

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH BERGERAK KE KIRI DAN
KE KANAN TERHADAP KETEPATAN *PASSING* BAWAH
BOLA VOLI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Mila Putri Padmajati
NIM. 14602244027

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH BERGERAK KE KANAN
DAN KE KIRI TERHADAP KETEPATAN *PASSING* BAWAH
BOLA VOLI**

Disusun Oleh:

Mila Putri Padmajati
NIM. 14602244027

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 31 Oktober 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.
NIP. 19711229 200003 2 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mila Putri Padmajati

NIM : 14602244027

Program Studi : Pendidikan Keperawatan

Judul TAS : Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Bergerak ke Kiri dan ke Kanan terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Bola Voli

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 31 Oktober 2018
Yang Menyatakan,



Mila Putri Padmajati
NIM. 14602244027

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN *PASSING BAWAH BERGERAK KE KIRI DAN KE KANAN TERHADAP KETEPATAN *PASSING BAWAH BOLA VOLI**

Disusun Oleh:

Mila Putri Padmajati
NIM. 14602244027


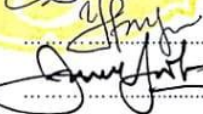

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 31 Oktober 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
SB. Pranatahadi, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		23/11/2018
CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or. Sekretaris		23/11/2018
Danang Wicaksono, M.Or. Penguji		23/11/2018

Yogyakarta, November 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
19640707 198812 1 001 a

MOTTO

- ❖ Pengalaman adalah guru terbaik yang pernah ada
- ❖ Kesalahan dan kegagalan akan mengajari kita belajar menjadi lebih baik
- ❖ Kegagalan adalah kesempatan bagimu untuk memulai kembali
- ❖ Satu-satunya hal yang harus kau takuti adalah ketakutan itu sendiri (Franklin D. Roosevelt)
- ❖ Memililah dengan tanpa penyesalan (Mary Anne Radmacher)
- ❖ Yakinlah kau bisa dan kau sudah separuh jalan menuju ke sana (Theodora Roosevelt)

PERSEMBAHAN

Dari relung hati yang terdalam kuucapkan beribu syukur atas nikmat-Mu Ya Allah yang telah menuntunku di jalan yang benar untuk memilih menyelesaikan skripsi ini. Dua tahun sudah saya keluar dari zona saya, menemukan pelajaran-pelajaran baru yang saya tidak dapat di sekolah mau pun kuliah. Bertubi-tubi masalah yang silih berganti datang di kehidupan saya, dari mengubur mimpi saya, sampai kuliah saya yang terbengkalai. Banyak hal yang sudah saya lalui sampai akhirnya saya dapat mempersembahkan karya sederhana ini untuk:

- ❖ Kedua orang tua saya Sudarna SP.d dan Tutik Suprapti yang tak pernah lelah membimbing, menasehati, memotivasi, mendukung, menyayangi, mendo'akan saya selama ini dengan tulus hati. Terima kasih sudah bekerja keras untuk membiayai segala kebutuhan dan pendidikan saya hingga jenjang sarjana ini, sampai saat ini saya belum bisa membalas jasa serta membanggakan papa dan mama.
- ❖ Adik tersayang Dwi Agus Darfianto dan orang terdekat saya Totok Yulianto yang selalu memberi semangat, mendukung, memotivasi dan mendo'akan saya.

PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH BERGERAK KE KIRI DAN KE KANAN TERHADAP KETEPATAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI

Oleh:
Mila Putri Padmajati
NIM. 14602244027

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Pengaruh latihan *passing* bawah bergerak ke kiri terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli bagi pemula, (2) Pengaruh latihan *passing* bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli bagi pemula, dan (3) Latihan manakah yang lebih baik terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli untuk pemula.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri yang mempunyai karakteristik seperti pada sampel. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) bola voli pemula putri yang berusia di bawah 15 tahun, (2) Aktif dalam mengikuti latihan selama *treatment* berlangsung, (3) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun selama 16 kali pertemuan. Berdasarkan kriteria tersebut peneliti mengambil 18 atlet putri. Dari klub Baja 78 Bantul peneliti sengaja mengambil dari satu klub agar koordinasi di berbagai bidang kegiatan latihan lebih mudah. Instrumen *passing* bawah menggunakan tes memvoli bola ke tembok. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah bergerak ke kiri terhadap ketepatan *passing* bawah bagi pemula, dengan nilai signifikansi $p 0,000 < 0,05$. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan *passing* bawah bagi pemula, dengan nilai signifikansi $p 0,000 < 0,05$. (3) Latihan *passing* bawah bergerak ke kiri tidak lebih baik secara signifikan daripada latihan *passing* bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan *passing* bawah bagi pemula, meskipun ada selisih rata-rata *posttest* sebesar 2,33, lebih besar yang bergerak ke kiri, tetapi tidak berbeda secara signifikan ($\text{sig } p 0,129 > 0,05$).

Kata kunci: *passing* bawah bergerak ke kiri, *passing* bawah bergerak ke kanan, ketepatan *passing* bawah

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Bergerak ke Kiri dan ke Kanan terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Bola Voli“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Pranatahdi, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pengurus, pelatih, dan atlet Baja 78 Bantul, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah

SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Oktober 2018
Penulis,

Mila Putri Padmajati
NIM. 14602244027

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Permainan Bola Voli.....	7
2. Hakikat Teknik Dasar <i>Passing</i>	13
3. Hakikat Latihan	18
4. Hakikat Ketepatan	28
5. Karakteristik Anak di Bawah Usia 15 Tahun.....	31
B. Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir	34
D. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Definisi Operasional Variabel.....	38
D. Populasi dan Sampel Penelitian	39
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	40
F. Teknik Analisis Data	42
G. Hasil Uji Instrumen	43

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	45
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	45
2. Hasil Uji Prasyarat.....	47
3. Hasil Uji Hipotesis	48
B. Pembahasan	51
C. Keterbatasan Penelitian	53
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Implikasi.....	55
C. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	15
Gambar 2. Fase Persiapan.....	15
Gambar 3. Fase Pelaksanaan.....	16
Gambar 4. Gerak Lanjutan.....	16
Gambar 5. Bagan Kerangka Berpikir.....	35
Gambar 6. <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	37
Gambar 7. Tes <i>Passing</i> Dimodifikasi	41
Gambar 8. Diagram Batang Tes Awal dan Tes Akhir <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan <i>Passing</i> Bawah Bergerak Ke Kiri	46
Gambar 9. Diagram Batang Tes Awal dan Tes Akhir <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan <i>Passing</i> Bawah Bergerak Ke Kanan	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Matched Subject Ordinal Pairing</i>	40
Tabel 2. Uji Reliabilitas Instrumen.....	44
Tabel 3. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Passing</i> Bawah Kelompok A.....	45
Tabel 4. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Passing</i> Bawah Kelompok B.....	46
Tabel 5. Uji Normalitas	47
Tabel 6. Uji Homogenitas.....	48
Tabel 7. Uji-t Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Kelompok A.....	49
Tabel 8. Uji-t Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Kelompok B.....	50
Tabel 9. Uji t Tes Akhir Kelompok A dengan Kelompok B	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	61
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Penelitian.....	62
Lampiran 3. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	63
Lampiran 4. Hasil Uji Reliabilitas	65
Lampiran 5. Deskriptif Statistik	66
Lampiran 6. Uji Normalitas dan Homogenitas.....	68
Lampiran 7. Hasil Analisis Uji t.....	69
Lampiran 8. Tabel t.....	71
Lampiran 9. Daftar Presensi Latihan	72
Lampiran 10. Program Latihan.....	73
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	74

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar *passing* bawah memerlukan kesabaran dan ketekunan. Keterampilan teknik *passing* bawah bisa cepat dipelajari apabila pelatih mengusahakan peraga yang baik dan bisa mengetahui kekurangan dan kelebihan masing-masing anak latih. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh anak latih itulah pelatih dapat memperbaiki gerakan yang salah dan memberikan program latihan yang lebih aman, efektif, dan efisien, sehingga anak latih bisa lebih cepat menguasai teknik yang dilatihkan. Permainan bola voli adalah permainan cepat, di mana harus benar-benar terfokus pada jalannya permainan. Bola yang akan diterima belum tentu sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga mengharuskan untuk bergerak mendekat ke bola dahulu sebelum memasingnya.

Saat melakukan *passing* bawah, pemain harus benar-benar siap dan cermat, sehingga konsentrasi pada saat melakukan *passing* bawah harus diperhatikan. Di samping itu, kontrol terhadap arah bola juga sangat penting, maka dapat memberikan bola yang enak kepada teman, sehingga serangan dapat berjalan dengan baik dan memperoleh poin. Mengingat besarnya manfaat teknik *passing* bawah, maka perlu dilatihkan dengan sungguh-sungguh. *Passing* bawah sering digunakan untuk membangun serangan, jika *passing* bawah dilakukan dengan baik dan mampu mengarahkan ke teman dengan tepat, maka dapat menjadi sebuah serangan awal yang efektif dan efisien, hal ini dapat dilakukan

oleh setiap pemain jika pemain tersebut memiliki kinerja teknik *passing* bawah yang baik.

Pemain yang tidak dibesarkan di klub masih sering melakukan kesalahan saat melakukan *passing*, contohnya kaki kanan yang menyilang ke kiri atau bukan kaki kiri yang melangkah ketika melakukan *passing* bawah. Bergerak ke kanan tidak begitu masalah karena kaki kanan seperti tangan kanan untuk melangkah, kaki kanannya menendang bisa terkontrol, sedangkan untuk kaki kiri tidak terkontrol, sehingga jika *passing* di sebelah kiri badan akan masalah.

Berdasarkan hasil observasi pada saat PPL dan hasil wawancara dengan pelatih, menunjukkan bahwa ada beberapa atlet yang masih melakukan *passing* dengan ayunan tangan dua kali. Posisi siap dengan siku ditekuk pada saat menerima servis bola *float*, dan posisi kaki tidak ditekuk. Hal tersebut mengakibatkan tidak akuratnya bola yang di-*passing*. Teknik *passing* bawah bisa cepat dipelajari atlet apabila pelatih mengusahakan peraga yang baik dan mengetahui kekurangan dan kelebihan masing-masing anak latih. Dengan cara melihat kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh anak latih itulah pelatih bisa memperbaiki gerakan yang salah dan memberikan program latihan yang lebih aman, efektif, dan efisien, sehingga anak latih bisa lebih cepat menguasai teknik yang dilatihkan.

