saat penutup, pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi, agar atlet tetap rutin dalam latihan.

Keterangan : **P** : Pelatih.

X : Atlet.

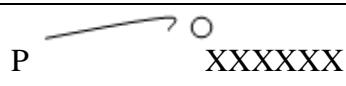
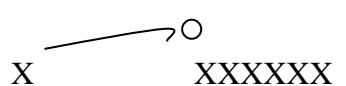
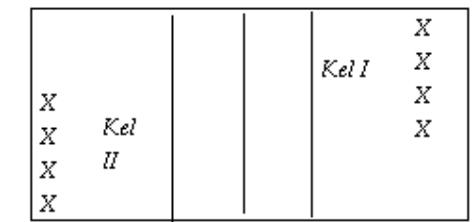
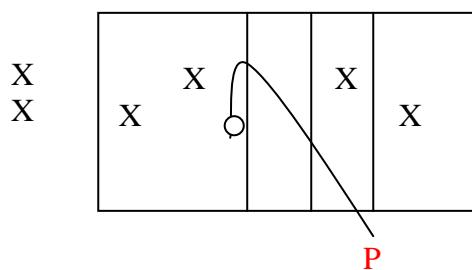
→ : Arah rotasi.

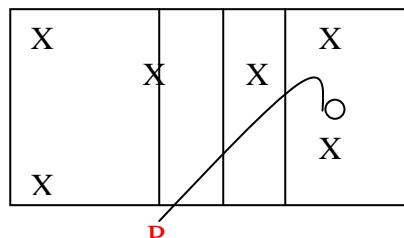
○ : bola

Pelatih Lapangan,

(Pitung Handoko)

Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	:-	
Waktu	: 120'	Mikro	: 2 (3X perminggu).	
Sasaran Latihan	: pass bawah, pass atas, game.	Sesi	: 5	
Hari/tanggal	:	Peralatan	: 2 Lapangan, bola voli, net, peluit, stopwatch.	
Jumlah atlet	: 33 orang	Pukul	: 15.30-17.30	
Tingkat	: pemula	Intensitas	: Sedang.	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1.	PENGANTAR : 1. Dibariskan. 2. Berdo'a. 3. Penjelasan Materi.	5 menit	<b>P</b> XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Singkat & jelas. Pelatih menjelaskan tujuan latihan yang akan diberikan.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1.Jogging 2.Stretching : - Statis - Dinamis a. Lari angkat paha, lari sentuh tumit kepinggul, dua langkah kanan/kiri sentuh lantai, sepak kaki kedepan, step dengan merendahkan badan sikap tangan lurus didepan, b. lari ditempat – angkat paha-step-sprint 15 m, lari ditempat-step-balik arah – sprint 15 m.	5 x kel lap.  8x2 hit,16 grk	X X X X X X X X X X X  XXX → XXX → XXX →	Atlet menghitung secara bergantian, dan berurutan ke arah kanan.

3.	<p>INTI :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pass bawah bola diservis pelatih</li> <li>2. Pass bawah bola dilambung teman</li> <li>3. Pass atas</li> <li>4. Drill dari pelatih</li> </ol>	<p>30 menit</p> <p>20 menit</p> <p>35 menit</p>	   	<p>Kelompok I dan Kelompok II melakukan pass bawah selama 30 menit,</p> <p>Kedua kelompok melakukan pass atas dengan arah vertikal sebanyak 2 set, yang tiap set terdiri dari 3 repetisi, dengan waktu 60 detik. Recovery tiap repetisi 2 menit.</p> <p>Pelatih drill bermain terhadap anak-anak, baik kelompok I ataupun kelompok II, sebagai acuan digunakan waktu. Setiap 2 menit ganti tim lainnya.</p>
----	--	---	---	---

				Lakukan selama 45 menit.
4.	PENUTUP : 1.Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan) . 2.Evaluasi. 3. Berdo'a.	10 menit	<b>P</b> XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX	Saat penutup, pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi, agar atlet tetap rutin dalam latihan.

Keterangan : **P** : Pelatih.

X : Atlet.

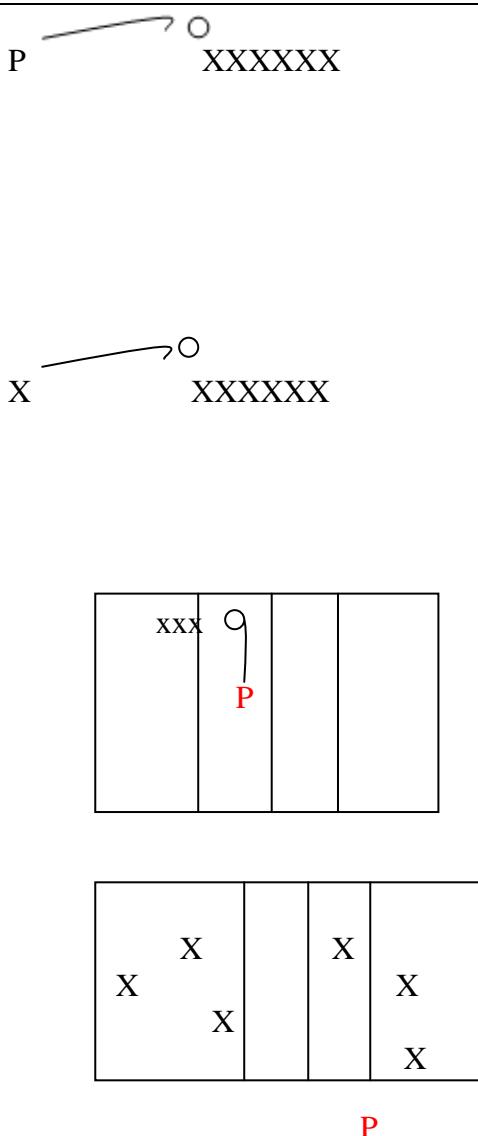
→ : Arah rotasi.

