

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH DENGAN ALAT TERHADAP  
KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING* BAWAH CLUB BOLA VOLI YUSO  
GUNADARMA YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

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



Oleh :  
Tommi Fitriansyah  
NIM 13602241058

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Dengan Alat Terhadap Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta” yang disusun oleh Tomi Fitriansyah, NIM 13602241058 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Desember 2018  
Dosen Pembimbing,



Tri Hadi Karyono, M.Or.  
NIP. 19740709 200501 1 002

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH DENGAN ALAT TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING* BAWAH CLUB BOLA VOLI YUSO GUNADARMA YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Tomi Fitriansyah  
NIM 13602241058

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

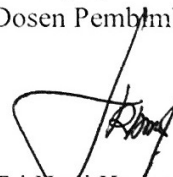
Yogyakarta, 31 Desember 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or  
NIP. 19711229 200003 2 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Tri Hadi Karyono, M.Or.  
NIP. 19740709 200501 1 002

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH DENGAN ALAT TERHADAP  
KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING* BAWAH CLUB BOLA VOLI YUSO  
GUNADARMA YOGYAKARTA**

Oleh:

**Tomi Fitriansyah  
13602241058**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta.

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang menggunakan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah atlet bola voli usia 8-12 tahun Klub Yuso Gunadarma yang berjumlah 21 anak. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Sampel penelitian ini adalah atlet yang masuk kriteria sebanyak 14 anak. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan *passing* bawah adalah modifikasi *braddy volley ball test*. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta, dengan nilai  $t_{hitung}$  6,996 dan  $t_{tabel}$  2,160 dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,000. Karena  $t_{hitung}$  6,996 >  $t_{tabel}$  2,160, nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan kenaikan persentase sebesar 7,41%.

***Kata kunci: Latihan passing bawah, alat, kemampuan teknik passing bawah***

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH DENGAN ALAT TERHADAP  
KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING* BAWAH KLUB BOLA VOLI YUSO  
GUNADARMA YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Tomi Fitriansyah

NIM 13602241058

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 18 Januari 2019

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

**Tri Hadi Karyono, S.Pd, M.Or.**

Ketua Penguji/Pembimbing

**Danang Wicaksono, M.Or.**

Sekretaris Penguji

**Dr. Or. Mansur, M.S.**

Penguji

22/1/2019

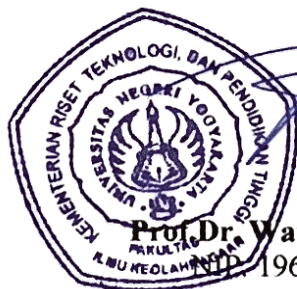
22/1/2019

22/1/2019

Yogyakarta, 23 Januari 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



**Prof. Dr. Yawan S. Suherman M. Ed**

19640707 198812 1 001

## SURAT PERNYATAAN

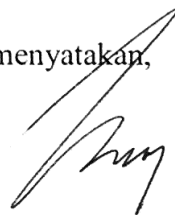
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tomi Fitriansyah  
NIM : 13602241058  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Judul TAS : Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Alat Terhadap kemampuan *Passing* Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta

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 Desember 2018

Yang menyatakan,



Tomi Fitriansyah  
NIM 13062241058

## **MOTTO**

1. Dan barang siapa yang memberi kemudahan kepada orang lain, maka Allah akan memberikan kemudahan urusan dunia akhirat untuknya (H.R Bukhari).
2. Hiduplah seperti pohon kayu yang berbuah lebat, hidup di tepi jalan dan ketika dilempar orang dengan batu, tetapi dibalas dengan buah (Abu Bakar Sibli).
3. Dengan ilmu hidup menjadi mudah, dengan seni hidup menjadi indah, dan dengan agama hidup menjadi terarah (Penulis).

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya skripsi ini kepada orang-orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Sudyanto dan Ibu Parsiyani yang telah merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluanku dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Terima kasih atas segala cinta, semangat, dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kakak, adik, nenek, dan kakek yang aku sayangi, terima kasih atas dorongan dan semangatnya yang selalu mengiringi langkahku dalam menyelesaikan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Alat Terhadap kemampuan *Passing* Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta” dapat dilaksanakan dengan lancar. Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Tri Hadi Karyono, M.Or selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Danang Wicaksono, M.Or selaku Validator program latihan penelitian Tugas Akhir Skripsi yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Tim Penguji selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Ch. Fajar Sri wahyuniati, M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Pelatih dan Pengurus klub bola voli Yuso Gunadarma yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
8. Keluarga PKO B 2013 khususnya Jalu, Ilmi, Supri, Rengga, yang selalu menemani dalam suka dan duka, mengisi keseharian selama masa perkuliahan dengan canda dan tawa serta yang selalu mendorong dan mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Keluarga cemara Darmo, Citol, Ilmi, Cupil, Richard, Daus, Danang dan Ramon terimakasih banyak atas semuanya mendorong dan mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan di sini atas bantuannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 31 Desember 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
ABSTRAK .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	5
Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Kajian Teori .....	7
1. Pengertian Latihan.....	7
2. Latihan dengan Alat .....	15
3. Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	18
4. Kriteria Atlet Usia 8-12 Tahun.....	30
5. Klub Bola Voli Yuso Gunadarma .....	31
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	32
C. Kerangka Berfikir .....	34
D. Hipotesis .....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis atau Desain Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
D. Variabel Penelitian.....	39
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	40
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	41
H. Teknik Analisis Data.....	42
1. Uji Prasyarat.....	43
2. Uji Hipotesis.....	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	45
A. Hasil Penelitian .....	45
B. Hasil Uji Prasyarat .....	48
C. Uji Hipotesis .....	49
D. Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan .....	53
B. Implikasi .....	53
C. Keterbatasan Penelitian.....	53
D. Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA .....	55
LAMPIRAN.....	57

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Periodisasi dan Sasaran Latihan.....	15
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan Teknik Passing Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta .....	45
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan Teknik Passing Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta .....	46
Tabel 4. Uji Normalitas.....	48
Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas.....	49
Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis.....	50

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Alat Papan <i>Passing</i> bawah .....	17
Gambar 2. Rangkaian Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	20
Gambar 3. <i>Combination of both arms and fundamental posture</i> .....	26
Gambar 4. <i>One bounce and ball on the arms</i> .....	27
Gambar 5. <i>One bounce volley in succession</i> .....	27
Gambar 6. <i>No bounce successive volley</i> .....	27
Gambar 7. <i>Man-to-man one bounce volley like tennis</i> .....	28
Gambar 8. <i>Wall volley after one bounce</i> .....	28
Gambar 9. <i>No bounce successive volley moving left and right</i> .....	29
Gambar 10. <i>No bounce successive volley moving forward</i> .....	29
Gambar 11. <i>No bounce successive volley moving left or right 3 steps</i> .....	29
Gambar 12. Bagan Kerangka berfikir .....	34
Gambar 13. Desain Penelitian <i>One Group Pretest Posttest</i> .....	37
Gambar 14. Modifikasi <i>Braddy Volley Ball Test</i> untuk Siswa Sekolah Dasar .....	41
Gambar 15. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta .....	46
Gambar 16. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan Teknik <i>Passing</i> Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta .....	47
Gambar 17. <i>Pelaksanaan Pretest Modifikasi Braddy Volley Ball Test</i> .....	90
Gambar 18. <i>Pelaksanaan Pretest Modifikasi Braddy Volley Ball Test</i> .....	90
Gambar 19. Latihan <i>Passing</i> Bawah dengan alat.....	91
Gambar 20. Latihan <i>Passing</i> Bawah dengan alat.....	91