Di Bantul, bola voli mini baru saja diadakan. Pemain dari klub Baja 78 Bantul untuk usia sekarang banyak yang dasarnya dulu dari sekolah. Di masa lalu O2SN Bantul selalu juara DIY karena di kabupaten yang lain tidak ada yang membina di sekolah maupun di klub dari minivoli. Di Bantul pada masa lalu

memiliki seorang pelatih yang tekun untuk melatih atletnya dari usia dini, dan sekarang pelatih tersebut sudah meninggal dunia maka atlet-atlet Bantul tidak semumpuni beberapa tahun silam. Sekarang kabupaten yang lain sudah mulai membina mini voli. Mini voli tahun 2017 juara Kabupaten Sleman, *Runer up* Kota, dan juara III kabupaten Bantul.

Suharno (1993: 32) menyatakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya, dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab rendahnya tingkat akurasi atau keterampilan dan gagal dalam *passing* bawah. Atlet dalam melakukan eksekusi gerakan terkesan tergesa-gesa, sikap awal yang salah, rangkaian gerakan yang tidak luwes, perkenaan tangan pada bola tidak tepat, konsentrasi yang buyar, tingkat akurasi rendah, dan kurang konsisten pada hasil yang diperoleh. Atlet pada saat berlatih *passing* bawah tidak konsentrasi dengan baik terhadap rangkaian gerak dan tujuan *passing*. Atlet hanya asal melakukan gerakan teknik *passing* bawah dan tidak memaksimalkan waktu untuk berkonsentrasi terhadap rangkaian gerak serta arah target *passing* bawah. Porsi untuk latihan *passing* bawah juga dirasa kurang jika dilihat dari porsi latihan, karena dalam waktu seminggu dua kali harus dapat membagi beberapa teknik

dasar, sehingga sangat kurang dalam mematangkan teknik dasar *passing* terutama *passing* bawah.

Selama ini, latihan *passing* bawah dilakukan seperti biasanya yaitu berpasangan dengan pemain lain dan kurang variasi. Latihan kurang memperhatikan gerakan langkah kaki pada saat *passing*. Metode latihan yang sesuai sangat dibutuhkan untuk penguasaan kemampuan dasar penempatan *passing* bawah di lapangan. Metode latihan adalah prosedur dan cara pemilihan jenis latihan serta penataannya menurut kadar kesulitan kompleksitas dan berat badan (Nossek, 1982: 15). Ada beberapa metode latihan *passing* bawah yang dapat digunakan, di antaranya latihan *passing* bawah bergerak ke kanan dan bergerak ke kiri. Dengan *passing* bergerak harapannya tidak ada masalah untuk gerakan ke kanan dan ke kiri.

Melalui latihan tersebut diharapkan teknik *passing* bawah atlet lebih baik. Dari latar belakang di atas mendorong penulis untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Bergerak ke Kiri dan ke Kanan terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Bola Voli”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Banyak pemain bola voli yang belum bisa menguasai teknik *passing* bawah dengan baik.
2. Di sebelah kanan kaki kiri di depan, di sebelah kiri kaki kanan di depan, sehingga tidak menghadap ke posisi tiga dan pada saat perkenaan juga.

3. Latihan yang digunakan untuk meningkatkan *passing* bawah bola voli kurang memperhatikan langkah kaki, sehingga hasilnya kurang maksimal.
4. Belum diketahui pengaruh latihan *passing* bawah bergerak ke kiri dan ke kanan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah penulis membatasi penelitian pada pengaruh latihan *passing* bawah bergerak ke kiri dan ke kanan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang diambil adalah:

1. Adakah pengaruh latihan *passing* bawah bergerak ke kiri terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli bagi pemula?
2. Adakah pengaruh latihan *passing* bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli bagi pemula?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *passing* bawah bergerak ke kanan dan ke kiri terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli bagi pemula?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah bergerak ke kiri terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli bagi pemula.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli bagi pemula.

3. Latihan manakah yang lebih baik terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli bagi pemula.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoretis
 - a. Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat digunakan sebagai informasi untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah bergerak ke kanan dan ke kiri terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli.
 - b. Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman latihan dalam peningkatan prestasi dan keterampilan dasar permainan bola voli.
2. Secara Praktis
 - a. Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat berguna bagi pelatih sebagai bahan pemikiran dalam memberikan materi latihan dan penilaian hasil latihan khusus teknik *passing* bawah.
 - b. Hasil penelitian diharapkan dapat berguna bagi atlet dalam usaha meningkatkan prestasi khususnya latihan *passing* bawah.
 - c. Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat berguna dan masukan program klub Baja 78 sebagai variasi latihan *passing* bawah.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Bola Voli

a. Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli sudah sangat familiar di Indonesia. PBVSI (2004: 1) menjelaskan bahwa bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan ini adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat melakukan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam permainan setelah dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai. Bola “keluar”, atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna. Pendapat lain menurut Vierra & Fergusson (2000: 2), bola voli dimainkan oleh dua tim di mana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan berukuran 9 meter persegi bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh net.

Bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan dalam bentuk *team work* atau kerjasama tim, di mana daerah masing-masing dibatasi oleh net. Setiap tim berusaha untuk melewatkan bola secepat mungkin ke daerah lawan, dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah dalam memainkan bolanya. 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 (Koesyanto, 2003: 8).

Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola ke arah bidang musuh sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola. Hal ini biasanya dapat dicapai lewat kombinasi tiga sentuhan yang terdiri atas operan kepada pengumpan, kemudian diumpankan kepada penyerang, dan sebuah *spike* yang diarahkan ke bidang lapangan lawan (Vierra & Fergusson, 2000: 2). Ahmadi (2007: 20) menyatakan ”Permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang, sebab dalam permainan dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli”.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan bola voli adalah permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam pemain, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9x18 meter dan dengan ketinggian net 2,24 m untuk putri dan 2,43 m untuk putra yang memisahkan kedua bidang lapangan.

b. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Bermain bola voli dengan baik, diperlukan penguasaan teknik dasar. Beutelstahl (2008: 9) menyatakan “Teknik adalah prosedur yang dikembangkan

berdasarkan praktik dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna”. Dalam permainan bola voli dikenal ada dua pola permainan, yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, pemain harus benar-benar dapat menguasai teknik dasar bola voli dengan baik. Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli dijelaskan Suharno (1993: 12), yaitu: (1) teknik servis tangan bawah, (2) teknik servis tangan atas, (3) teknik *passing* bawah, (4) teknik *passing* atas, (5) teknik umpan (*set up*), (6) teknik *smash*, (7) teknik blok (bendungan). Hal senada, Beutelsthal (2008: 8) menjelaskan ada enam jenis teknik dasar dalam permainan bola voli, yaitu: *service*, *dig* (penerimaan bola dengan menggali), *attack* (menyerang), *volley* (melambungkan bola), *block*, dan *defence* (bertahan). Teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi: (a) *service*, (b) *passing*, (c) umpan (*set-up*), (d) *smash* (*spike*), dan (e) bendungan (*block*).

Menguasai teknik dasar dalam bola voli merupakan faktor penting agar mampu bermain bola voli dengan terampil. Suharno (1993: 11) menyatakan bahwa teknik dasar adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas secara tuntas dalam cabang permainan bola voli. Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, bola voli dapat dimainkan di lapangan terbuka (*out door*) maupun di lapangan tertutup (*indoor*). Oleh karena makin berkembang, bola voli dimainkan di pantai yang dikenal dengan bola voli pantai. Dalam bola voli terdapat bermacam-macam teknik. Ahmadi (2007: 20), menyatakan teknik yang

harus dikuasai dalam permainan bola voli, yaitu terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*.

1) *Service*

Servis adalah sentuhan pertama dengan bola yang dilakukan oleh pemain (Beutelsthal, 2008: 8). Pada mulanya servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan yang bertujuan untuk memulai permainan. Servis berkembang menjadi sebuah teknik untuk melakukan serangan pertama untuk mendapatkan poin. Servis yang baik akan sangat berpengaruh pada jalannya pertandingan, oleh karena pentingnya fungsi servis, maka pelatih dalam membentuk sebuah tim pasti akan berusaha melatih pemainnya untuk dapat menguasai teknik servis dengan baik. Tujuannya adalah agar mendapatkan poin dari serangan pertama. Reynaud (2011: 27) menyatakan ada beberapa jenis servis dalam permainan bola voli antara lain; servis tangan bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*over head service*), servis mengambang (*floating service*), servis *topspin*, *jumping floating service*, dan servis lompat *spin* (*jumping topspin service*).

2) *Passing*

Secara umum teknik *passing* dalam permainan bola voli terbagi menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* dalam permainan bola voli adalah usaha ataupun upaya seseorang pemain bola voli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Suharno, 1993: 15). Reynaud (2011: 81) menyatakan *passing* merupakan sebuah teknik yang bisa

digunakan dalam berbagai variasi baik untuk menerima bola dari servis, bola serangan atau untuk mengumpan. Berdasarkan definisi di atas dapat diketahui bahwa teknik *passing* khususnya *forearm passing* (*passing* bawah) sangat berperan dalam proses penyusunan dan keberhasilan serangan. Penyusunan serangan dimulai dari penerimaan bola pertama dari servis, baik menggunakan *passing* bawah ataupun *passing* atas tergantung dari arah datangnya bola.