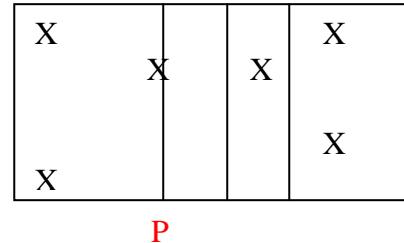
○ : bola

Pelatih Lapangan,

(Pitung Handoko)

Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -	
Waktu	: 120'	Mikro	: 2 (3X perminggu).	
Sasaran Latihan	: pass bawah, smes, game.	Sesi	: 6	
Hari/tanggal	:	Peralatan	: 2 Lapangan, bola voli, net, peluit, stopwatch.	
Jumlah atlet	: 33 orang	Pukul	: 15.30-17.30	
Tingkat	: pemula	Intensitas	: Sedang.	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATSI/ORGANISASI	CATATAN
1.	PENGANTAR : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dibariskan.</li> <li>2. Berdo'a.</li> <li>3. Penjelasan Materi.</li> </ol>	5 menit	<b>P</b> XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Singkat & jelas. Pelatih menjelaskan tujuan latihan yang akan diberikan.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Jogging</li> <li>3. Stretching :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> </ul> </li> </ol> a. Lari angkat paha, lari sentuh tumit kepinggul, dua langkah kanan/kiri sentuh lantai, sepak kaki kedepan, step dengan merendahkan badan sikap tangan lurus didepan, b. lari ditempat – angkat paha-step-sprint 15 m, lari ditempat-step-balik arah – sprint 15 m.	5 x kel lap.  8x2 hit,16 grk  20 menit	X X X X X X X X X X X  XXX → XXX → XXX →	Atlet menghitung secara bergantian, dan berurutan ke arah kanan.

3.	<p>INTI :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pass bawah bola diservis pelatih</li>   <li>2. Pass bawah bola dilambung teman</li>   <li>3. Smes</li>   <li>4. Bermain 3 lawan 3</li> </ol>	<p>30 menit</p> <p>20 menit</p> <p>35 menit</p>	 <p>P → O XXXXXX</p> <p>X → O XXXXXX</p> <table border="1" data-bbox="1122 809 1470 1032"> <tr><td>xxx</td><td>O</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>P</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <table border="1" data-bbox="1122 1095 1515 1302"> <tr><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p style="color: red; text-align: center;">P</p>	xxx	O					P										X	X		X	X		X			X					X						<p>Kelompok I dan Kelompok II melakukan pass bawah selama 30 menit,</p> <p>Masing-masing kelompok melakukan smes yang diumpakan oleh pelatih. Setiap set anak melakukan 7 kali pukulan. Lakukan sebanyak 2 set.</p> <p>Kelompok I dan 2 melakukan bermain 3 lawan 3 dengan menggunakan teknik pass bawah secara bergantian poin maksimal 5 .</p>
xxx	O																																							
		P																																						
X	X		X	X																																				
	X			X																																				
				X																																				

			 <b>P</b>	
4.	<b>PENUTUP :</b> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan) . 2. Evaluasi. 3. Berdo'a.	10 menit	<b>P</b> XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Saat penutup, pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi, agar atlet tetap rutin dalam latihan.

Keterangan : **P** : Pelatih.

X : Atlet.

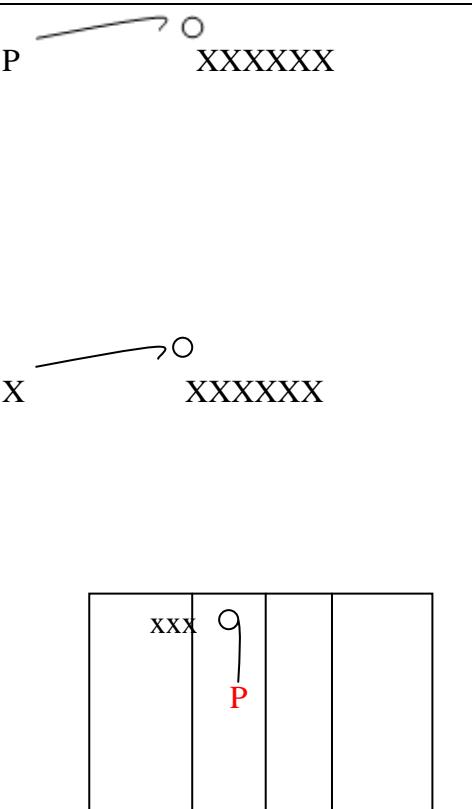
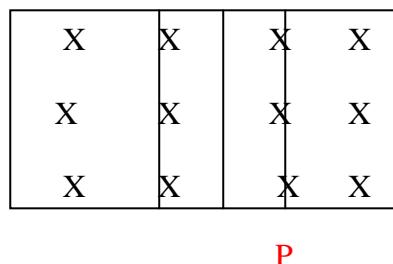
→ : Arah rotasi.

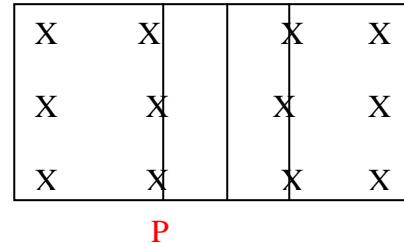
○ : bola

Pelatih Lapangan,

(Pitung Handoko)

Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -	
Waktu	: 120'	Mikro	: 3 (3X perminggu).	
Sasaran Latihan	: pass bawah, smes, game.	Sesi	: 7	
Hari/tanggal	:	Peralatan	: 2 Lapangan, bola voli, net, peluit, stopwatch.	
Jumlah atlet	: 33 orang	Pukul	: 15.30-17.30	
Tingkat	: pemula	Intensitas	: Sedang.	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1.	PENGANTAR : 1. Dibariskan. 2. Berdo'a. 3. Penjelasan Materi.	5 menit	<b>P</b> XXXXXX XXXXXX XXXXXX	Singkat & jelas. Pelatih menjelaskan tujuan latihan yang akan diberikan.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1. Jogging 2. Stretching : - Statis - Dinamis  a. Lari angkat paha, lari sentuh tumbut kepinggul, dua langkah kanan/kiri sentuh lantai, sepak kaki kedepan, step dengan merendahkan badan sikap tangan lurus didepan, b. lari ditempat – angkat paha-step-sprint 15 m, lari ditempat-step-balik arah – sprint 15 m.	5 x kel lap.  8x2 hit,16 grk  20 menit	X X X X X X X X X X X  XXX → XXX → XXX →	Atlet menghitung secara bergantian, dan berurutan ke arah kanan.