Gambar 21. Pelaksanaan *Posttes* Modifikasi *Braddy Volley Ball Test*..... 92

Gambar 22. Pelaksanaan *Posttest* Modifikasi *Braddy Volley Ball Test*..... 92

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	58
Lampiran 2. Surat Persetujuan Program Latihan Dan sesi Latihan .....	59
Lampiran 3. Surat Bukti Penelitian Dari Klub.....	60
Lampiran 4. Lembar Bimbingan .....	61
Lampiran 5. Daftar Nama Atlet .....	62
Lampiran 6. Hasil Pretest Dan Posttest.....	63
Lampiran 7. Hasil Statistika Penelitian.....	65
Lampiran 8. Uji Normalitas .....	66
Lampiran 9. Uji Homogenitas.....	66
Lampiran 10. Uji Hipotesis.....	68
Lampiran 11. Rencana Program <i>Treatment</i> .....	69
Lampiran 12. Sesi <i>Treatment</i> .....	72
Lampiran 13. Daftar Hadir Atlet.....	89
Lampiran 14. Dokumentasi.....	90

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Bola voli adalah cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. Permainan bola voli dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai pada masyarakat desa. Pada awalnya permainan bola voli hanya dilakukan rekreasi dalam mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja, kemudian berkembang ke arah pencapaian prestasi yang tinggi, sehingga dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara. Menurut Yunus (1992: 1), selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain bolavoli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan.

Permainan bola voli jika bertujuan untuk memperoleh prestasi, maka dalam bermain harus dilakukan sungguh-sungguh dan dibutuhkan koordinasi gerak yang baik dari setiap pemain. Koordinasi dan kerjasama yang baik melalui kombinasi teknik, setiap tim bola voli membutuhkan latihan organisasi tim yang sesuai dengan taktik dan strategi yang diterapkan.

Perkembangan bola voli di Indonesia sudah sangat baik didukung dengan banyaknya pemusatan latihan oleh Pengurus Cabang Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) di setiap kota dan kabupaten. Klub bola voli adalah suatu tempat pembinaan atlet usia dini yang keberadaannya sangat penting untuk mendapatkan pemain-pemain muda.

Permainan bola voli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Ahmadi (2007: 20) “dalam permainan bola voli terdiri atas: servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*”. Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli dengan baik untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bola voli dengan mudah.

*Passing* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang penting. *Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Yunus, 1992: 79). *Passing* bola terdiri dari dua macam, yaitu: *passing* atas dan *passing* bawah.

*Passing* bawah merupakan teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah, *passing* bawah merupakan teknik *passing* yang sering digunakan untuk menerima bola servis atau *smash*. Menurut Suharno (1984: 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.

Kegunaan teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli merupakan unsur dominan yang dilakukan oleh anak antar lain yaitu: (1) Untuk menerima bola servis, (2) Untuk menerima bola dari lawan yang bisa berupa serangan/*smash*,

(3) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpentol jauh di luar lapangan permainan (Ahmadi 2007: 24). Langkah-langkah passing bawah: (1) Kedua lutut ditekuk, (2) Badan condong ke depan, (3) Tangan lurus ke depan (antara lutut dan bahu) (4) Persentuhan bola pada pergelangan tangan (5) Pandangan mata ke depan (6) Koordinasi gerakan lutut, badan, dan bahu. Pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah adalah teknik yang sangat penting untuk dilatihkan karena merupakan teknik yang dominan didalam permainan bola voli sebagai penerimaan servis kemudian diolah menjadi serangan dan menerima serangan/*smash* dari lawan.

Yogyakarta merupakan kota yang mempunyai banyak klub bola voli yang membina atlet usia dini sampai atlet usia senior. Salah satu klub tersebut yaitu Yuso Gunadarma. Beberapa pertandingan tingkat pelajar, daerah dan nasional telah diikuti tujuannya adalah untuk mengetahui peningkatan *skills* dan prestasi selama latihan. Kompetisi pertandingan merupakan salah satu tolak ukur untuk mengetahui keterampilan atlet.

Berdasarkan observasi pada saat kuliah PPL dan mikro melatih yang dilaksanakan pada tanggal 2 Oktober 2017 selama 32 kali pertemuan di Yuso Gunadarma Yogyakarta. Peneliti mengamati dan berdiskusi dengan pelatih didapati pada saat latihan banyak atlet melakukan *passing* bawah dengan tidak baik. Banyak kesalahan yang dilakukan sehingga bola tidak bias terkontrol, kesalahan yang dilakukan salah satunya (1) saat melakukan *passing* bawah siku tertekuk, (2) sehingga bola yang di passing tidak terarah/tepat sasaran yang dituju. Banyak faktor yang mempengaruhi kesalahan teknik *passing* bawah tersebut perlu

ditelusuri faktor penyebabnya, apakah karena kondisi fisik yang tidak mendukung atau metode melatih yang tidak efektif dan lain sebagainya. Kondisi yang demikian seseorang pelatih harus mampu mengevaluasi dari semua faktor baik dari pelatih sendiri maupun dari pihak atlet yang mengikuti latihan. Peneliti berinovasi akan melakukan percobaan menggunakan alat sebagai metode latihan untuk mengontrol kesalahan saat melakukan *passing* bawah yang alat tersebut sudah dibuat oleh peneliti dan tinggal di uji cobakan.

Peneliti belum pernah menemukan pemberian metode latihan *passing* bawah yang didalamnya menggunakan alat seperti yang telah dibuat oleh peneliti sebagai metode latihan. Tes pengukuran kemampuan teknik *passing* bawah serta tingkat kemampuan *passing* bawah atlet usia 8-12 tahun di Yuso Gunadarma Yogyakarta belum diketahui.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik *passing* bawah dan apakah alat yang di uji cobakan efektif dan efisien atau tidak kah untuk latihan. Latihan ini dilakukan secara bertahap dan terprogram. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengajukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Alat Terhadap Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Saat melakukan *passing* bawah lengan siku tertekuk dan bola tidak terarah/tepat sasaran.
2. Atlet kurang menguasai teknik dasar *passing* bawah dengan baik.
3. Metode latihan kurang efektif.
4. Belum adanya pemberian latihan *passing* bawah dengan alat.
5. Tingkat kemampuan teknik *passing* bawah atlet anak usia 8-12 tahun klub Yuso Gunadarma belum pernah diukur.

### **C. Batasan Masalah**

Penelitian ini tidak menganalisis tentang proses teknik *passing* bawah tetapi hasilnya. Karena keterbatasan waktu, maka perlu adanya pembatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti yaitu pengaruh latihan *passing* dengan alat terhadap kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah, yaitu: “Adakah pengaruh latihan *passing* bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis maupun praktis:

### 1. Secara Teoritis

Dapat menambah kajian mengenai latihan *passing* bawah dengan menggunakan alat.