3) Umpan (*Set Up*)

Sebuah serangan, selain harus mampu melakukan *passing* dari servis yang baik juga diperlukan pemain yang bertugas memberi umpan (*tosser*). Umpan dalam permainan bola voli adalah sebuah teknik yang bertujuan memberikan bola kepada teman agar bisa dilakukan serangan dengan teknik *smash* (Ahmadi, 2007: 29). Umpan dalam permainan bola voli modern sangat identik dengan tugas seorang *tosser*. Perbedaan utama seorang *tosser* adalah pemain yang memiliki kelebihan dalam melakukan umpan dengan teknik *passing* atas dengan akurasi tinggi, sehingga memudahkan teman untuk melakukan pukulan (Suhadi & Sujarwo, 2009: 37).

4) *Smash*

Salah satu cara mendapatkan poin adalah dengan melakukan serangan melalui *smash* yang akurat. Reynaud (2011: 44) menyatakan serangan dalam permainan bola voli disebut *smash*. Salah satu teknik paling populer dalam olahraga bola voli. Sebagian besar pemain voli berlatih keras untuk menguasai teknik *smash* agar mampu menyumbang poin dalam tim. Teknik *smash* secara

umum merupakan sebuah teknik memukul bola dengan keras dan terarah yang bertujuan untuk mendapatkan poin.

5) *Blocking*

Reynaud (2011: 69) menyatakan *blocking* (bendungan) adalah gerakan membendung serangan lawan pada lapisan pertama pertahanan tim bola voli. Teknik *block* adalah tindakan melompat dan menempatkan tangan di atas dan melewati net untuk menjaga bola di tim lawan sisi lapangan. Teknik *block* merupakan teknik yang sulit dan memiliki tingkat keberhasilan rendah karena banyak faktor yang mempengaruhi. *Block* mempunyai keberhasilan yang sangat kecil karena bola *smash* yang akan di-*block* arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari *block*). Jadi teknik *block* merupakan teknik individu yang membutuhkan koordinasi dan *timing* yang bagus dalam membaca arah serangan *smash* lawan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bola voli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Menguasai teknik dasar permainan bola voli merupakan faktor fundamental agar mampu bermain bola voli dengan baik. Menguasai teknik dasar bola voli akan menunjang penampilan dan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim.

2. Hakikat Teknik Dasar *Passing* Bawah

a. Teknik Dasar *Passing* Bawah

Prinsip dasar *passing* bola voli yaitu upaya seorang pemain untuk memainkan bola dengan tujuan di umpan kepada teman seregunya atau dimainkan di lapangan permainan sendiri. Berkaitan dengan *passing*, Yunus (1992: 9) menyatakan bahwa *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 (1993: 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 seregunya yang selanjutnya agar dapat untuk melakukan serangan terhadap regu lawan ke lapangan lawan.

Menurut Mikanda (2014: 115) bahwa *passing* bawah adalah memukul bola dari arah bawah, dengan tahap gerakan dimulai dari posisi tubuh sedikit diturunkan, lutut agak ditebuk dan posisi kedua lengan dirapatkan. Sedangkan menurut Herry Koesyanto (2003: 22) mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Ahmadi (2007: 23) menyatakan bahwa memainkan bola dengan sisi lengan dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain adalah untuk penerimaan bola *service*, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/*smash*, untuk pengembalian bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net, untuk

menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpukul jauh di luar lapangan permainan dan untuk pengembalian bola yang rendah. *Passing* bawah pada umumnya dilakukan untuk menerima servis, atau *smash* atau bola-bola setinggi pinggang ke bawah. Lebih lanjut Viera & Ferguson (2000: 19) menyatakan, “Operan tangan bawah (*underhand passing*) atau *bump*, biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan jika tim 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. Viera & Ferguson (2000: 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”. Menurut Yunus (1992: 80) teknik *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.

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 bawah, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut kurang lebih 45° dengan badan lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus setinggi bahu.

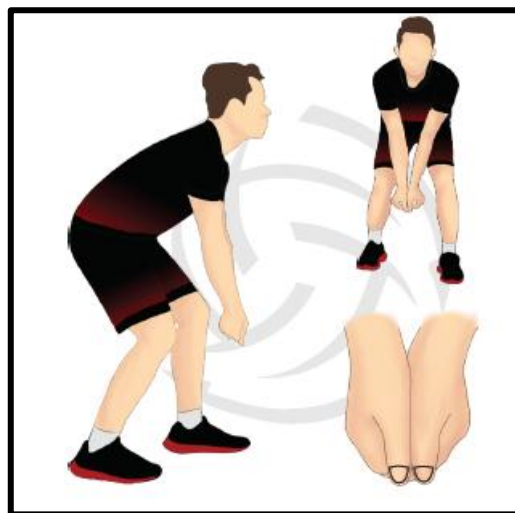
3) Gerakan lanjutan

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 90^0 dengan bahu atau badan.

Gambar posisi teknik *passing* bawah sebagai berikut:



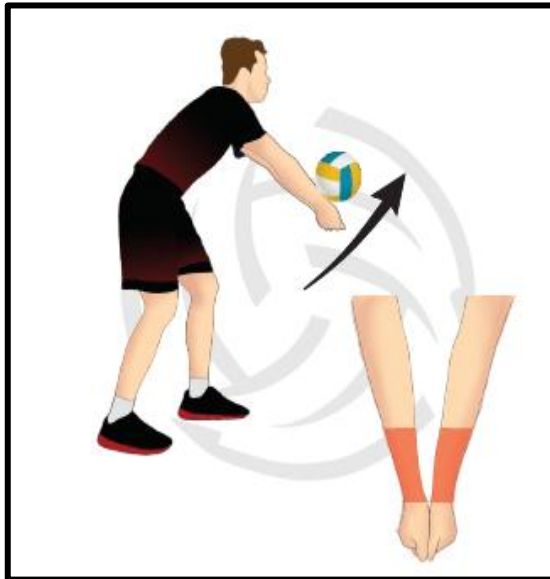
Gambar 1. Teknik *Passing* Bawah
(Sumber: Rosyid & Wicaksono, 2016)



Gambar 2. Fase Persiapan
(Sumber: Rosyid & Wicaksono, 2016)

(1) Persiapan

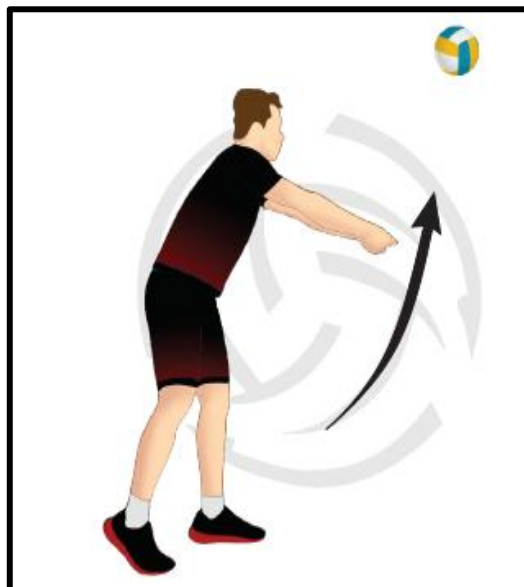
- Kaki aktif bergerak ke arah datangnya bola
- Kedua tangan lurus sejajar saling berdekatan di depan badan
- Kaki dibuka selebar bahu dengan salah satu posisi kaki sedikit di depan
- Tekuk lutut dan tahan tubuh dalam posisi rendah
- Punggung lurus dan pandangan fokus ke arah bola



Gambar 3. Fase Pelaksanaan
(Sumber: Rosyid & Wicaksono, 2016)

(2) Pelaksanaan

- a) Pastikan menerima bola di depan badan
- b) Lengan diayun pada bahu, sementara pergelangan tangan, siku tidak melakukan gerakan atau tetap lurus terkunci.
- c) Lutut bergerak meluruskan bersamaan mengayunkan lengan (satu kali ayunan lengan)
- d) Perkenaan bola di antara siku dan pergelangan tangan
- e) Perhatikan dan rasakan saat bola menyentuh lengan



Gambar 4. Gerak Lanjutan
(Sumber: Rosyid & Wicaksono, 2016)

(3) Gerak Lanjutan

- a) Pastikan menerima bola di depan badan
- b) Lengan diayun pada bahu, sementara pergelangan tangan, siku tidak melakukan gerakan atau tetap lurus terkunci.
- c) Lutut bergerak meluruskan bersamaan mengayunkan lengan (satu kali ayunan lengan)
- d) Perkenaan bola di antara siku dan pergelangan tangan
- e) Perhatikan dan rasakan saat bola menyentuh lengan
- f) Jari tangan tetap di genggam dan siku tetap terkunci
- g) Lengan lurus maksimal setinggi bahu
- h) Perhatikan bola bergerak ke arah sasaran
- i) Pindahkan berat badan ke arah sasaran
- j) Siap bergerak untuk rangkaian gerakan selanjutnya

Berdasarkan batasan *passing* yang dikemukakan ahli di atas 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 seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri atau sebagai awal untuk menyusun serangan.

b. 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 atlet sering melakukan kesalahan. Menurut Viera & Ferguson (2000: 21) kesalahan dalam melakukan *passing* bawah antara lain:

- 1) Lengan terlalu tinggi ketika membentur bola.
- 2) Merendahkan tubuh dengan menekuk pinggang bukan lutut, sehingga bola yang dioperkan terlalu rendah dan terlalu kencang.
- 3) Lengan terpisah sebelum, pada saat atau sesaat sesudah menerima bola, sehingga operan salah.
- 4) 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 Viera & Ferguson (2000: 22) 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 arahkan bola kepada rekan untuk diumpankan. Kesalahan-kesalahan sikap menjelang *passing* bawah, di samping yang telah disebutkan di atas, juga yang tidak sesuai teknik.

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam

proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang.

Kemudian Lumintuarso (2013: 21) menjelaskan latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Irianto (2002: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan.

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis,

ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Dari beberapa istilah latihan tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

b. Prinsip Latihan

Dalam suatu pembinaan olahraga hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011: 18).