3.	<p>INTI :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pass bawah bola diservis pelatih</li> <li>2. Pass bawah bola dilambung teman</li> <li>3. Smes</li> <li>4. Bermain 6 lawan 6</li> </ol>	<p>30 menit</p> <p>20 menit</p> <p>35 menit</p>	 	<p>Kelompok I dan Kelompok II melakukan pass bawah selama 30 menit,</p> <p>Masing-masing kelompok melakukan smes yang diumparkan oleh pelatih. Setiap set anak melakukan 7 kali pukulan. Lakukan sebanyak 2 set.</p> <p>Kelompok I dan 2 melakukan bermain 6 lawan 6 dengan menggunakan teknik pass bawah secara bergantian poin maksimal 5 .</p>
----	--	---	---	---

				
4.	<b>PENUTUP :</b> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan) . 2. Evaluasi. 3. Berdo'a.	10'	<b>P</b> XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Saat penutup, pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi, agar atlet tetap rutin dalam latihan.

Keterangan : **P** : Pelatih.

X : Atlet.

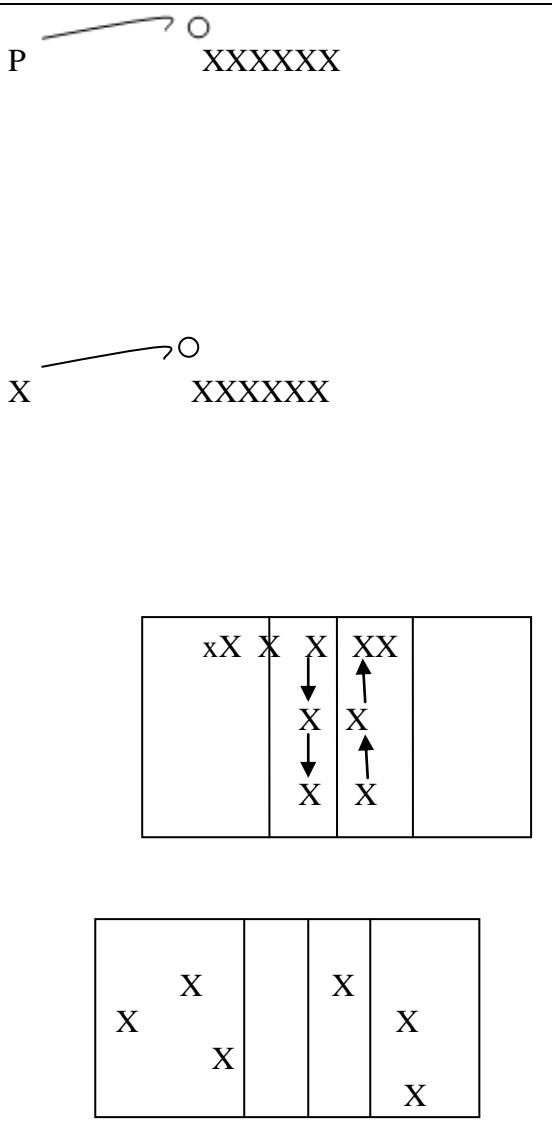
→ : Arah rotasi.

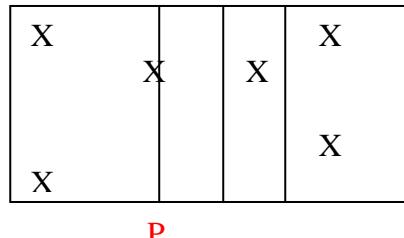
○ : bola

Pelatih Lapangan,

(Pitung Handoko)

Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -	
Waktu	: 120'	Mikro	: 3 (3X perminggu).	
Sasaran Latihan	: pass bawah, blok, game.	Sesi	: 8	
Hari/tanggal	:	Peralatan	: 2 Lapangan, bola voli, net, peluit, stopwatch.	
Jumlah atlet	: 33 orang	Pukul	: 15.30-17.30	
Tingkat	: pemula	Intensitas	: Sedang.	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1.	PENGANTAR : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dibariskan.</li> <li>2. Berdo'a.</li> <li>3. Penjelasan Materi.</li> </ol>	5 menit	<b>P</b> XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Singkat & jelas. Pelatih menjelaskan tujuan latihan yang akan diberikan.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogging</li> <li>2. Stretching :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> </ul> </li> </ol> <p>a. Lari angkat paha, lari sentuh tumit kepinggul, dua langkah kanan/kiri sentuh lantai, sepak kaki kedepan, step dengan merendahkan badan sikap tangan lurus didepan,</p> <p>b. lari ditempat – angkat paha-step-sprint 15 m, lari ditempat-step-balik arah – sprint 15 m.</p>	5 x kel lap.  8x2 hit,16 grk  20 menit	X X X X X X X X X X X  XXX → XXX → XXX →	Atlet menghitung secara bergantian, dan berurutan ke arah kanan.