### 2. Secara Praktis

- a. Bagi klub, mengetahui latihan *passing* bawah dengan menggunakan alat dapat dilatihkan untuk meningkatkan kemampuan teknik *passing* bawah.
- b. Bagi atlet, mengetahui tingkat kemampuan *passing* bawah bola voli dan atlet dapat lebih meningkatkan kembali kemampuannya untuk berprestasi.
- c. Bagi peneliti lainnya, Penelitian ini dapat menambah informasi kepada peneliti lainnya untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### 1. Pengertian Latihan

##### a. Definisi Latihan

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan kemampuan melakukan aktifitas olahraga. Untuk meningkatkan prestasi, latihan haruslah berpedoman pada latihan. Menurut Bumpa (1994: 4) latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri- ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Menurut Irianto, dkk (2002: 1) latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi.

Menurut Sukadiyanto (2002: 5) Istilah latihan berasal dari bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan, dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda - beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Harsono (1988: 101) berpendapat bahwa *training* sebagai proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Menurut Bumpa (1994: 4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk

tujuan tertentu. Menurut Sukadiyanto (2002: 6) Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Dalam proses berlatih melatih *practice* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *exercises*. Proses latihan yang berasal dari kata *exercises* pasti ada bentuk latihan *practice*.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* menurut Sukadiyanto (2002: 6) adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnaan gerakannya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain: (1) Pembukaan/pengantar latihan. (2) Pemanasan (*warming up*). (3) Latihan inti. (4) Latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*. Menurut Sukadiyanto (2002: 7) latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Berdasarkan uraian tentang pengertian latihan yang meliputi *practice*, *exercises*, dan *training*, maka latihan selalu memiliki ciri-ciri. Menurut Sukadiyanto (2002: 8) proses latihan selalu bercirikan antara lain: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat. (2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (komplek), dan dari yang ringan ke yang lebih berat. (3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran. (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen. (5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan aktifitas olahraga yang disusun secara sistematis dan terprogram untuk mencapai tingkat kemampuan, keterampilan dan kualitas kinerja atlet tertentu. Dilakukan dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan.

#### b. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai dan sebagai pedoman dalam

meningkatkan kualitas latihan dan akan menghindarkan atlet dari rasa cedera selama proses latihan. Menurut Sukadiyanto (2010: 14), prinsip-prinsip latihan ada 12 yang perlu dipahami dalam menjalankan proses latihan, yaitu:

#### 1) Prinsip Kesiapan (*Readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet. Pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap atletnya. Latihan bagi atlet junior lebih ditekankan pada pengembangan ketrampilan untuk pengayaan gerak dan yang bersifat menyenangkan, terutama untuk mengembangkan kemampuan fisiologis anak dalam menerima beban latihan.

#### 2) Prinsip Individual

Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dengan cara yang berbeda. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Pelatih harus mempertimbangkan faktor usia kronologis dan usia biologis (kematangan fisik) atlet, pengalaman dalam olahraga, tingkat ketrampilan (*skill*), kapasitas usaha dan prestasi, status kesehatan, kapasitas beban latihan dan pemulihan, tipe antropometrik dan system syaraf, dan perbedaan seksual (terutama saat pubertas).

#### 3) Prinsip Adaptasi

Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Latihan harus dilakukan secara progresif, artinya harus dilakukan secara konsisten maju berkelanjutan, dari yang ringan sampai yang berat, dari yang mudah sampai yang

sulit agar terjadi proses adaptasi. Ciri-ciri terjadinya proses adaptasi, antarlain sebagai berikut: (1) kemampuan fisiologis ditandai dengan membaiknya system pernafasan, fungsi jantung, paru, sirkulasi, dan volum darah, (2) meningkatnya kemampuan fisik, (3) tulang, ligament, tendo, dan hubungan jaringan otot menjadi lebih kuat.

#### 4) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih (*overload*) berfungsi sebagai suatu stimulus dan mendatangkan respon dari tubuh atlet. Apabila beban yang diberikan terlalu ringan maka tidak akan terjadi perubahan prestasi (*plato*), sedangkan pemberian beban yang terlalu berat akan berakibat turunya penampilan atau *involusi* yang akan berakibat *overtraining*. Beban latihan harus melampaui atau mencapai di atas batas ambang rangsang. Bila pembebanan diberikan diatas ambang rangsang dan disertai dengan pemulihan yang tepat maka akan terjadi peningkatan prestasi.

#### 5) Prinsip Peningkatan (*Progresif*)

Latihan *progresif* dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara kontinyu, maju dan berkelanjutan. Dalam menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontinyu, dan tepat. Artinya, setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh kondisi tubuh atlet.

#### 6) Prinsip Kekhususan (*Specific*)

Hukum kekhususan adalah beban latihan yang alami menentukan efek latihan. Latihan harus secara khusus untuk efek yang diinginkan Metode latihan

yang diterapkan harus sesuai dengan kebutuhan latihan. Setiap bentuk latihan yang dilakukan atlet harus memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsang akan direspon secara khusus oleh atlet, sehingga materi latihan harus disesuaikan dengan cabang olahraga atlet.

#### 7) Prinsip Variasi

Program latihan yang baik harus disusun secara variatif agar dapat meningkatkan ketrampilan atlet selama latihan. Komponen utama yang diperlukan untuk memvariasi dalam latihan menurut Sukadiyanto (2005: 19) adalah perbandingan antara (1) kerja dan istirahat, (2) latihan berat dan ringan. Cara lain untuk memvariasi latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sasaran, prasarana latihan, dan teman latihan. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan psikologis atlet agar lebih bersemangat dalam berlatih.

#### 8) Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-Up and Cool-Down*)

Dalam satu unit latihan selalu terdiri atas: (1) pengantar, (2) pemanasan, (3) latihan inti, (4) latihan suplemen untuk kebugaran otot dan kebugaran energi, dan (5) pendinginan. Kegunaan pendinginan menurut Stone & Kroll (1991) yang dikutip oleh Sukadiyanto (2005: 20) membantu meningkatkan suhu badan, memperlancar peredaran darah, denyut jantung, pernafasan, pemanasan oksigen, dan mempersiapkan tulang, persendian, otot, tendo, dan ligament. Tujuan pendinginan adalah untuk mengembalikan tubuh dalam keadaan normal secara bertahap.

#### 9) Latihan Jangka Panjang (*Long Term Training*)

Untuk meraih prestasi yang terbaik diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama. Pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan harus bertahap dan kontinyu. Untuk memperoleh gerakan yang otomatis diperlukan proses dan memakan waktu yang lama. Persiapan yang dilakukan selama proses latihan harus teratur, intensif, dan progresif membutuhkan waktu antara 4-10 tahun.

#### 10) Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip berkebalikan artinya, bila atlet berhenti dari proses latihan dalam jangka waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan menghilang.