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka

panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Prinsip-prinsip latihan dikemukakan Kumar (2012: 100) antara lain:

“Prinsip ilmiah (*scientific way*), prinsip individual (*individual deference*), latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*), latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according to the aim*), berdasarkan standar awal (*based on preliminary standard*), perbedaan kemampuan atlet (*deference between novice and experienced player*), observasi mendalam tentang pemain (*all round observation of the player*), dari dikenal ke diketahui (*from known to unknown*) dari sederhana ke kompleks (*from simple to complex*), tempat melatih dan literatur (*coaching venue and literature*), memperbaiki kesalahan atlet (*rectify the defects of the olayer immediately*), salah satu keterampilan dalam satu waktu (*one skill at a time*), pengamatan lebih dekat (*close observation*)”.

Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2011: 19), yaitu:

1) Prinsip kesiapan (*Readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia dan tingkatan olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda antara yang satu dengan yang lain meskipun di antaranya memiliki usia yang sama.

2) Prinsip kesadaran (*Awareness*)

Dalam prinsip kesiapan, pelatih mendidik atlet untuk dapat menyadari betapa pentingnya berlatih selain karena tuntutan kompetisi yang diikuti atau yang akan diikuti, dan juga kesadaran tentang kreativitas sehingga dapat berpartisipasi aktif dalam pelatihan itu sendiri.

3) Prinsip individual

Antara atlet yang satu dan atlet yang lain memiliki tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap

kemampuan seseorang dalam merespon beban yang diberikan oleh pelatih, di antaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi.

4) Prinsip adaptasi

Pemberian latihan sangat perlu memperhatikan prinsip adaptasi, tidak bisa semata-mata pelatih memberikan latihan yang terlalu keras dan mendadak karena akan menyebabkan *over training* pada atlet. Latihan harus bertahap dan terus ditingkatkan melalui proses latihan agar tubuh dapat beradaptasi dengan baik pada program latihan yang diberikan pelatih.

5) Prinsip beban lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih dapat dicapai dengan cara pembebanan berada pada atau sedikit di atas ambang rangsang atlet agar tercipta super kompensasi bagi atlet. Pembebanan yang terlalu berat akan mengakibatkan tubuh tidak dapat beradaptasi dengan baik, dan bila beban terlalu ringan maka tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas seseorang. Pembebanan diungkapkan Sukadiyanto (2011: 19) berkaitan dengan tiga faktor, yaitu frekuensi, intensitas, dan *volume*. Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan. Untuk intensitas latihan dapat dilakukan dengan penambahan beban latihan. Untuk durasi dapat dilakukan dengan cara menambah jumlah jam latihan dalam satu sesi.

6) Prinsip progresif

Prinsip progresif artinya pelaksanaan latihan dilakukan secara bertahap dari mudah ke sukar, dari sederhana ke kompleks, dari umum ke khusus, dari

bagian ke keseluruhan, dari ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas yang dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan.

7) Prinsip spesifikasi (kekhususan)

Setiap cabang olahraga memiliki cara kerja dan karakter masing-masing. Oleh karena itu pemberian latihan akan berbeda-beda sifatnya antara cabang olahraga yang satu dan yang lain dengan pertimbangan: (1) spesifikasi kebutuhan energi; (2) spesifikasi bentuk dan gerak latihan; (3) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan; dan (4) waktu dan periodisasi latihan.

8) Prinsip variasi

Latihan yang baik merupakan latihan yang disusun secara variatif agar atlet yang dilatih tidak mengalami kejenuhan, kebosanan, dan kelelahan secara psikologis lainnya. Hal ini bertujuan agar atlet tertarik berlatih sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai.

9) Prinsip latihan jangka panjang (*Long term training*)

Meraih prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan proses latihan yang konsisten dalam waktu yang panjang. Pengaruh dari beban latihan yang diberikan oleh pelatih tidak serta merta dapat diadaptasi mendadak tapi memerlukan waktu dan dilakukan dalam proses yang bertahap dan berkelanjutan. Selain itu untuk dapat meraih prestasi yang optimal diperlukan latihan gerak yang berulang-ulang dalam proses yang panjang untuk mendapatkan gerakan yang otomatis.

10) Prinsip berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip berkebalikan (*reversibility*) artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Hal ini ditandai penurunan tingkat kebugaran rata-rata 10% setiap minggunya. Selain itu pada komponen biomotorik kekuatan (*strength*) akan mengalami penurunan secara bertahap yang diawali pada proses pengecilan otot (*atropi*). Untuk itu kemampuan olahragawan harus terus dipelihara melalui latihan yang konsisten dan kontinyu.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

c. Tujuan Latihan

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38).

Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan kecabangan (Sukadiyanto, 2011: 8).

Selain itu, Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:

(1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (3) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan

psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2002: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

d. Frekuensi, Intensitas, Time, Tipe (FITT) Latihan

Seorang guru atau pelatih mampu memahami dan menyusun rencana program (sesi) olahraga/aktivitas jasmani bagi anak sekolah. Selain itu juga dapat memahami karakteristik dasar anak dasar, serta mampu menentukan (FITT) frekuensi, intensitas, *time*/waktu dan *tipe*/bentuk aktivitas jasmani sesuai dengan karakteristik dasar anak dalam rangka meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kesehatan dan kebugarannya.

Frekuensi menurut Tohar (1992: 55) adalah ulangan gerak beberapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran. Frekuensi dapat juga diartikan beberapa kali latihan per-hari atau berapa hari latihan per minggu. Jumlah *treatment* (perlakuan) yang diberikan untuk latihan sebanyak 16 kali latihan, dengan frekuensi latihan yang diberikan dalam

penelitian ini adalah 4 kali perminggu selama 4 minggu, sehingga tidak terjadi kelelahan dengan lama latihan.

Intensitas adalah takaran yang menunjukkan kadar/tingkatan pengeluaran energi seorang olahragawan dalam aktivitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan. Jadi intensitas secara sederhana dapat dirumuskan sebagai usaha yang dilakukan oleh seseorang anak dengan penuh semangat untuk mencapai tujuan. Namun usaha yang dilakukan harus sesuai dengan kemampuan anak. Menurut Suharto (2010: 98) menyatakan bahwa intensitas latihan merupakan komponen kualitatif yang mengacu pada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Intensitas latihan dapat diklasifikasikan tinggi rendahnya berdasarkan beberapa indikator, antara lain: (1) berdasarkan persentase kecepatan dan kekuatan yang digunakan dalam latihan, (2) berdasarkan jumlah denyut nadi dalam mereaksi beban latihan.

Suharto (2010: 99), waktu (*time*) juga sangat penting yaitu untuk menentukan lamanya latihan. Waktu yang efektif untuk latihan dilakukan minimal 12 kali pertemuan. Latihan pada intensitas yang lebih besar maka waktu yang dibutuhkan lebih pendek, dan jika intensitas latihan lebih kecil maka waktu latihan yang dibutuhkan lebih lama, agar menghasilkan latihan yang lebih baik.

4. Hakikat Ketepatan

a. Pengertian Ketepatan

Ketepatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Wahjoedi (Palmizal, 2011: 143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Artinya saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti *smash* dalam bulutangkis atau *shooting* dalam sepak bola, tentu sangat membutuhkan akurasi, sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sementara itu Sikumbang, dkk., (Palmizal, 2011: 143) mengemukakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan *volunter* untuk tujuan. Seperti dalam pelaksanaan *shooting* bola basket, menendang bola ke arah gawang, panahan, golf, dan lain-lain. Hal senada diungkapkan oleh Moeslim (Palmizal, 2011: 143) bahwa ketepatan (*accuracy*) diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan *volunter* untuk suatu tujuan. Gerakan *volunter* dimaksudkan di sini adalah gerakan merubah arah untuk menempatkan posisi yang pas, sehingga sasaran yang diharapkan tercapai.

Suharno (1985: 32) menyatakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Lebih lanjut Suharno (1985: 35) menyatakan bahwa manfaat ketepatan dalam yaitu; (1)

meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latihan dapat efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (4) mempermudah menguasai teknik dan taktik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Suharno (1985: 32) menyatakan bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah: (a) koordinasi tinggi berarti ketepatan baik, (b) besar kecilnya sasaran, (c) ketajaman indera, (d) jauh dekatnya jarak sasaran, (e) penguasaan teknik, (f) cepat lambatnya gerakan, (g) *feeling* dari atlet dan ketelitian, (h) kuat lemahnya suatu gerakan.

Dari uraian di atas dapat digolongkan antara faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran. Sukadiyanto (2005: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu. Suharno (1985: 32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu, dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Suharno (1985: 36) menyatakan bahwa cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut.

- 1) Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- 2) Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- 3) Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- 4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- 5) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

5. Karakteristik Anak di Bawah Usia 15 Tahun

Biasanya anak seumur ini duduk di Sekolah Dasar ataupun Sekolah Menengah Pertama. Pada masa ini termasuk dalam kategori masa remaja. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desminta (2009: 190) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut.

Perkembangan pada fisik sudah dimulai dari tahap pra remaja dan akan bertambah cepat pada usia remaja awal yang akan makin sempurna pada remaja akhir dan dewasa. Yusuf (2012: 194) mengemukakan dalam perkembangan remaja secara fisik ditandai dengan dua ciri, yaitu ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder. Hal senada diungkapkan Jahja (2011: 231) bahwa perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi.

Perkembangan psikologis yang dialami oleh remaja merupakan bagian dari pembelajaran yang dialami setiap individu. Secara kejiwaan pada saat fase remaja,

seorang remaja mulai menemukan kematangan dalam hal kejiwaan atau psikologis. Seperti yang diungkapkan oleh Yusuf (2012: 195) bahwa “Remaja, secara mental telah dapat berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak. Dengan kata lain berpikir operasi formal lebih bersifat hipotesis dan abstrak, serta sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalah daripada berpikir kongkret”. Senada dengan hal tersebut Jahja (2011: 231) menyatakan “Remaja telah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide-ide ini.”