3.	<p><b>INTI :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pass bawah bola diservis pelatih</li>   <li>2. Pass bawah bola dilambung teman</li>   <li>3. Blok</li>   <li>4. Bermain 3 lawan 3</li> </ol>	<p>30 menit</p> <p>20 menit</p> <p>35 menit</p>		<p>Kelompok I dan Kelompok II melakukan pass bawah selama 30 menit,</p> <p>Lakukan blok selama 2 set, yang tiap setnya terdiri dari 3 kali ulangan. Atlet bergeser kekanan, dari ujung net satu ke ujung net yang lain. Lakukan secara bergantian dengan temannya.</p> <p>Kelompok I dan 2 melakukan bermain 3 lawan 3 dengan menggunakan teknik pass bawah secara bergantian poin maksimal 5</p>
----	---	---	--	---

			<b>P</b>  <b>P</b>	.
4.	<b>PENUTUP :</b> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan) . 2. Evaluasi. 3. Berdo'a.	10 menit	<b>P</b> XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Saat penutup, pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi, agar atlet tetap rutin dalam latihan.

Keterangan : **P** : Pelatih.

X : Atlet.

→ : Arah rotasi.

Pelatih Lapangan,

○ : bola

(Pitung Handoko)

Cabang Olahraga	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -
Waktu	: 120'	Mikro	: 3 (5X perminggu).
Sasaran Latihan	: pass bawah, servis, blok, drill tim.	Sesi	: 9
Hari/tanggal	:	Peralatan	: 2 Lapangan, bolavoli, net, peluit, stopwatch.
Jumlah atlet	: 33 orang	Pukul	: 15.30-17.30 WIB.
Tingkat	: pemula	Intensitas	: Sedang.

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	KETERANGAN
1.	PEMBUKAAN : 1. Dibariskan. 2. Berdo'a. 3.Penjelasan Materi.	10 menit	<b>P</b> XXXXX XXXXX	Singkat & jelas.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1. Jogging 2. Stretching : - Statis - Dinamis 3. Koordinasi.  4. Lari bolak-balik ( <i>Shuttle Run</i> ). Atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain.	20 menit 5 x kel lap.  8x2 hit,16 grk	X X X X X X X X X X X  XXX → XXX →	- Hitungan bergantian.dengan teman lainnya.  Lakukan sebanyak 2 set yang yang tiap satu set terdiri dari 8x ulangan secara bolak-balik. Recovery setiap repetisi 1 menit dan tiap set 3 menit.

			<b>XXX</b> →																					
3.	<p>INTI :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pass bawah bola diservis pelatih dan pass bawah bola dilambung teman.</li>   <li>2. Servis</li>   <li>3. Blok</li>   <li>4. Drill main</li> </ol>	<p>30 menit</p> <p>10 menit</p> <p>10 menit.</p> <p>35 menit</p>	<p>P → O → X → X</p> <p>X → O → X</p> <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td>X</td><td>X</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>X</td><td>X</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>X</td><td>X</td><td></td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>X</td><td>O</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr> </table>			X	X				X	X				X	X		X	O	X	X	X	<p>Kelompok I dan kelompok II, melakukan pass bawah selama 30 menit</p> <p>servis sebanyak 15 kali masing masing atlet. Lakukan dilapangan dan kelompok masing-masing.</p> <p>Dibagi menjadi 2 tim kelompok yang saling berhadapan di depan net, kemudian melakukan blok bersama-sama.</p> <p>Dikelompok I dan II pelatih juga mengedrill pemain, diselingi evaluasi dari pelatih atas teknik yang telah dilakukan. Setiap 4 menit, tim</p>
		X	X																					
		X	X																					
		X	X																					
X	O	X	X	X																				

			 ( game 3 lawan 3 )	yang sudah bermain digantikan tim lainnya.
4.	<b>PENUTUP :</b> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan) . 2. Evaluasi. 3. Berdo'a.	5menit	<b>P</b> XXXXX XXXXX	Pemberian evaluasi serta motivasi pada atlet. Agar atlet lebih giat lagi berlatih dan memiliki teknik yang lebih matang.

Keterangan : X : Atlet.

→ : Arah rotasi.

T : toser

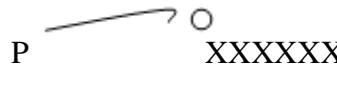
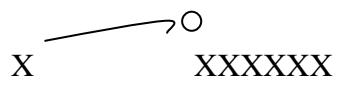
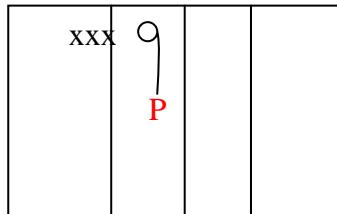
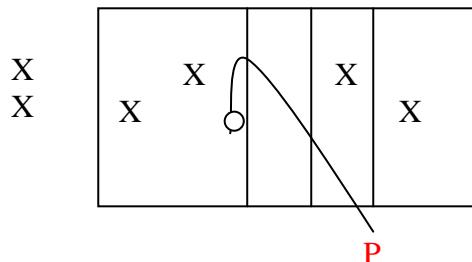
↖ : arah bola

P : Pelatih

Pelatih lapangan

(Pitung Handoko)

Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	:-	
Waktu	: 120'	Mikro	: 4 (3X perminggu).	
Sasaran Latihan	: pass bawah, smes, game.	Sesi	: 10	
Hari/tanggal	:	Peralatan	: 2 Lapangan, bola voli, net, peluit, stopwatch.	
Jumlah atlet	: 33 orang	Pukul	: 15.30-17.30	
Tingkat	: pemula	Intensitas	: Sedang.	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1.	PENGANTAR : 1. Dibariskan. 2. Berdo'a. 3. Penjelasan Materi.	5 menit	<b>P</b> XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Singkat & jelas. Pelatih menjelaskan tujuan latihan yang akan diberikan.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1. Jogging 2. Stretching : - Statis - Dinamis <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lari angkat paha, lari sentuh tumit kepinggul, dua langkah kanan/kiri sentuh lantai, sepak kaki kedepan, step dengan merendahkan badan sikap tangan lurus didepan,</li> <li>• lari ditempat – angkat paha-step-sprint 15 m, lari ditempat-step-balik arah – sprint 15 m.</li> </ul>	5 x kel lap.  8x2 hit, 16 grk	X X X X X X X X X X X  XXX → XXX → XXX →	Atlet menghitung secara bergantian, dan berurutan ke arah kanan.