#### 11) Prinsip Tidak Berlebihan (*Moderat*)

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan atlet, sehingga beban latihan yang diberikan benarbenar tepat. Sebab bila beban latihan yang diberikan dalam latihan terlalu ringan maka tidak akan memberikan peningkatan pada fisik teknik, dan psikis atlet. Bila beban diberikan terlalu berlebih maka akan menyebabkan cedera dan rasa sakit pada kondisi tubuh atlet atau sering disebut dengan *overtraining*.

#### 12) Prinsip Sistematis

Prestasi pada atlet bersifat labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan.

Setiap sasaran memiliki aturan dosis yang berbeda-beda. Skala prioritas latihan berhubungan dengan urutan sasaran dan materi latihan utama yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Sebab pada setiap periodisasi memiliki penekanan tujuan latihan yang berbeda-beda baik dalam aspek fisik, teknik, taktik, dan mental.

### c. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Sukadiyanto (2010: 8), tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengembangkan potensi atlet dalam mencapai prestasi. Pada setiap sesi latihan harus memiliki sasaran yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang direncanakan. Tujuan utama dari sebuah latihan adalah untuk meningkatkan keterampilan dari keterampilan teknik, fisik, taktik dan mental.

Menurut Sukadiyanto (2010: 8), sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang selama satu tahun didepan lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Adapun secara umum sasaran latihan yang mengacu pada periodisasi seperti dalam kolom berikut:

Tabel 1. Periodisasi dan Sasaran Latihan

Periodisasi	Sasaran Latihan
Periode Transisi	: Memelihara kebugaran jasmani (ukurannya berat badan dan denyut jantung tidak naik). : Meningkatkan ketahanan aerobik.
Periode Persiapan	: Meningkatkan kekuatan umum dan khusus. : Meningkatkan kecepatan. : Meningkatkan <i>power</i> .
Periode	: Meningkatkan kemampuan anaerobik. : Meningkatkan ketahanan anaerobik. : Bentuk latihan dengan kecepatan dan <i>power</i> .

Sumber: Sukadiyanto (2010: 49)

## 2. Latihan dengan Alat

Alat adalah suatu benda yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu; perkakas, perabot, yang dipakai untuk mencapai maksud Alwi hasan, dkk (2005: 30) Kamus Besar Bahasa Indonesia. Dalam istilah lain Menurut Sudjana (1989: 76) “alat peraga adalah suatu alat bantu untuk mendidik atau mengajar supaya apa yang diajarkan mudah dimengerti anak didik”. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa alat bantu merupakan benda yang dipakai seseorang untuk mempermudah suatu pekerjaan untuk mencapai tujuan. Kalau dalam pelatihan alat bantu digunakan sebagai media atau benda untuk membantu proses pelatihan sehingga anak didik mampu menguasai keterampilan dengan mudah secara efektif dan efisien.

Dari pengertian serta definisi latihan dan alat dapat disimpulkan bahwa latihan dengan alat adalah proses atau aktifitas olahraga yang dilakukan untuk tujuan direncanakan secara sistematis yang didalamnya alat digunakan sebagai media atau metode untuk melatih, mengembangkan dan memperbaiki kemampuan seorang atlet dalam cabang olahraga. Pada cabang olahraga bola voli sudah ada

alat yang digunakan sebagai media atau metode melatih seperti alat *drill receive smash, service float* atau *spin* alat bantu melatih *smash, block, drill setter* dll.

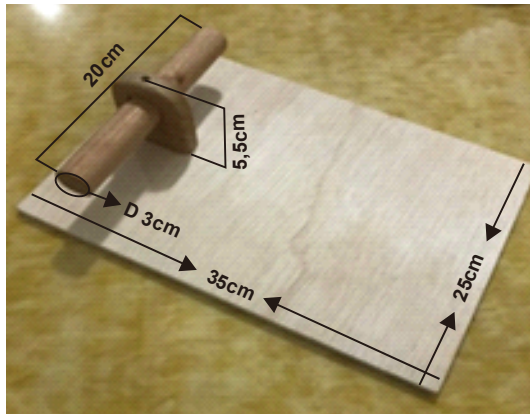
Alat yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari peneliti yang bertujuan atau digunakan untuk metode melatih kemampuan teknik *passing* bawah bola voli. Alat modifikasi ini berbentuk papan persegi panjang mempunyai *grip* diujung papan, spesifikasi seperti berikut: panjang (35cm), lebar (25cm) dan tebal (1cm) ukuran tersebut didasarkan dari observasi peneliti saat melatih dengan mengukur panjang lengan atlet dari tangan sampai diatas siku rata-rata P (35cm) dengan tujuan saat pemakaian kedua siku tidak tertekuk sehingga lengan tetap lurus, lebar jarak antara kedua lengan atas L (25cm) lebih *aerodynamic* sehingga permukaan perkenaan sesuai dengan saat melakukan *passing* tanpa menggunakan alat dan tebal (1cm) agar tidak berat serta nyaman saat dipakai. Cara menggunakan alat modifikasi sebagai berikut:

- a. Kedua tangan menggenggam *grip* dengan cara dikepal seperti kepalan tangan saat *passing* bawah.
- b. Pegang *grip* dengan kuat.
- c. Pastikan papan menempel pada permukaan lengan tanpa ada *space*.
- d. Gunakan dengan menggunakan bola atau tanpa bola.

Alat modifikasi papan ini bertujuan untuk melatih dan memperbaiki kemampuan *passing* bawah, kegunaan alat papan antara lain yaitu:

- a. Melatih atau memperbaiki sikap lengan agar tetap lurus menjaga gerakan menekuk siku saat *passing* bawah.

- b. Meningkatkan konsentrasi dan kontrol bola (jika menggunakan bola dan target).
- c. Membuat suasana latihan terasa menyenangkan bagi anak.



Gambar 1. Alat Papan Passing bawah  
(Sumber: Koleksi Pribadi)

Modifikasi dianggap sebagai salah satu hal yang dapat membantu guru selama proses kegiatan belajar mengajar dengan keterbatasan yang dimiliki oleh sekolah atau kebutuhan yang diperlukan siswa selama kegiatan pembelajaran. Samsudin (2008: 58) modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP (*developmentally appropriate practice*). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jamil (2017 :12) tentang “latihan keterampilan smash bola voli dengan menggunakan media alat bantu pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMKN 1 Sagaranten” mempunyai peningkatan hasil latihan yang signifikan. Artinya dengan penerapan media alat bantu latihan dapat meningkatkan hasil keterampilan smash bola voli siswa.

### 3. Teknik *Passing* Bawah

#### a. Teknik Bola Voli

Dalam permainan bola voli dikenal ada dua pola permainan yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, jika pemain benar-benar dapat menguasai teknik dasar bola voli dengan baik. Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli menurut Sukintaka (1991: 35-36) 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* normal, (7) Teknik blok (bendungan). Menguasai teknik dasar dalam bola voli merupakan faktor penting agar mampu bermain bola voli dengan terampil. Suharno (1984: 35) menyatakan bahwa “teknik dasar adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pastinya dalam cabang permainan bola voli”.

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.