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tentang remaja dan meskipun emosi yang dimiliki oleh remaja agak kuat, tidak terkendali dan tampak irasional, akan tetapi pada umumnya akan selalu ada perbaikan perilaku emosional yang dilakukan oleh remaja dari tahun ke tahun hingga menuju kematangan (kedewasaan). Berdasarkan perkembangan psikologis yang telah dikemukakan, atlet pada usia ini sudah mulai dapat berpikir yang rasional akan tetapi memiliki tingkat sensitifitas yang cukup tinggi, hal ini akan berdampak pada motivasi latihan yang akan diikuti oleh anak didik pada usia ini.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. 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

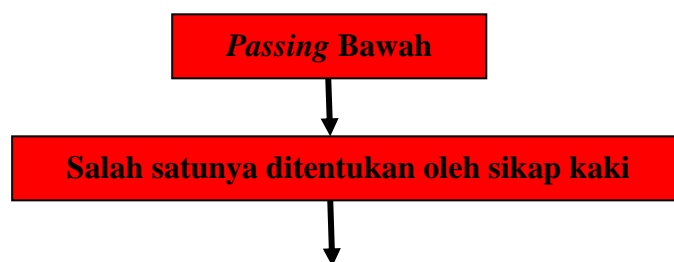
“*control group pretest and posttest design*”, dengan membagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen dengan perlakuan passing bawah dinamis, sedangkan untuk kelompok kontrol dengan latihan passing bawah yang biasa diberikan oleh pelatih Baja 78 Bantul. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli pemula putra Baja 78 Bantul yang berjumlah 37 atlet. 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.

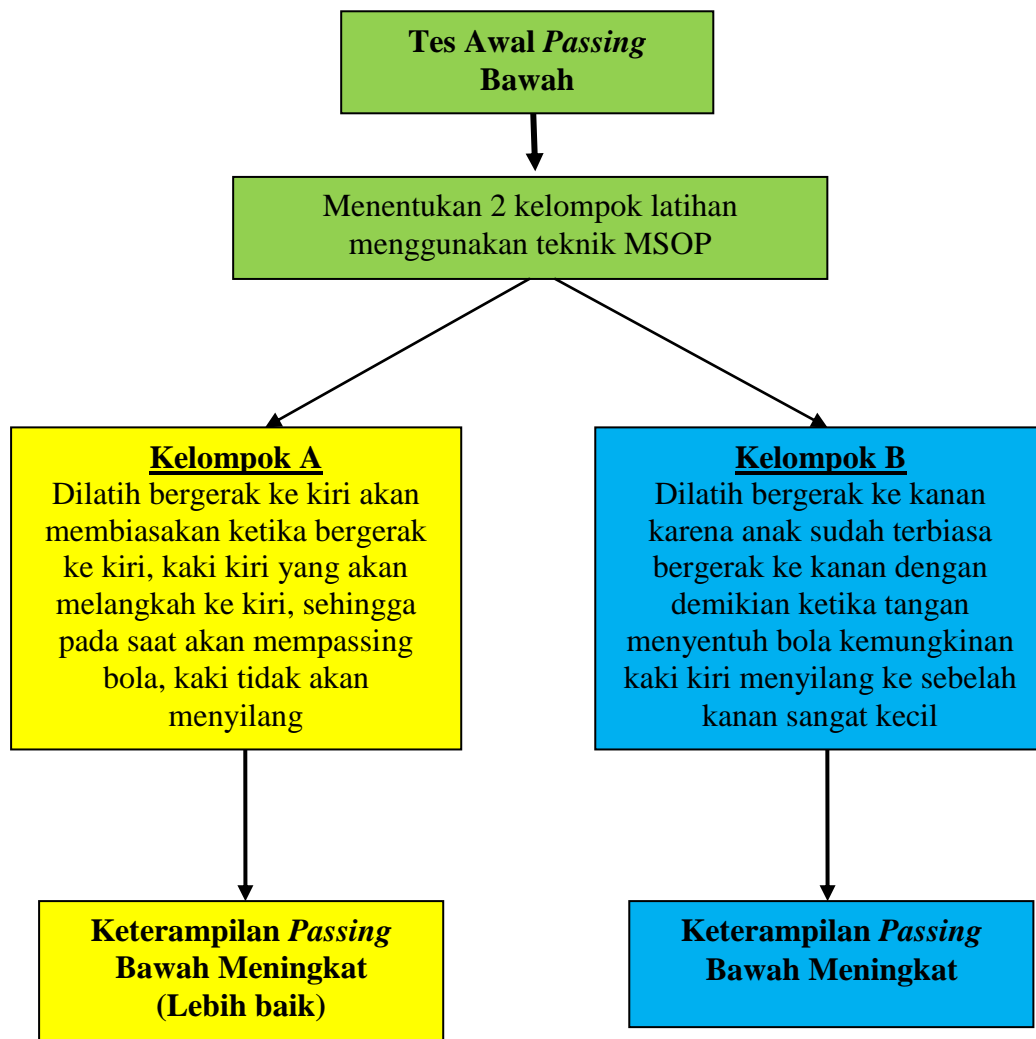
2. Penelitian yang dilakukan oleh Hendrawan (2013) yang berjudul “Pengaruh Latihan Berbagai Macam Latihan *Drill Passing* Bawah Aktif terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Bawah Atlet Bola Voli Remaja Putra Yuso Sleman”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, desain penelitian ini adalah “*Control Groups Pretest-Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli remaja putra Yuso Sleman yang berjumlah 24 atlet. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 24 atlet. Instrumen

yang digunakan untuk tes ketepatan passing bawah adalah *Braddy Volley Ball Test* yang sudah dimodifikasi. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan berbagai macam latihan *drill* passing bawah aktif terhadap peningkatan ketepatan passing bawah atlet bola voli remaja putra Yuso Sleman, dengan t hitung $5.409 > t$ tabel 2.20, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 22.22%. (2) Kelompok eksperimen dengan latihan berbagai macam latihan *drill* passing bawah aktif lebih baik terhadap peningkatan ketepatan passing bawah atlet bola voli remaja putra Yuso Sleman daripada kelompok kontrol, dengan t hitung $2.902 > t$ tabel = 2.07 dan sig. $0.008 < 0.05$ dan selisih rata-rata sebesar 3.6667.

C. Kerangka Berpikir

Hasil *passing* bawah ditentukan oleh sikap kaki. *Passing* bawah diharapkan berada di antara 2 kaki ketika bola menyentuh tangan. Kelompok A dengan dilatih bergerak ke kiri akan membiasakan ketika bergerak ke kiri, kaki kiri yang akan melangkah ke kiri, sehingga pada saat akan mempassing bola, kaki tidak akan menyilang. Kelompok B dengan bergerak ke kanan karena anak sudah terbiasa bergerak ke kanan dengan demikian ketika tangan menyentuh bola kemungkinan kaki kiri menyilang ke sebelah kanan sangat kecil. Bagan kerangka berpikir digambarkan sebagai berikut:





Gambar 5. Bagan Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

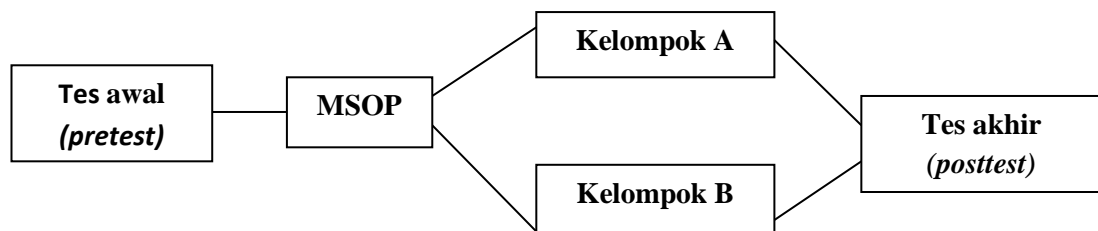
1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah bergerak ke kiri terhadap ketepatan *passing* bawah untuk pemula.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan *passing* bawah untuk pemula.

3. Latihan *passing* bawah bergerak ke kiri lebih baik daripada latihan *passing* bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan *passing* bawah untuk pemula.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups 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 tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 6. Two Group Pretest-Posttest Design
(Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

- MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*
- Pre-test* : Tes awal dengan tes *passing* bawah
- Kelompok A : Perlakuan (*treatment*) yang menggunakan latihan *passing* bawah bergerak ke kiri
- Kelompok B : Kelompok (*treatment*) yang menggunakan latihan *passing* bawah bergerak ke kanan
- Post-test* : Tes akhir dengan tes *passing* bawah setelah mendapat perlakuan eksperimen selama 16 kali

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di klub bola voli Baja 78 Bantul. Penelitian ini dilaksanakan di GOR lapangan bola voli Baja 78 Bantul yang beralamat di Bakulan, Patalan, Jetis, Bantul. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2018. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Rabu, Sabtu, dan Minggu.

C. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu latihan *passing* bawah bergerak ke kanan dan ke kiri sebagai variabel bebas dan ketepatan *passing* bawah sebagai variabel terikat. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kelompok latihan *passing* bawah *passing* bawah bergerak ke kiri yaitu latihan teknik *passing* bawah bergerak dari arah kiri. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.
2. Kelompok latihan *passing* bawah bergerak ke kanan yaitu latihan teknik *passing* bawah bergerak dari arah kanan. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan
3. Kemampuan *passing* bawah bola voli yaitu kecakapan melakukan *passing* bawah normal ke tembok selama satu menit, tes dilakukan sebanyak dua kali dan diambil nilai yang terbaik, diukur dengan memvoli bola ke tembok.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri yang mempunyai karakteristik seperti pada sampel.

2. Sampel

Menurut Sugiyono, (2007: 56-61) sampel adalah sebagian jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2011: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) bola voli pemula putri yang berusia di bawah 15 tahun, (2) Aktif dalam mengikuti latihan selama *treatment* berlangsung, (3) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun selama 16 kali pertemuan. Berdasarkan kriteria tersebut kriteria tersebut peneliti mengambil 18 atlet putri. Dari klub Baja 78 Bantul peneliti sengaja mengambil dari satu klub agar koordinasi di berbagai bidang kegiatan latihan lebih mudah.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 9 atlet.

Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *Matched Subject Ordinal Pairing*. *Matched Subject Ordinal Pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi latihan *passing* bawah bergerak ke kiri dan kelompok B sebagai kelompok eksperimen latihan *passing* bawah bergerak ke kanan. Hasil pengelompokan berdasarkan *Matched Subject Ordinal Pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan *Matched Subject Ordinal Pairing*

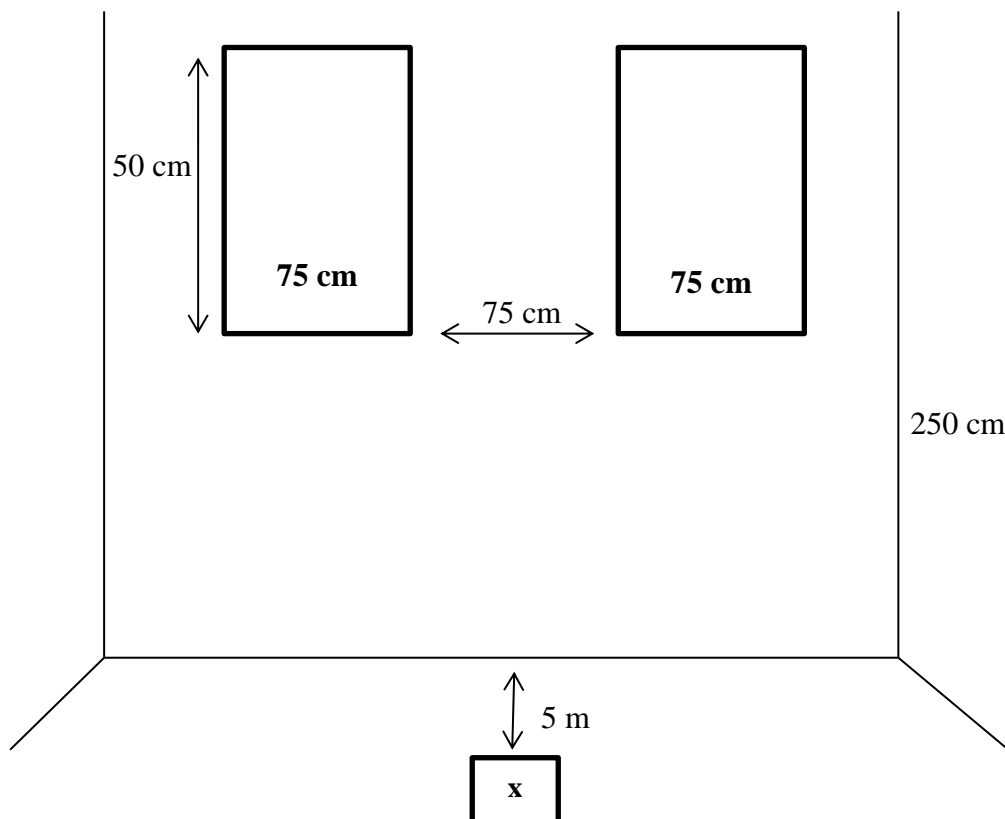
Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	dst

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Arikunto (2006: 134) menyatakan instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes memvoli bola ke sasaran di tembok. Prosedur pelaksanaan tes dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tembok/dinding yang rata/dinding hall yang diplester, lantai rata.
2. Keterangan gambar:
 - a. Lebar sasaran 75 cm, panjang tidak terbatas
 - b. Tinggi sasaran dari lantai minimal 250 cm
3. Alat: bola voli, peluit, *stopwatch*, lakban, data atlet, alat tulis

4. Petunjuk pelaksanaan:
- Pelaksana memvoli bola ke tembok dengan *passing* bawah
 - Testi berdiri di depan tembok / menghadap tembok membawa bola voli
 - Testi akan *passing* ke tembok selama 1 menit dengan aba-aba peluit
 - Skor 1 diberikan ketika testi dapat memvoli bola yang mantul dari tembok masuk ke petak sasaran
 - Testi tidak boleh *passing* ke satu petak sasaran secara berturut-turut. Jika ke satu petak secara berturut-turut yang kedua tidak dihitung, atau jika belum terseling oleh *passing* bawah tidak dihitung.
 - Testi diberi kesempatan dua kali, dengan istirahat lebih dari 30 menit.
 - Skor digunakan yang terbaik.



Gambar 7. Tes *Passing* Dimodifikasi

Oleh karena tes ketepatan memvoli bola belum ada, maka perlu validitas dan reliabilitas memenuhi syarat ekonomis. Validitas menggunakan logika. Secara logika memvoli bola ke sasaran merupakan aktivitas untuk ketepatan *passing* bawah. Reliabilitas menggunakan tes dua kali kemudian dikorelasikan. Tes ketepatan memvoli bola ke tembok cukup ekonomis karena tidak banyak memerlukan alat dan tenaga.

F. 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. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006: 299).

1. 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.

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. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan 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_a ditolak, jika t_{hitung} lebih besar dibanding t_{tabel} dan nilai $sig\ p < 0,05$, maka H_a diterima. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

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

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

G. Hasil Uji Instrumen

1. Uji Validitas

Arikunto (2010: 211) menyatakan bahwa validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Senada dengan hal tersebut, Sukardi (2015: 122) mengemukakan bahwa validitas suatu instrumen adalah derajat yang menunjukkan di mana suatu tes mengukur apa yang hendak diukur. Validitas dalam penelitian ini menggunakan *logical validity*. Azwar (2001: 5) menyatakan bahwa *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*.

2. Uji Reliabilitas

Arikunto (2010: 221) menyatakan bahwa reliabilitas menunjukkan pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas instrumen dicari menggunakan metode *test-retest*. Sukardi (2015: 128) menyatakan bahwa reliabilitas *test-retest* adalah derajat yang menunjukkan konsistensi hasil sebuah tes dari waktu ke waktu. Hasil uji reliabilitas menggunakan tes-retest disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Reliabilitas Instrumen

	Tes 1	Tes 2
Tes 1 <i>Pearson Correlation</i>	1	.781**
<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
<i>N</i>	18	18
Tes 2 <i>Pearson Correlation</i>	.781**	1
<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
<i>N</i>	18	18

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data tes awal dan tes akhir *passing* bawah menggunakan instrumen tes modifikasi. Setiap atlet melakukan tes *passing* bawah selama 1 menit diberi 2 kali kesempatan dan diambil yang terbaik. Hasil penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

a. Tes Awal dan Tes Akhir *Passing* Bawah Kelompok A

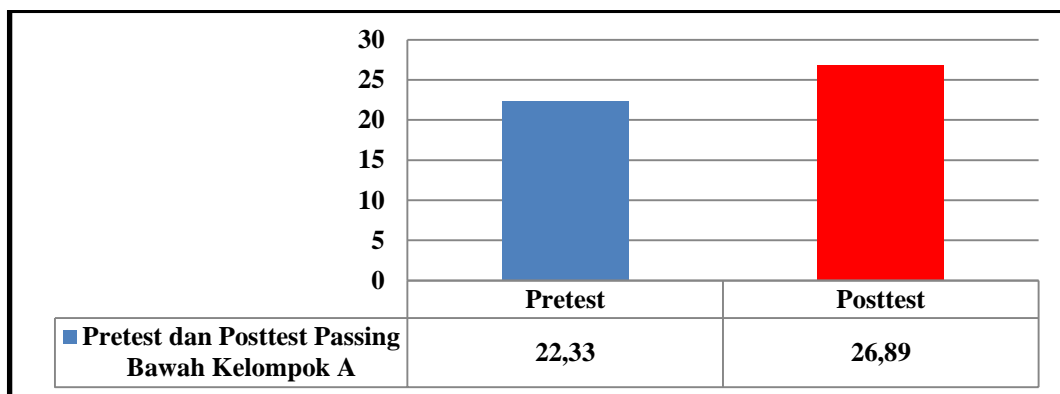
Hasil penelitian untuk hasil tes awal nilai minimal = 18,00, nilai maksimal = 27,00, rata-rata = 22,33, simpang baku = 2,87, sedangkan untuk tes akhir nilai minimal = 24,00, nilai maksimal = 32,00, rata-rata = 26,89, simpang baku = 2,85.

Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir *Passing* Bawah Kelompok A

No Subjek	Tes awal	Tes akhir	Selisih
1	27	31	4
2	25	32	7
3	24	26	2
4	23	25	2
5	23	26	3
6	21	27	6
7	21	24	3
8	19	27	8
9	18	24	6
Mean	22.3333	26.8889	
SD	2.87228	2.84800	
Minimal	18.00	24.00	
Maksimal	27.00	32.00	

Berdasarkan data pada tabel 3 tersebut di atas, tes awal dan tes akhir *passing* bawah kelompok latihan *passing* bawah bergerak ke kiri dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Tes Awal dan Tes Akhir *Passing* Bawah Kelompok Latihan *Passing* Bawah Bergerak Ke Kiri

b. Tes Awal dan Tes Akhir *Passing* Bawah Kelompok B

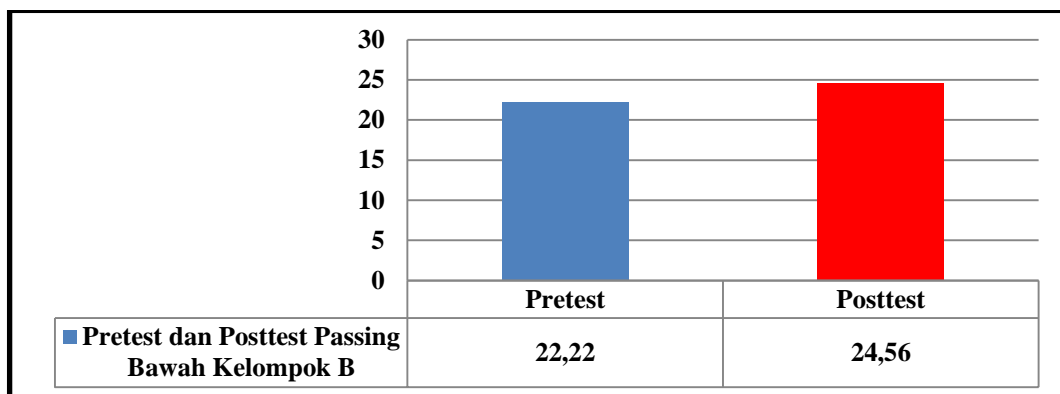
Hasil penelitian untuk hasil tes awal nilai minimal = 17,00, nilai maksimal = 27,00, rata-rata = 22,22, simpang baku = 3,15, sedangkan untuk *tes akhir* nilai minimal = 20,00, nilai maksimal = 29,00, rata-rata = 24,56, simpang baku = 3,32.

Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir *Passing* Bawah Kelompok B

No Subjek	Tes awal	Tes akhir	Selisih
1	27	29	2
2	25	28	3
3	24	27	3
4	24	24	0
5	22	25	3
6	22	26	4
7	20	22	2
8	19	20	1
9	17	20	3
Mean	22.2222	24.5556	
SD	3.15348	3.32081	
Minimal	17.00	20.00	
Maksimal	27.00	29.00	

Berdasarkan data pada tabel 4 tersebut di atas, tes awal dan tes akhir *passing* bawah kelompok latihan *passing* bawah bergerak ke kanan dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Tes Awal dan Tes Akhir *Passing* Bawah Kelompok Latihan *Passing* Bawah Bergerak Ke Kanan

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

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 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
Tes awal Kelompok A	0,990	0.05	Normal
Tes akhir Kelompok A	0,566	0.05	Normal
Tes awal Kelompok B	0,978	0.05	Normal
Tes akhir Kelompok B	0,996	0.05	Normal

Dari hasil tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05. maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi

normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 92.

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 6 berikut:

Tabel 6. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
Tes awal	1	16	0.826	Homogen
Tes akhir	1	16	0.456	Homogen

Dari tabel 6 di atas dapat dilihat nilai tes awal-tes akhir sig. $p > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 92.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dan *independent t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 16, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

a. Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir *Passing* Bawah Kelompok A

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah bergerak ke kiri terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli untuk pemula”, Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *passing* bawah bergerak ke kiri memberikan pengaruh terhadap peningkatan *passing* bawah. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika

nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 7. Uji-t Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan *Passing* Bawah Bola Voli Kelompok A

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
Tes awal	22.3333	6,095	2,306	0.000	4,55556	20,40%
Tes akhir	26.8889					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 6,095 dan $t_{tabel (df 8)}$ 2,306 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 6,095 $>$ t_{tabel} 2,306, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah bergerak ke kiri terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli untuk pemula”, telah terbukti. Dari data tes awal memiliki rerata 22,33, selanjutnya pada saat tes akhir rerata mencapai 26,89. Besarnya peningkatan *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4,56 dengan kenaikan persentase sebesar 20,40%.

b. Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir *Passing* Bawah Kelompok B

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli”, Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *passing* bawah bergerak ke kanan memberikan pengaruh terhadap peningkatan *passing* bawah untuk pemula. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 8. Uji-t Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan *Passing* Bawah Bola Voli Kelompok B

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
Tes awal	22,2222	5,715	2,306	0,000	2,33333	10,50%
Tes akhir	24,5556					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 5,715 dan $t_{tabel (df 8)}$ 2,306 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 5,715 > t_{tabel} 2,306, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli”, telah terbukti. Dari data tes awal memiliki rerata 22,22, selanjutnya pada saat tes akhir rerata mencapai 24,56. Besarnya peningkatan *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,33 dengan kenaikan persentase sebesar 10,50%.

c. Perbandingan Tes Akhir *Passing* Bawah Kelompok A dan B

Hipotesis ketiga yang berbunyi ” Latihan *passing* bawah bergerak ke kiri lebih baik daripada latihan *passing* bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli”, dapat diketahui melalui selisih *mean* antara kelompok A dengan kelompok B. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 9. Uji t Tes Akhir Kelompok A dengan Kelompok B

Kelompok	Persentase	<i>t-test for Equality of means</i>			
		t ht	t tb	Sig,	Selisih
Kelompok A	20,40%	1,600	2,101	0,129	2,333
Kelompok B	10,50%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 1,600 dan $t_{tabel (df =16)}$ = 2,101, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,129. Karena t_{hitung} 1,600 < t_{tabel} = 2,101 dan sig, 0,129 > 0,05, berarti tidak berbeda secara

signifikan. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata *posttest* kelompok A sebesar 26,89, nilai rerata tes akhir kelompok B sebesar 24,56, dilihat dari selisih nilai tes akhir sebesar 2,33. Dengan demikian hipotesis (H_a) yang berbunyi “Latihan *passing* bawah bergerak ke kiri lebih baik daripada latihan *passing* bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli”, telah terbukti.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan *passing* bawah setelah mengikuti latihan *passing* bawah bergerak ke kanan dan ke kiri selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* bawah bergerak ke kiri memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah, dilihat dari selisih rata-rata tes awal-tes akhir. Kelompok latihan *passing* bawah bergerak ke kiri yaitu latihan teknik *passing* bawah bergerak dari arah kiri. Kelompok A dengan dilatih bergerak ke kiri akan membiasakan ketika bergerak ke kiri, kaki kiri yang akan melangkah ke kiri, sehingga pada saat akan memassing bola kaki tidak akan menyilang.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* bawah bergerak ke kanan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah, dilihat dari selisih rata-rata tes awal-tes akhir. Kelompok latihan *passing* bawah bergerak ke kanan yaitu latihan teknik *passing* bawah bergerak dari arah kanan. Kelompok B dengan bergerak ke kanan karena

anak sudah terbiasa bergerak ke kanan dengan demikian ketika tangan menyentuh bola kemungkinan kaki menyilang sangat kecil.

Pelatihan yang diberikan dalam jangka waktu 6-8 minggu, menurut Nala (2005) akan diperoleh hasil yang konstan, dimana tubuh telah teradaptasi dengan pelatihan tersebut. Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan

pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Rahyubi (2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *passing* bawah bergerak ke kiri dan latihan *passing* bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli. Artinya bahwa kedua latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan *passing* bawah atlet, tetapi jika dilihat dari rata-rata kedua kelompok, kelompok latihan *passing* bawah bergerak ke kiri lebih baik daripada latihan *passing* bawah bergerak ke kanan dengan selisih rata-rata tes akhir sebesar 2,33, tetapi tidak signifikan.

Passing bawah cukup banyak variabel yang menentukan terhadap keberhasilan *passing*. Kecepatan reaksi, perasaan, gerak tangan/lengan. Meskipun langkah baik, kalau variabel lain tidak mendukung hasil tidak maksimal. Kegagalan *passing* persentasenya tidak tinggi, tetapi dapat menyebabkan kekalahan, sehingga berbeda sedikitpun perlu diperhatikan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, 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 putri Baja 78 Bantul.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil *passing* bawah, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah bergerak ke kiri terhadap ketepatan *passing* bawah bagi pemula, dengan nilai signifikansi p $0,000 < 0,05$.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan *passing* bawah bagi pemula, dengan nilai signifikansi p $0,000 < 0,05$.
3. Latihan *passing* bawah bergerak ke kiri tidak lebih baik secara signifikan daripada latihan *passing* bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan *passing* bawah bagi pemula, meskipun ada selisih rata-rata *posttest* sebesar 2,33, lebih besar yang bergerak ke kiri, tetapi tidak berbeda secara signifikan ($\text{sig } p$ $0,129 > 0,05$).

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih, dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan *passing* bawah, dan latihan *passing* bawah bergerak ke kiri perlu diperhatikan lebih. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa metode latihan *passing* bawah bergerak ke kiri lebih baik daripada latihan *passing* bawah bergerak ke kanan terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli. Untuk itu disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan metode latihan *passing* bawah bergerak ke kiri dalam melatih *passing* bawah.
3. Perlu latihan *passing* bergerak ke depan dan ke belakang.
4. Perlu penelitian yang benar-benar memperhitungkan teknik dasar, selain langkah ke kanan dan ke kiri.
5. Perlu penelitian dengan statistik buka uji t (perbedaan) tetapi sumbangan-sumbangan variabel.

DAFTAR PUSTAKA


- Ahmadi, N. (2007). *Panduan olahraga bola voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- _____. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2001). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Beutelstahl, D. (2008). *Belajar bermain bola voli*. Bandung. Pionir Jaya.
- Desminta. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hendrawan, S. (2013). *Pengaruh latihan berbagai macam latihan drill passing bawah aktif terhadap peningkatan ketepatan passing bawah atlet bola voli remaja putra Yuso Sleman*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Husin. (2012). *Pengaruh metode latihan passing bawah terhadap peningkatan kemampuan passing bawah atlet pemula Baja 78 Bantul*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Diktat Mata Kuliah PPL. FIK UNY.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Koesyanto, H. (2003). *Belajar bermain bola volley*. Semarang: FIK UNNES.
- Kumar, R. (2012). *Scientific methods of coaching and training*. Delhi : Jain Media Graphics.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Mikanda. (2014). *Buku super lengkap olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.

- Nala, N. (2005). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Nossek, Y. (1982). *Teori umum latihan*. (Terjemahan M. Furqon). Logos: Pan African Press Ltd. (Buku asli diterbitkan tahun 1992).
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi *ground stroke forehand* dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 1. Edisi 2, pp.112-117.
- PBVSI. (2004). *Peraturan permainan bola voli*. Jakarta: PP. PBVSI.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Reynaud, C. (2011). *Coaching volleyball technical and tactical skill*. Champaign: Human Kinetics.
- Rosyid, M.H & Wicaksono, D. (2016). *Buku saku. teknik dasar bola voli untuk pemula*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor learning and performance (5th ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Singh, A.B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadi & Sujarwo. (2009). *Volleyball for all*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharno. (1985). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- _____. (1993). *Metodik melatih permainan bola volley*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Suharto. (2010). *Pedoman dan modul pelatihan kesehatan olahraga bagi pelatih olahragawan pelajar*. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: UNY Press.