3.	<p>INTI :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pass bawah bola diservis pelatih</li> <li>2. Pass bawah bola dilambung teman</li> <li>3. Smes</li> <li>4. Drill dari pelatih</li> </ol>	<p>30 menit</p> <p>20 menit</p> <p>35 menit</p>	   	<p>Kelompok I dan Kelompok II melakukan pass bawah selama 30 menit,</p> <p>Masing-masing kelompok melakukan smes yang diumpakan oleh pelatih. Setiap set anak melakukan 7 kali pukulan. Lakukan sebanyak 2 set.</p> <p>Pelatih driil bermain terhadap anak-anak, baik kelompok I ataupun kelompok II, sebagai acuan digunakan waktu. Setiap 2 menit ganti tim lainnya. Lakukan selama 35 menit.</p>
----	---	---	---	---

4.	<b>PENUTUP :</b> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan) . 2. Evaluasi. 3. Berdo'a.	10 menit	<b>P</b> XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Saat penutup, pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi, agar atlet tetap rutin dalam latihan.

Keterangan : **P** : Pelatih.

X : Atlet.

→ : Arah rotasi.

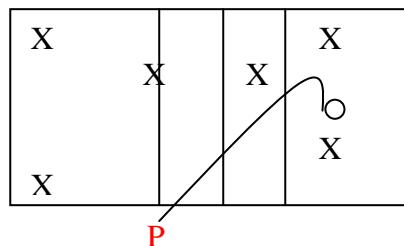
○ : bola

Pelatih Lapangan,

(Pitung Handoko)

Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -	
Waktu	: 120'	Mikro	: 4 (3X perminggu).	
Sasaran Latihan	: pass bawah, pass atas, game.	Sesi	: 11	
Hari/tanggal	:	Peralatan	: 2 Lapangan, bola voli, net, peluit, stopwatch.	
Jumlah atlet	: 33 orang	Pukul	: 15.30-17.30	
Tingkat	: pemula	Intensitas	: Sedang.	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1.	PENGANTAR : 1. Dibariskan. 2. Berdo'a. 3. Penjelasan Materi.	5 menit	<b>P</b> XXXXXX XXXXXX XXXXXX	Singkat & jelas. Pelatih menjelaskan tujuan latihan yang akan diberikan.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1.Jogging 2.Stretching : - Statis - Dinamis  a. Lari angkat paha, lari sentuh tumbut kepinggul, dua langkah kanan/kiri sentuh lantai, sepak kaki kedepan, step dengan merendahkan badan sikap tangan lurus didepan, b. lari ditempat – angkat paha-step-sprint 15 m, lari ditempat-step-balik arah – sprint 15 m.	5 x kel lap.  8x2 hit,16 grk  20 menit	X X X X X X X X X X X  XXX → XXX → XXX →	Atlet menghitung secara bergantian, dan berurutan ke arah kanan.

3.	<p>INTI :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pass bawah bola diservis pelatih</li>   <li>2. Pass bawah bola dilambung teman</li>   <li>3. Pass atas</li>   <li>4. Drill dari pelatih</li> </ol>	<p>30 menit</p> <p>25 menit</p> <p>35 menit</p>	<p>P → O XXXXXX</p> <p>X → O XXXXXX</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">X X X X</td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"><i>Kel I</i> X X X</td> </tr> <tr> <td><i>Kel II</i></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">X</td> <td style="width: 25%;"><i>X</i></td> <td style="width: 25%;"><i>O</i></td> <td style="width: 25%;">X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td></td> <td></td> <td>X</td> </tr> </table>	X X X X			<i>Kel I</i> X X X	<i>Kel II</i>				X	<i>X</i>	<i>O</i>	X	X			X	<p>Kelompok I dan Kelompok II melakukan pass bawah selama 30 menit,</p> <p>Kedua kelompok melakukan pass atas dengan arah vertikal sebanyak 2 set, yang tiap set terdiri dari 3 repetisi, dengan waktu 60 detik. Recovery tiap repetisi 2 menit.</p> <p>Pelatih drill bermain terhadap anak-anak, baik kelompok I ataupun kelompok II, sebagai acuan digunakan waktu. Setiap 2 menit ganti tim lainnya.</p>
X X X X			<i>Kel I</i> X X X																	
<i>Kel II</i>																				
X	<i>X</i>	<i>O</i>	X																	
X			X																	

				Lakukan selama 45 menit.
4.	PENUTUP : 1.Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan) . 2.Evaluasi. 3.Berdo'a.	5 menit	<b>P</b> XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX	Saat penutup, pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi, agar atlet tetap rutin dalam latihan.

Keterangan : **P** : Pelatih.

X : Atlet.

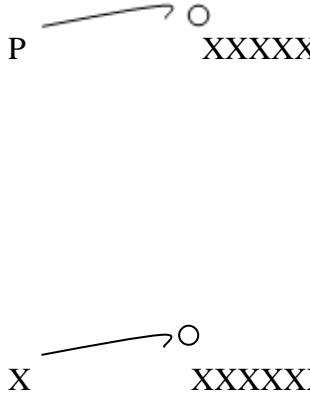
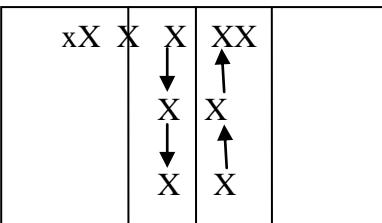
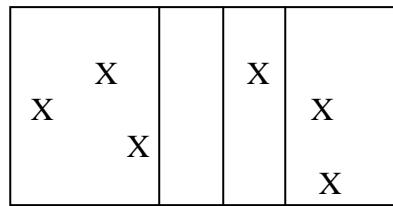
→ : Arah rotasi.