## b. Pengertian *Passing* Bawah

Menurut Ahmadi (2007: 23) memainkan bola dengan sisi lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain:

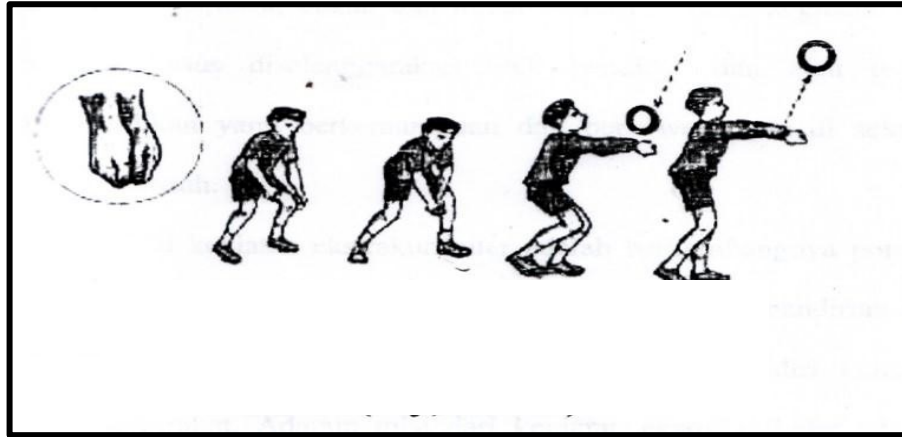
- 1) Untuk penerimaan bola servis.
- 2) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa *smash*/serangan.
- 3) Untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola dari pantulan net.
- 4) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan.
- 5) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Teknik *passing* bawah banyak dipergunakan dalam permainan bola voli, karena teknik *passing* bawah ini paling mudah untuk dipelajari dan merupakan dasar bagi pemain untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya.

Menurut PP. PBVSI (1995: 67) analisis gerak teknik *passing* bawah meliputi:

- 1) Sikap Persiapan
  - a) Kedua tangan dijadikan satu.
  - b) Posisi kaki depan belakang selebar bahu.
  - c) Lutut ditekuk.
  - d) Kedua lengan sejajar paha.
  - e) Pinggang lurus.
  - f) Pandangan ke arah bola.
- 2) Sikap saat Perkenaan
  - a) Kedua ibu jari sejajar.
  - b) Salah satu tangan menggenggam tangan yang lain.
  - c) Menerima bola tepat di depan badan.
  - d) Lutut diluruskan.
  - e) Kedua lengan diayunkan.
  - f) Siku tidak ditekuk.
  - g) Gerak pinggung ke depan atas.
  - h) Melihat bola saat perkenaan.
- 3) Sikap Akhir
  - a) Kedua tangan tetap jadi satu.
  - b) Tangan mengikuti lintasan bola menuju sasaran.
  - c) Berat badan pindah ke kaki depan.

d) Pandangan mata mengikuti bola menuju sasaran.



Gambar 2. Rangkaian Teknik *Passing* Bawah.  
(Sumber: Yunus, 1992: 34)

*Passing* bawah merupakan teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memainkan bola yang memantul dari net. *Passing* bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya *passing* bawah. Apabila bola yang dioperkan jelek, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, *passing* bawah merupakan cara memainkan bola dengan menggunakan kedua lengan yang saling bertautan atau dengan satu lengan. Perkenaan bola pada *passing* bawah yaitu di atas pergelangan tangan. Kemampuan seorang pemain bola voli melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar, banyak manfaat yang diperolehnya, terutama untuk menerima bola-bola yang keras dan tajam seperti servis atas atau *smash*.

### c. Faktor yang Mempengaruhi *Passing* Bawah

*Passing* bawah bola voli merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks. Tidak jarang para siswa sering kali melakukan kesalahan. Menurut Vierra (2004: 21) kesalahan-kesalahan *passing* bawah adalah sebagai berikut;

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

Hal senada menurut Ahmadi (2007: 24-25) kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan *passing* bawah, antara lain meliputi:

- 1) Lengan pemukul ditekuk pada siku sehingga papan pemukul sempit. Akibatnya bola berputar dan menyeleweng arahnya.
- 2) Terlalu banyak gerakan lengan pukulan ke depan dibandingkan gerakan ke atas. Sehingga sudut datang bola terhadap lengan bawah pemukul tidak 90°.
- 3) Bola jatuh pada kepalan telapak tangan.
- 4) Dua lengan bawah sebagai pemukul kurang sejajar.
- 5) Tidak ada koordinasi yang harmonis antara gerakan lengan, badan, dan kaki.
- 6) Gerakan ayunan secara keseluruhan terlalu eksplosif, sehingga bola lari jauh melenceng.
- 7) Kurang menekuk pada lutut langkah persiapan pelaksanaan.
- 8) Persentuhan pada bola dengan lengan bawah terlambat (lebih tinggi dari dada). Sehingga bola arahnya keatas belakang yang tidak sesuai dengan tujuan *passing*.
- 9) Bola tinggi yang seharusnya diambil dengan *passing* atas, dilakukan dengan *passing* bawah.
- 10) Terlambat melangkah kesamping atau kedepan agar bola selalu terkurung didepan badan sebelum persentuhan bola oleh lengan pemukul.
- 11) Pemain malas melakukan *passing* bawah terutama wanita setelah menguasai teknik *passing* atas.

- 12) Kurang dapat mengatur perkenaan yang tepat sesuai dengan datangnya bola (cepat, lambat berputar).
- 13) Lengan pemukul digerakan dua kali.
- 14) Lengan pemukul diayunkan lebih tinggi dari bahu.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *passing* bawah adalah posisi berdiri terlalu tegak, lengan terlalu tinggi saat menerima bola, pandangan tidak terfokus kepada bola, saat bergerak kedua lengan sudah disatukan. Untuk mengatasi kesalahan-kesalahan yang terjadi saat *passing* bawah, intensitas latihan yang banyak dan dalam berbagai kondisi sangat diutamakan agar siswa terbiasa dengan segala kondisi yang ada saat melakukan *passing* bawah. Karena kesalahan yang terjadi sering kali karena faktor siswanya itu sendiri.

#### d. Bentuk-bentuk Latihan untuk Meningkatkan Ketrampilan *Passing* Bawah

Menurut (Roque, 2016: 114-116) bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan ketrampilan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

1. *Drill* berpasangan dua orang dan satu bola
  - a) *Toss and pass*: satu orang melambungkan bola kepada pasangannya untuk di-*passing* kembali. Lemparan bola dapat dilempar kesetiap sisi atau pendek sehingga pasangan bergerak saat *passing*.
  - b) *Once to Self, Then to Partner*: *passer* menerima bola dari pasangannya dan *pass* pertama dilambungkan keatas dan kemudian di-*passing* kembali ke pasangannya.
  - c) *180s and 360s*: sama seperti “*Once to Self, Then to Partner*” tapi *passer* melakukan salah satu gerakan putaran badan setengah (180) atau putran penuh (360) dan kemudian *passing* bola kembali ke pasangannya.