- _____. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tohar. (1992). *Olahraga pilihan bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.
- Viera, B, & Ferguson, B.J. (2000). *Bola voli tingkat pemula*. Jakarta: Dahara Prize Semarang.
- Yunus. (1992). *Olahraga pilihan bola voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : D. Yudhanegara, Sleman Yogyakarta 55281 telp: (0271) 741301 - 981168 fax: 282.291.291.341
Email : ibm@uniyogya.ac.id Website : ibm.uniyogya.ac.id

Nomor : 6.05 / UN.54.16 / PP.2018. 9 Juli 2018
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Observasi

**Kepada Yth,
Ketua Pengelola GOR Patalan Bantul
di Tempat.**


Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin observasi, wawancara, dan mencari data untuk melengkapi tugas mata kuliah "Skripsi", dengan ini kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin observasi bagi mahasiswa:

No.	NIM	Nama	Prodi
1	14602244027	Mila Putri Padmanati	PKO

Dosen Pengampu : SB. Pranatabadi, M.Kes.
NIP : 19591103 198502 1 001

Pelaksanaan observasi pada :
Waktu : 16 Juli s/d 27 Agustus 2018
Tempat/Objek : Lapangan Bola Voli GOR Patalan Bantul
Judul : Pengaruh Latihan Passing Bawah Bergerak ke Kanan dan ke kiri Terhadap Ketepatan Passing Bawah Bola Voli

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.


Dekan
Wawan S. Sulherman, M.Ed.
NIP. 1940707 198812 1 001

Tembusan :
1. Dosen Pembimbing/Pengampu.
2. Mhs ybs

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Penelitian



SURAT KETERANGAN

No: 004/PBV-BJ 78 BANTUL/II/2018

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 : Mila Putri Padmajati

NIM : 14602244027

Prodi : S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Benar-benar telah melakukan uji coba instrumen dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi di Klub Bola Voli BAJA”78 dengan judul “PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH BERGERAK KE KANAN DAN KE KIRI TERHADAP KETEPATAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI”.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, Oktober 2018

Ketua Pelatih,

Drs. Suhadi, M.Pd.

Lampiran 3. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir

DATA PRETEST PASSING BAWAH

No	Nama	Tes I	Tes II	Terbaik
1	Hesti Nurani	23	23	23
2	Isna	19	21	21
3	Wulan	17	18	18
4	Syifa	19	22	22
5	Ratih	25	23	25
6	Venny	20	23	23
7	Shafa	23	24	24
8	Cindy	20	20	20
9	Revia	19	21	21
10	Putri	19	19	19
11	Eka	27	25	27
12	Melda	20	24	24
13	Defa	24	22	24
14	Nova	25	27	27
15	Tia	19	18	19
16	Anisa	25	23	25
17	Latifa	17	17	17
18	Nanda	20	22	22

ORDINAL PAIRING

No	Nama	Kelompok	Hasil Tes
1	Eka	A	27
2	Nova	B	27
3	Ratih	B	25
4	Anisa	A	25
5	Shafa	A	24
6	Melda	B	24
7	Defa	B	24
8	Hesti N	A	23
9	Venny	A	23
10	Syifa	B	22
11	Nanda	B	22
12	Isna	A	21
13	Revia	A	21
14	Cindy	B	20
15	Tia	B	19
16	Putri	A	19
17	Wulan	A	18
18	Latifa	B	17

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL
Berdasarkan Hasil Tes Awal Serta Mean dari Tiap-tiap Kelompok

No	Nama Kelompok Eksperimen A	Hasil	No	Nama Kelompok Eksperimen B	Hasil
1	Eka	27	1	Nova	27
2	Anisa	25	2	Ratih	25
3	Shafa	24	3	Melda	24
4	Putri	23	4	Defa	24
5	Wulan	23	5	Syifa	22
6	Isna	21	6	Nanda	22
7	Revia	21	7	Cindy	20
8	Hesti N	19	8	Tia	19
9	Venny	18	9	Latifa	17
Jumlah		201	Jumlah		200
Mean		22,33	Mean		22,22

POSSTEST

No	Nama Kelompok Eksperimen A	Hasil	No	Nama Kelompok Eksperimen B	Hasil
1	Eka	31	1	Nova	29
2	Anisa	32	2	Ratih	28
3	Shafa	26	3	Melda	27
4	Putri	25	4	Defa	24
5	Wulan	26	5	Syifa	25
6	Isna	27	6	Nanda	26
7	Revia	24	7	Cindy	22
8	Hesti N	27	8	Tia	20
9	Venny	24	9	Latifa	20
Jumlah			Jumlah		
Mean			Mean		

Lampiran 4. Hasil Uji Reliabilitas

Reliabilitas

Correlations

		Tes 1	Tes 2
Tes 1	Pearson Correlation	1	.781**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	18	18
Tes 2	Pearson Correlation	.781**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	18	18

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

Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Passing bawah
N		18
Normal Parameters ^a	Mean	22.2778
	Std. Deviation	2.92666
Most Extreme Differences	Absolute	.111
	Positive	.091
	Negative	-.111
Kolmogorov-Smirnov Z		.470
Asymp. Sig. (2-tailed)		.980
a. Test distribution is Normal.		

Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Passing bawah

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.848	1	16	.067

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

Statistics

	Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N Valid	9	9	9	9
Missing	0	0	0	0
Mean	22.3333	26.8889	22.2222	24.5556
Median	23.0000	26.0000	22.0000	25.0000
Mode	21.00 ^a	24.00 ^a	22.00 ^a	20.00
Std. Deviation	2.87228	2.84800	3.15348	3.32081
Minimum	18.00	24.00	17.00	20.00
Maximum	27.00	32.00	27.00	29.00
Sum	201.00	242.00	200.00	221.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Kelompok A

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18	1	11.1	11.1	11.1
19	1	11.1	11.1	22.2
21	2	22.2	22.2	44.4
23	2	22.2	22.2	66.7
24	1	11.1	11.1	77.8
25	1	11.1	11.1	88.9
27	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

Posttest Kelompok A

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 24	2	22.2	22.2	22.2
25	1	11.1	11.1	33.3
26	2	22.2	22.2	55.6
27	2	22.2	22.2	77.8
31	1	11.1	11.1	88.9
32	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

Pretest Kelompok B

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 17	1	11.1	11.1	11.1
19	1	11.1	11.1	22.2
20	1	11.1	11.1	33.3
22	2	22.2	22.2	55.6
24	2	22.2	22.2	77.8
25	1	11.1	11.1	88.9
27	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

Posttest Kelompok B

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20	2	22.2	22.2	22.2
22	1	11.1	11.1	33.3
24	1	11.1	11.1	44.4
25	1	11.1	11.1	55.6
26	1	11.1	11.1	66.7
27	1	11.1	11.1	77.8
28	1	11.1	11.1	88.9
29	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

Lampiran 6. Uji Normalitas dan Homogenitas

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N		9	9	9	9
Normal Parameters ^a	Mean	22.3333	26.8889	22.2222	24.5556
	Std. Deviation	2.87228	2.84800	3.15348	3.32081
Most Extreme Differences	Absolute	.147	.262	.158	.137
	Positive	.123	.262	.093	.137
	Negative	-.147	-.155	-.158	-.113
Kolmogorov-Smirnov Z		.442	.787	.474	.411
Asymp. Sig. (2-tailed)		.990	.566	.978	.996
a. Test distribution is Normal.					

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	.050	1	16	.826
Posttest	.583	1	16	.456

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest	Between Groups	.056	1	.056	.006	.939
	Within Groups	145.556	16	9.097		
	Total	145.611	17			
Posttest	Between Groups	24.500	1	24.500	2.560	.129
	Within Groups	153.111	16	9.569		
	Total	177.611	17			

Lampiran 7. Hasil Analisis Uji t

PERBANDINGAN TES AWAL DAN TES AKHIR

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kelompok A	22.3333	9	2.87228	.95743
	Posttest Kelompok A	26.8889	9	2.84800	.94933
Pair 2	Pretest Kelompok B	22.2222	9	3.15348	1.05116
	Posttest Kelompok B	24.5556	9	3.32081	1.10694

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 Pretest Kelompok A - Posttest Kelompok A	4.55556	2.24227	.74742	-6.27912	-2.83199	-6.095	8	.000
Pair 2 Pretest Kelompok B - Posttest Kelompok B	2.33333	1.22474	.40825	-3.27476	-1.39191	-5.715	8	.000

PERBEDAAN TES AKHIR KELOMPOK LATIHAN A DAN B

Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	A	9	26.8889	2.84800	.94933
	B	9	24.5556	3.32081	1.10694

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	
									Lower	Upper
Posttest Kelompok A-B	Equal variances assumed	.583	.456	1.600	16	.129	2.33333	1.45827	.75806	5.42472
	Equal variances not assumed			1.600	15.637	.130	2.33333	1.45827	.76390	5.43057

Lampiran 8. Tabel t

Tabel IV
Tabel Nilai-nilai t

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,658
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,644
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,480
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,375
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,290

Lampiran 9. Daftar Presensi Latihan

No	Nama	Pretest	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Posttest
1	Hesti N	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Isna	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Wulan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√
4	Syifa	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	Ratih	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√
6	Venny	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Shafa	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	Cindy	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	Revia	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	Putri	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	Eka	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√
12	Melda	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	Defa	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√
14	Nova	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15	Tia	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16	Anisa	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√
17	Latifa	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18	Nanda	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

Lampiran 10. Program Latihan

PROGRAM LATIHAN

No	<i>Passing Ke Kiri</i>	No	<i>Passing Ke Kanan</i>	Sesi
<i>Pretest</i>				
1	Repetisi 5 kali Set: 2 Intensitas sedang Recovery/Set: 30 detik	1	Repetisi 5 kali Set: 2 Intensitas sedang Recovery/Set: 30 detik	1-4
2	Repetisi 7 kali Set: 2 Intensitas sedang Recovery/Set: 30 detik	2	Repetisi 7 kali Set: 2 Intensitas sedang Recovery/Set: 30 detik	5-8
3	Repetisi 9 kali Set: 2 Intensitas sedang Recovery/Set: 30 detik	3	Repetisi 9 kali Set: 2 Intensitas sedang Recovery/Set: 30 detik	9-12
4	Repetisi 10 kali Set: 2 Intensitas sedang Recovery/Set: 30 detik	5	Repetisi 10 kali Set: 2 Intensitas sedang Recovery/Set: 30 detik	13-16
<i>Posttest</i>				

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