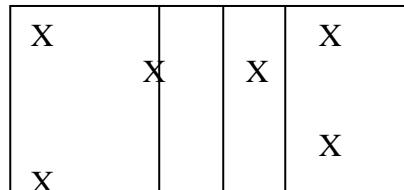
○ : bola

Pelatih Lapangan,

(Pitung Handoko)

Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -	
Waktu	: 120'	Mikro	: 4 (3X perminggu).	
Sasaran Latihan	: pass bawah, blok, game.	Sesi	: 12	
Hari/tanggal	:	Peralatan	: 2 Lapangan, bola voli, net, peluit, stopwatch.	
Jumlah atlet	: 33 orang	Pukul	: 15.30-17.30	
Tingkat	: pemula	Intensitas	: Sedang.	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1.	PENGANTAR : 1. Dibariskan. 2. Berdo'a. 3. Penjelasan Materi.	5 menit	<b>P</b> XXXXXX XXXXXX XXXXXX	Singkat & jelas. Pelatih menjelaskan tujuan latihan yang akan diberikan.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1. Jogging 2. Stretching : - Statis - Dinamis a. Lari angkat paha, lari sentuh tumit kepinggul, dua langkah kanan/kiri sentuh lantai, sepak kaki kedepan, step dengan merendahkan badan sikap tangan lurus didepan, b. lari ditempat – angkat paha-step-sprint 15 m, lari ditempat-step-balik arah – sprint 15 m.	5 x kel lap.  8x2 hit,16 grk  20 menit	X X X X X X X X X X X  XXX → XXX → XXX →	Atlet menghitung secara bergantian, dan berurutan ke arah kanan.

3.	<p><b>INTI :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pass bawah bola diservis pelatih</li>   <li>2. Pass bawah bola dilambung teman</li>   <li>3. Blok</li>   <li>4. Bermain 3 lawan 3</li> </ol>	<p>30 menit</p> <p>20 menit</p> <p>35 menit</p>	  	<p>Kelompok I dan Kelompok II melakukan pass bawah selama 30 menit,</p> <p>Lakukan blok selama 2 set, yang tiap setnya terdiri dari 3 kali ulangan. Atlet bergeser kekanan, dari ujung net satu ke ujung net yang lain. Lakukan secara bergantian dengan temannya.</p> <p>Kelompok I dan 2 melakukan bermain 3 lawan 3 dengan menggunakan teknik pass bawah secara bergantian poin maksimal 5</p>
----	---	---	--	---

			<b>P</b>  <b>P</b>	.
4.	<b>PENUTUP :</b> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan) . 2. Evaluasi. 3. Berdo'a.	10 menit	<b>P</b> XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Saat penutup, pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi, agar atlet tetap rutin dalam latihan.

Keterangan : **P** : Pelatih.

X : Atlet.

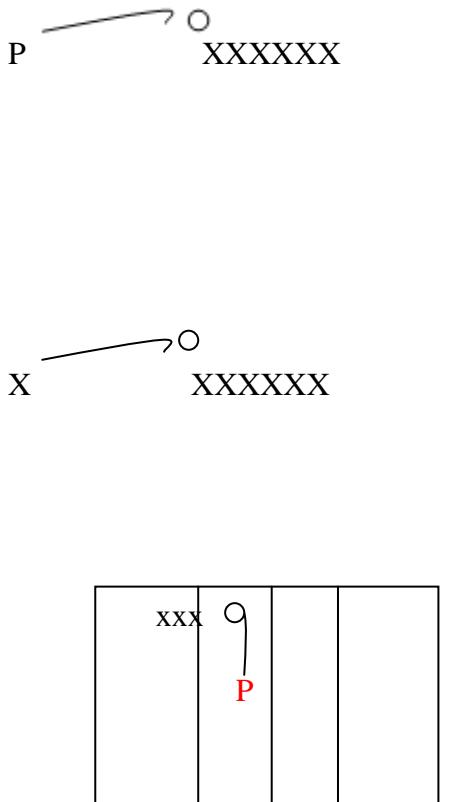
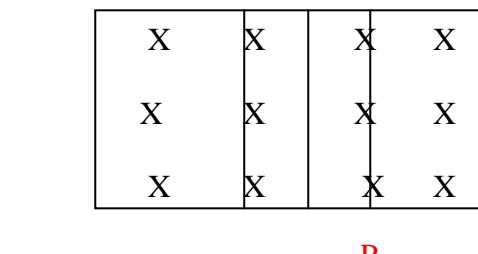
→ : Arah rotasi.

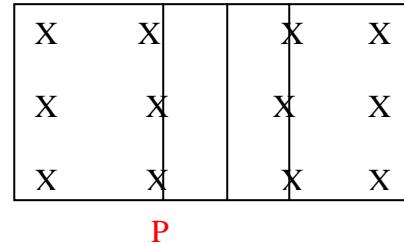
Pelatih Lapangan,

○ : bola

(Pitung Handoko)

Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	:-	
Waktu	: 120'	Mikro	: 5 (3X perminggu).	
Sasaran Latihan	: pass bawah, smes, game.	Sesi	: 13	
Hari/tanggal	:	Peralatan	: 2 Lapangan, bola voli, net, peluit, stopwatch.	
Jumlah atlet	: 33 orang	Pukul	: 15.30-17.30	
Tingkat	: pemula	Intensitas	: Sedang.	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATSI/ORGANISASI	CATATAN
1.	PENGANTAR : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dibariskan.</li> <li>2. Berdo'a.</li> <li>3. Penjelasan Materi.</li> </ol>	5 menit	<b>P</b> XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Singkat & jelas. Pelatih menjelaskan tujuan latihan yang akan diberikan.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogging</li> <li>2. Stretching :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> </ul> </li> </ol> a. Lari angkat paha, lari sentuh tumit kepinggul, dua langkah kanan/kiri sentuh lantai, sepak kaki kedepan, step dengan merendahkan badan sikap tangan lurus didepan, b. lari ditempat – angkat paha-step-sprint 15 m, lari ditempat-step-balik arah – sprint 15 m.	5 x kel lap.  8x2 hit, 16 grk  20 menit	X X X X X X X X X X X  XXX → XXX → XXX →	Atlet menghitung secara bergantian, dan berurutan ke arah kanan.