- d) *Forward, Forward, Back Pass*: keduanya memulai dari garis sisi lapangan. Orang pertama mempasing bola keatas didepan dia, membuat dia bergerak kedepan beberapa langkah. Kemudian *passer* mempasing bola lagi membuat dia bergerak beberapa langkah lebih banyak. Pada sentuhan terakhir *passer* melakukan *back passes* kepada pasangannya yang menunggu di sisi garis lapangan. Kemudian dia berlari berlari kembali ke sisi lapangan dan menunggu bola yang dipassing ke dia lagi. Pasangannya melakukan apa yang dilakukan orang pertama, bergerak maju sampai kedalam lapangan.
- e) *Forward, Forward, Front Pass*: sama seperti diatas tapi sentuhan ketiga dibuat dengan *passer* menghadap pasangannya di sisi garis lapangan. Setelah *passing* melangkah maju yang kedua, *passer* harus memutari bola untuk menghadap pasangan yang menunggu.
- f) *Look Drill*: seperti “Once to Self, Then to Partner” tetapi diantara pasing, *passer* melihat pasangannya yang mengangkat jarinya untuk menandakan angka (1-10). *Passer* mengucapkan angka dengan keras saat mempasing bola ke pasangannya. Pasangannya melakukan hal yang sama.
- Catatan: yang paling sulit dari bagian *drill* ini adalah mengingat angka yang dilihat. Saat *passer* menyelamatkan bola, dia sering lupa bahwa dia harus menunjukkan/mengucapkan angkanya.
- g) *Under the Net*: setiap pasangan mundur dua langkah dari net. Satu orang melempar bola setinggi lutut ke pasangan/*passer*. *Passer* mempasing bola kembali, rendah dan dibawah net.

- h) *Under the Net (Advanced)*: jika memungkinkan, keduanya dapat menjaga bola tetap berjalan secara terus menerus dibawah net. Pasangan menghitung berapa banyak sentuhan yang dapat mereka buat bolak-balik, tanpa kesalahan.
- i) *One on One*: seperti namanya, dua pemain bermain saling lawan satu sama lain permainan kecil, lapangan pendek. Hanya satu sentuhan yang diperbolehkan, seperti tenis.
- j) *Reaction Drill 1*: satu orang (pelempar) kedua tangan memegang bola diatas kepala. (Pastikan dia melakukannya ini akan membuat perbedaan pada *drill*) pasangannya yang lain bersiap pada posisi sejauh empat langkah dari pelempar. Pelempar melempar bola kedua sisi dari *passer*, atau didepannya, untuk membuatnya mengambil langkah ketika mempasing bola. Pelempar melempar bola hanya dengan menggunakan pergelangan tangan, tidak menggunakan lengannya.
- k) *Reaction Drill 2*: sama seperti diatas, tapi *passer* bersiap pada posisi dengan mata tertutup. Pelempar bilang “Yak!” sebelum melempar bola. Setelah mendengar “Yak!” *passer* membuka matanya dan bereaksi melangkah kemana bolanya berada dan mempasingnya.
- l) *Reaction Drill 3*: Sama seperti *Reaction Drill 1* tetapi *passer* membelakangi pelempar. Setelah mendengar “Yak!” *passer* berbalik lagi dan bereaksi melangkah kemana bolanya berada dan mempasingnya.
- m) *Reaction Drill 4*: Sama seperti *Reaction Drill 1* tetapi kedua pemain lebih dekat. Pelempar hanya dua sampai tiga langkah dari *passer*. Reaksi waktu lebih pendek untuk *passer*.

## 2. *Drill* untuk tiga orang

- a) *Toss/Serve-Pass-Catch*: satu atlet melempar atau meservis bola diatas net kepada *passer*. *Passer* mepasing bola kepada *catcher*, yang berada di sisi net yang sama seperti *passer*. *The catcher* menangkap bola dan kemudian melemparnya di bawah net, kembali ke pelempar/peservis. Ini bisa di lakukan dengan menggunakan dua bola agar lebih cepat. *The catcher* harus melempar langsung satu bola kepada pelempar/peservis setelah bolanya dilepaskan oleh pelempar/peservis.
- b) *Sideline to Sideline*: satu altet berada di tengah lapangan. Atlet yang lain keduanya membawa bola dan berada pada pinggir garis penyerangan. Atlet yang ditengah membujur untuk mepasing bola yang dilempar oleh atlet yang berada dipinggir garis serang. (pasing harus cukup dekat kepada pelempar sehingga dia dapat menangkapnya tanpa bergerak). Setelah mepasing bola yang pertama, atlet membujur ke garis yang lainnya untuk mepasing bola yang dilempar oleh atlet yang satunya.
- c) *Shuttle Passing*: (ini bisa dilakukan dengan atau tanpa net) dua atlet dengan satu bola berad di sisi lapangan yang sama dan tiga atlet berada disisi yang lain. *Drill* dimulai dengan atlet pertama melemparkan bola kepada atlet yang berada di sisi lapangan yang lain, kemudian berlari ke belakangnya. Atlet yang menerima lemparan mepasing bola kepada atlet yang menunggu di belakang atltet pertama yang telah melempar bola, kemudian berlari ke belakangnya. Bola tidak boleh terhenti tetapi bolak-balik sementara atlet berlari kebelakang

atlet bola juga dipasing mereka. (*Drill* ini dapat dilakukan dengan atlet lebih, tapi minimal yang dibutuhkan tiga atlet)

Metode melatih *passing* bawah untuk pemula menurut Toyoda (2012: 46) FIVB *Level 1 Coaches Manual*.

1. *Introduction to underhand pass*

a. *Combination of both arms and fundamental posture*

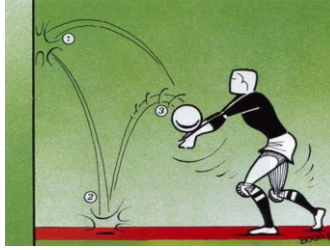
Melatihkan dasar-dasar otomatisasi genggaman tangan dan sikap lengan untuk usia dini, langkah sebagai berikut: (1) kedua lengan lurus didepan badan, (2) kedua telapak tangan ditumpuk, (3) kepalkan kedua tangan sehingga kedua ibu jari saling berdampingan, (4) buat kedua lengan lurus dan kuat seolah-olah siku terkunci.



Gambar 3. *Combination of both arms and fundamental posture*  
(Sumber: *FIVB Level 1 Coaches Manual* 2012: 46)

b. *One bounce and ball on the arms*

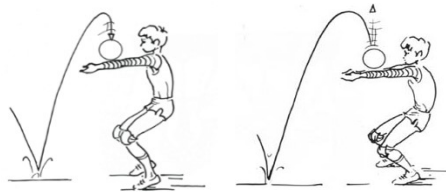
Bentuk latihan passing bawah untuk melatih sentuhan lengan dan posisi badan terhadap bola, bola dilempar ke tembok biarkan bola menantul satu kali kelantai kemudian hampiri bola dengan sikap passing kemudian biarkan bola mentuh lengan (tidak dipasingkan) kemudian ulangi.



Gambar 4. *One bounce and ball on the arms*  
(Sumber: *FIVB Level 1 Coaches Manual 2012: 46*)

c. *One bounce volley in succession*

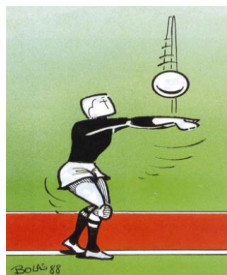
Bentuk latihan dilakukan secara individual (1) lempar atau pasing bola keatas, (2) tunggu bola memantul, (3) pasing bola keatas tegak lurus kemudian tunggu bola memantul dan ulangi.