3.	<p>INTI :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pass bawah bola diservis pelatih</li> <li>2. Pass bawah bola dilambung teman</li> <li>3. Smes</li> <li>4. Bermain 6 lawan 6</li> </ol>	<p>30 menit</p> <p>20 menit</p> <p>35 menit</p>	 	<p>Kelompok I dan Kelompok II melakukan pass bawah selama 30 menit,</p> <p>Masing-masing kelompok melakukan smes yang diumpakan oleh pelatih. Setiap set anak melakukan 7 kali pukulan. Lakukan sebanyak 2 set.</p> <p>Kelompok I dan 2 melakukan bermain 6 lawan 6 dengan menggunakan teknik pass bawah secara bergantian poin maksimal 5 .</p>
----	--	---	---	--

				
4.	<b>PENUTUP :</b> 1. Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan) . 2. Evaluasi. 3. Berdo'a.	10 menit	<b>P</b> XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Saat penutup, pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi, agar atlet tetap rutin dalam latihan.

Keterangan : **P** : Pelatih.

X : Atlet.

→ : Arah rotasi.

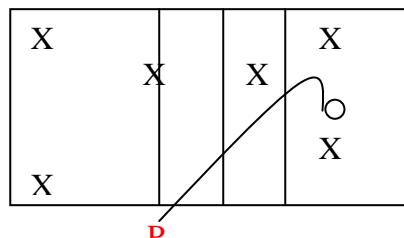
○ : bola

Pelatih Lapangan,

(Pitung Handoko)

Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	:-	
Waktu	: 120'	Mikro	: 5 (3X perminggu).	
Sasaran Latihan	: pass bawah, pass atas, game.	Sesi	: 14	
Hari/tanggal	:	Peralatan	: 2 Lapangan, bola voli, net, peluit, stopwatch.	
Jumlah atlet	: 33 orang	Pukul	: 15.30-17.30	
Tingkat	: pemula	Intensitas	: Sedang.	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATI/ORGANISASI	CATATAN
1.	PENGANTAR : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dibariskan.</li> <li>2. Berdo'a.</li> <li>3. Penjelasan Materi.</li> </ol>	5 menit	<b>P</b> XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Singkat & jelas. Pelatih menjelaskan tujuan latihan yang akan diberikan.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Jogging</li> <li>2.Stretching :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statis</li> <li>- Dinamis</li> </ul> </li> </ol> a. Lari angkat paha, lari sentuh tumit kepinggul, dua langkah kanan/kiri sentuh lantai, sepak kaki kedepan, step dengan merendahkan badan sikap tangan lurus didepan, b. lari ditempat – angkat paha-step-sprint 15 m, lari ditempat-step-balik arah – sprint 15 m.	5 x kel lap.  8x2 hit, 16 grk	X X X X X X X X X X X  XXX → XXX → XXX →	Atlet menghitung secara bergantian, dan berurutan ke arah kanan.

3.	<p>INTI :</p> <p>5. Pass bawah bola diservis pelatih</p> <p>6. Pass bawah bola dilambung teman</p> <p>7. Pass atas</p> <p>8. Drill dari pelatih</p>	<p>30 menit</p> <p>25 menit</p> <p>30 menit</p>	<p>P → O XXXXXX</p> <p>X → O XXXXXX</p> <p>X X X X Kel II  Kel I X X X</p> <p>X → X → X X X X X</p>	<p>Kelompok I dan Kelompok II melakukan pass bawah selama 30 menit,</p> <p>Kedua kelompok melakukan pass atas dengan arah vertikal sebanyak 2 set, yang tiap set terdiri dari 3 repetisi, dengan waktu 60 detik. Recovery tiap repetisi 2 menit.</p> <p>Pelatih drill bermain terhadap anak-anak, baik kelompok I ataupun kelompok II, sebagai acuan digunakan waktu. Setiap 2 menit ganti tim lainnya.</p>
----	---	---	--	---

				Lakukan selama 45 menit.
4.	PENUTUP : 1.Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan) . 2.Evaluasi. 3.Berdo'a.	10 menit	<b>P</b> XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX	Saat penutup, pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi, agar atlet tetap rutin dalam latihan.

Keterangan : **P** : Pelatih.

X : Atlet.

→ : Arah rotasi.

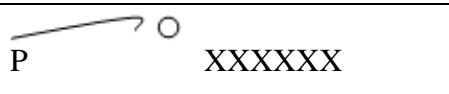
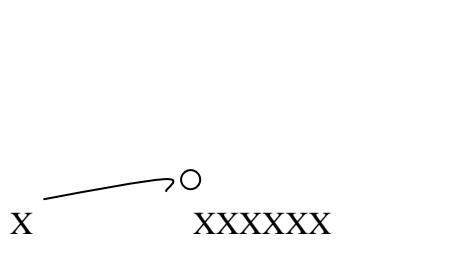
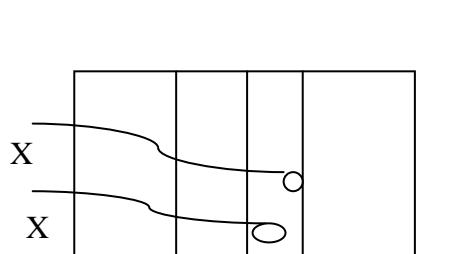
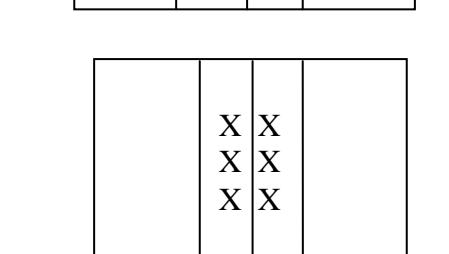
○ : bola