Gambar 5. *One bounce volley in succession*  
(Sumber: *FIVB Level 1 Coaches Manual 2012: 47*)

d. *No bounce successive volley*

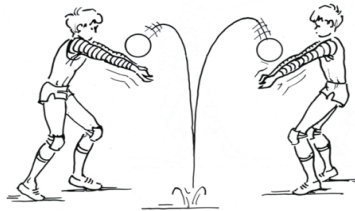
Bentuk latihan dilakukan secara individu seperti bentuk latihan pada poin 3 tetapi ini dilakukan secara langsung tanpa bola memantul ke lantai.



Gambar 6. *No bounce successive volley*  
(Sumber: *FIVB Level 1 Coaches Manual 2012: 47*)

e. *Man-to-man one bounce volley like tennis*

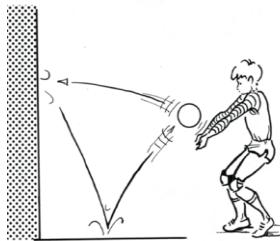
Bentuk latihan dilakukan secara berpasangan keduanya melakukan passing tetapi bola menantul kelantai terlebih dahulu kemudian dipasing, seperti tenis.



Gambar 7. *Man-to-man one bounce volley like tennis*  
(Sumber: *FIVB Level 1 Coaches Manual 2012: 48*)

f. *Wall volley after one bounce*

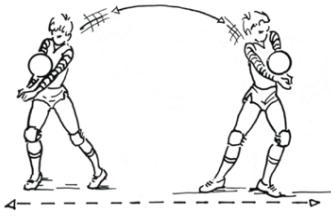
Bentuk latihan passing bawah ke tembok dengan cara bola memantul kelantai terlebih dahulu kemudian baru dipassing ke tembok lagi, latihan ini membuat anak lebih mudah memposisikan badan dengan bola dan membuat anak bergerak menghampiri bola.



Gambar 8. *Wall volley after one bounce*  
(Sumber: *FIVB Level 1 Coaches Manual 2012: 48*)

g. *No bounce successive volley moving left and right*

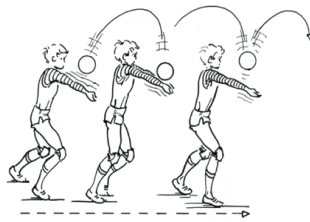
Bentuk latihan ini bertujuan untuk melatih atlet bergerak menjemput bola ke-kanan dan ke-kiri, dilakukan secara berpasangan. Satu orang melempar bola kesisi kanan atau kiri ke *passer*, *passer* bergerak kekakan atau kiri sesuai arah bola kemudian dikembalikan dengan cara bola dipasing. Dilakukan bergantian.



Gambar 9. *No bounce successive volley moving left and right*  
 (Sumber: FIVB Level 1 Coaches Manual 2012: 49)

h. *No bounce successive volley moving forward*

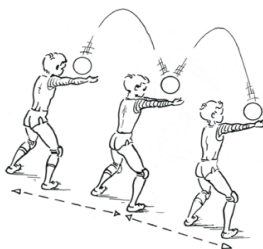
Bentuk latihan ini bertujuan untuk melatih atlet bergerak kedepan, dilakukan secara individual bola dipasing keatas sedikit maju kedepan sehingga membuat badan bergerak maju dilakukan secara *continues*.



Gambar 10. *No bounce successive volley moving forward*  
 (Sumber: FIVB Level 1 Coaches Manual 2012: 49)

i. *No bounce successive volley moving left or right 3 steps*

Bentuk latihan ini bertujuan untuk melatih atlet bergerak kesamping, dilakukan secara individual bola dipasing keatas sedikit diarahkan kesamping badan sehingga membuat badan bergerak kesamping dilakukan tiga kali ke-kanan atau kiri secara bergantian



Gambar 11. *No bounce successive volley moving left or right 3 steps*  
 (Sumber: FIVB Level 1 Coaches Manual 2012: 49)

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa metode atau bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan ketrampilan *passing* bawah adalah dimulai dari bentuk latihan dengan kesulitan yang rendah sampai dengan kesulitan yang tinggi seperti melatih sikap tangan, lengan dan kaki sampai *drilling*. Melatihkan gerakan yang sederhana sampai kompleks. Bentuk latihan bisa secara individu ataupun kelompok.

#### 4. Kriteria Atlet Usia 8-12 Tahun

Menurut Sukadiyanto (2005), atlet adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya. Untuk mendukung peningkatan prestasi, maka selama berlatih atlet harus menguasai teknik, fisik, mental dan taktik. Pada usia 8-12 tahun merupakan usia masa pertumbuhan serabut syaraf mulai lengkap, aliran rangsang ke impuls syaraf bertambah cepat, fungsi jaringan penghubung syaraf semakin meningkat, sehingga gerakan pada otot mulai terkontrol dan koordinasi bertambah baik. Menurut Sugiyanto & Sudjarwo (1992 :13) perkembangan merupakan proses perubahan kapasitas fungsional atau kemampuan kerja organ tubuh kearah keadaan yang makin terorganisasi dan terspesialisasi.

Pada usia 8-12 tahun sudah bisa diajarkan pada bentuk gerakan ketahanan dan kekuatan pada bentuk permainan yang bervariasi yang sesuai dengan teknik yang diberikan. Karena ketrampilan yang diberikan pada anak usia dini merupakan pondasi untuk menentukan benar tidaknya teknik yang diberikan dan pencapaian prestasi pada usia yang lebih tinggi. Anak usia 8-12 tahun memiliki

fisik yang lebih kuat dan mempunyai sifat individu aktif dan tidak tergantung dengan orang tua.

#### 5. Klub Bola Voli Yuso Gunadarma

Perkumpulan olahraga Yuso Yogyakarta berdiri pada tanggal 15 Mei 1952 di kota Yogyakarta, didirikan oleh sekelompok anak-anak muda yang waktu itu masih berstatus sebagai pelajar SLTP yang mencintai kegiatan olahraga. Dalam perkembangan selanjutnya perkumpulan olahraga Yuso membina lima cabang olahraga, yaitu bolavoli, bola basket, bola keranjang, renang dan atletik. Namun demikian prestasi bolavolinya melejit melampaui cabang-cabang olahraga lainnya dan bahkan perkumpulan olahraga Yuso sudah identik dengan bolavoli.

Yuso Gunadarma mempunyai dua lapangan *indoor* dan satu lapangan *outdoor*. Lapangan *indoor* dipergunakan oleh atlet senior di Gor Lanud Adisucipto jadwal latihan pada hari senin s/d jumat pukul 18.00 wib-20.00 wib, sedangkan lapangan *outdoor* dipergunakan oleh atlet pemula dan yunior di lapangan SMKN 2 Yogyakarta jadwal latihan pada hari senin, rabu dan jumat pukul 16.00 wib-18.00 wib.