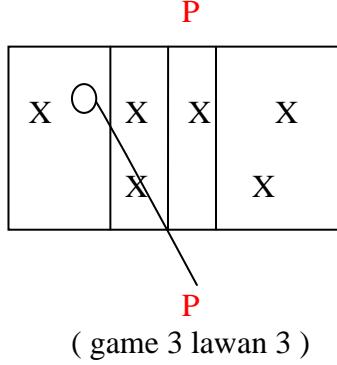
Pelatih Lapangan,

(Pitung Handoko)

Cabang Olahraga	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -
Waktu	: 120'	Mikro	: 5 (5X perminggu).
Sasaran Latihan	: pass bawah, servis, blok, drill tim.	Sesi	: 15
Hari/tanggal	:	Peralatan	: 2 Lapangan, bolavoli, net, peluit, stopwatch.
Jumlah atlet	: 33 orang	Pukul	: 15.30-17.30 WIB.
Tingkat	: pemula	Intensitas	: Sedang.

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	KETERANGAN
1.	PEMBUKAAN : 1. Dibariskan. 2. Berdo'a. 3. Penjelasan Materi.	5 menit	<b>P</b> XXXXX XXXXX	Singkat & jelas.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1. Jogging 2. Stretching : - Statis - Dinamis 3. Koordinasi.  4. Lari bolak-balik ( <i>Shuttle Run</i> ). Atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain.	20 menit 5 x kel lap.  8x2 hit, 16 grk	X X X X X X X X X X X  XXX → XXX → XXX →	- Hitungan bergantian.dengan teman lainnya.  Lakukan sebanyak 2 set yang yang tiap satu set terdiri dari 8x ulangan secara bolak-balik. Recovery setiap repetisi 1 menit dan tiap set 3 menit.

3.	<p>INTI :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pass bawah bola diservis pelatih dan pass bawah bola dilambung teman.</li>   <li>2. Servis</li>   <li>3. Blok</li>   <li>4. Drill main</li> </ol>	<p>30 menit</p> <p>10 menit</p> <p>10 menit.</p> <p>35 menit</p>	   	<p>Kelompok I dan kelompok II, melakukan pass bawah selama 30 menit</p> <p>servis sebanyak 15 kali masing masing atlet. Lakukan dilapangan dan kelompok masing-masing.</p> <p>Dibagi menjadi 2 tim kelompok yang saling berhadapan di depan net, kemudian melakukan blok bersama-sama.</p> <p>Dikelompok I dan II pelatih juga mengedrill pemain, diselingi evaluasi dari pelatih atas teknik yang telah dilakukan. Setiap 4 menit, tim yang sudah bermain</p>
----	---	--	---	--

			 <p style="text-align: center;">P</p> <p>( game 3 lawan 3 )</p>	digantikan tim lainnya.
4.	PENUTUP :	10 menit	<p style="text-align: center;">P</p> <p>XXXXX XXXXX</p>	Pemberian evaluasi serta motivasi pada atlet. Agar atlet lebih giat lagi berlatih dan memiliki teknik yang lebih matang.

Keterangan : X : Atlet.

→ : Arah rotasi.

Pelatih lapangan

T : toser

↙ : arah bola

P : Pelatih

(Pitung Handoko)

Cabang OR	: BOLAVOLI	Periodisasi	: -	
Waktu	: 120'	Mikro	: 6 (3X perminggu).	
Sasaran Latihan	: pass bawah, smes, game.	Sesi	: 16	
Hari/tanggal	:	Peralatan	: 2 Lapangan, bola voli, net, peluit, stopwatch.	
Jumlah atlet	: 33 orang	Pukul	: 15.30-17.30	
Tingkat	: pemula	Intensitas	: Sedang.	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1.	PENGANTAR : 1. Dibariskan. 2. Berdo'a. 3. Penjelasan Materi.	5 menit	<b>P</b> XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Singkat & jelas. Pelatih menjelaskan tujuan latihan yang akan diberikan.
2.	PEMANASAN (WARM UP) : 1. Jogging 2. Stretching : - Statis - Dinamis <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lari angkat paha, lari sentuh tumit kepinggul, dua langkah kanan/kiri sentuh lantai, sepak kaki kedepan, step dengan merendahkan badan sikap tangan lurus didepan,</li> <li>• lari ditempat – angkat paha-step-sprint 15 m, lari ditempat-step-balik arah – sprint 15 m.</li> </ul>	5 x kel lap. 8x2 hit, 16 grk	X X X X X X X X X X X  XXX → XXX → XXX →	Atlet menghitung secara bergantian, dan berurutan ke arah kanan.

3.	<p>INTI :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pass bawah bola diservis pelatih</li> <li>2. Pass bawah bola dilambung teman</li> <li>3. Smes</li> <li>4. Drill dari pelatih</li> </ol>	<p>40 menit</p> <p>20 menit</p> <p>30 menit</p>	   	<p>Kelompok I dan Kelompok II melakukan pass bawah selama 30 menit,</p> <p>Masing-masing kelompok melakukan smes yang diumpakan oleh pelatih. Setiap set anak melakukan 7 kali pukulan. Lakukan sebanyak 2 set.</p> <p>Pelatih driil bermain terhadap anak-anak, baik kelompok I ataupun kelompok II, sebagai acuan digunakan waktu. Setiap 2 menit ganti tim lainnya. Lakukan selama 35 menit.</p>
----	---	---	--------------	---

4.	<b>PENUTUP :</b> 1.Pendinginan (cooling down dengan PNF, berpasangan) . 2.Evaluasi. 3. Berdo'a.	5 menit	<b>P</b> XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Saat penutup, pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi, agar atlet tetap rutin dalam latihan.

Keterangan : **P** : Pelatih.

X : Atlet.

→ : Arah rotasi.

○ : bola

Pelatih Lapangan,

(Pitung Handoko)