Klub bola voli ini mempunyai program dalam mengembangkan ketrampilan anak latih selama proses latihan. Program yang dibuat tersusun secara sistematis dan mempunyai pelatih yang profesional. Visi dan misi klub bola voli Yuso Gunadarma adalah memberikan sumbangan terhadap pembinaan olahraga di tanah air melalui peningkatan kualitas sumber daya manusia yang dilatih sejak usia dini.

Walaupun Yuso merupakan perkumpulan amatir akan tetapi proses kepelatihan yang dilakukan selalu didasarkan pada metode-metode ilmiah dan

sikap profesionalisme. Kerjasama dilakukan dengan berbagai pihak dilakukan, mulai dari penjarangan atlet, proses pelatihan, sampai kompetisi untuk menjaga kelangsungan hidup organisasinya

Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah atlet pemula Yuso Gunadarma Yogyakarta kelompok umur 8-12 tahun. Usia 8-12 tahun adalah pondasi untuk menentukan benar tidaknya teknik yang diberikan dan pencapaian prestasi pada usia yang lebih tinggi. Anak usia 8-12 tahun memiliki fisik yang lebih kuat dan mempunyai sifat individu aktif dan tidak tergantung dengan orang tua.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

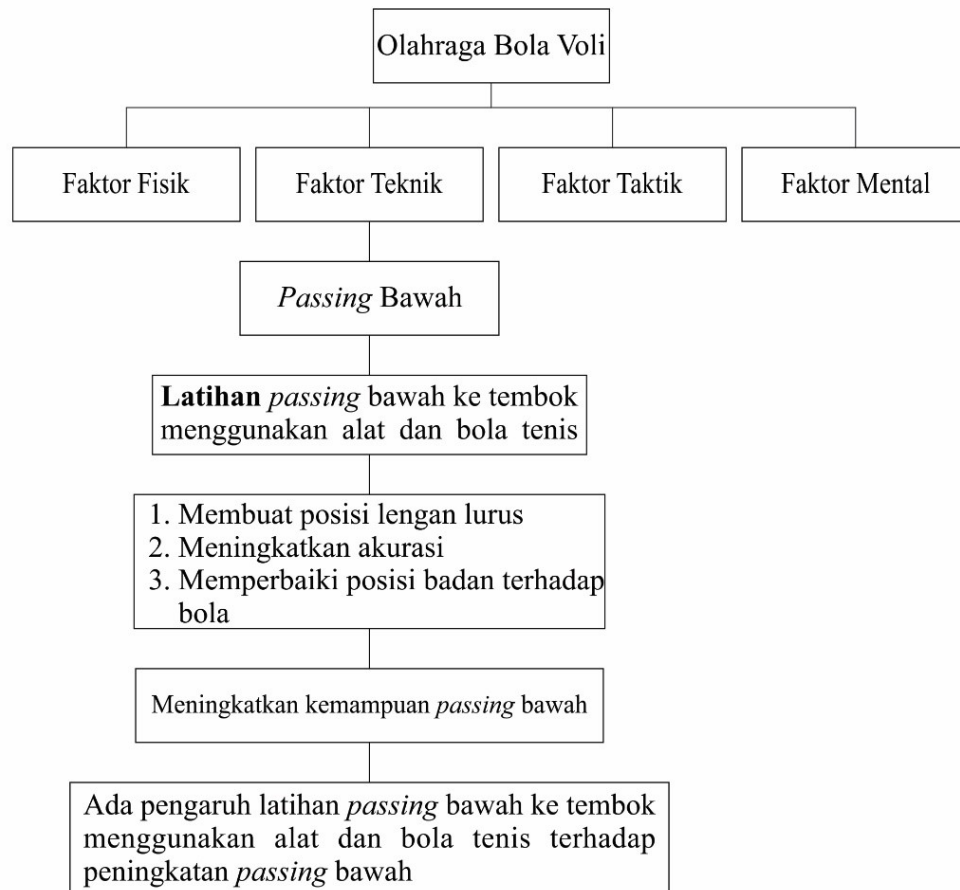
Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Sejauh ini belum pernah ada yang melakukan penelitian tentang pengaruh penggunaan papan terhadap kemampuan *passing* bawah. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Junita Mardiyana (2015) yang berjudul “Pengaruh permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 2 Parangtritis”. Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi penelitian adalah peserta didik peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul yang berjumlah 24 peserta didik. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *passing* bawah adalah *Braddy Volley Ball Test* yang dimodifikasi untuk siswa

sekolah dasar. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul, dengan nilai t hitung  $69,063 > t_{tabel} 2,07$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 16,82%.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh Supriono (2013) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Bola Plastik Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola voli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Kebutih Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga”. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan teknik pengambilan data dilakukan Dengan tes dan pengukuran. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas IV SD Negeri 1 Kebutih, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 10 siswa. Teknik pengumpulan data testi melakukan *passing* bawah sebanyak 20 kali melewati net. Data hasil tes dan pengukuran kemudian di analisis melalui *Paired Sampel t-Test* (uji t). Berdasarkan hasil penelitian kemampuan *passing* bawah permainan bola voli Kelas IV SD Negeri 1 Kebutih, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga dapat diketahui nilai yang diperoleh (t hitung) sebesar 15,237, sedangkan t tabel pada signifikansi 0,05 df=19 sebesar 1,729 (t tabel). Melihat hasil tersebut berarti  $t_{hitung} 15,237 > t_{tabel} 1,729$ . Berdasarkan hasil tersebut, artinya ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan bola plastik terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli mini siswa kelas IV SD Negeri 1 Kebutih, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga.

### C. Kerangka Berfikir



Gambar 12. Bagan Kerangka berfikir

Olahraga bola voli mempunyai empat faktor pendukung prestasi yaitu: Fisik, teknik, taktik, dan mental. Teknik merupakan salah satu dari ke-empat faktor tersebut. Permainan bola voli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Ahmadi (2007: 20) dalam permainan bola voli terdiri atas: (1) servis, (2) *passing* bawah, (3) *passing* atas, (4) *block*, dan (5) *smash*. Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli dengan baik untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bola voli dengan mudah.

*Passing* bawah adalah salah satu faktor teknik yang mendukung permainan bola voli. Teknik ini digunakan: (1) untuk penerimaan bola servis, (2) untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa *smash*/serangan, (3) untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola dari pantulan net, (4) untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan, (5) untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya. Teknik *passing* bawah ini harus dipelajari atau dilatihkan sejak dini dan merupakan dasar bagi atlet pemula untuk mengembangkan teknik yang lainnya. Oleh karena itu latihan *passing* bawah ke tembok menggunakan alat seperti pada gambar merupakan salah satu metode yang diberikan kepada anak dalam meningkatkan kemampuan teknik *passing* bawah.

Sebelum diberikan perlakuan dengan latihan *passing* bawah ke tembok dengan alat bantu dan bola tenis pada penelitian ini dilakukan tes awal dan tes akhir. Tes awal yaitu tes kemampuan *passing* bawah. Perlakuan ini akan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah diberikan perlakuan, maka akan diberikan tes akhir yaitu tes penguasaan *passing* bawah. Harapannya setelah diberikan perlakuan dengan latihan *passing* bawah ke tembok dengan bola tenis menggunakan alat dapat meningkatkan dan memperbaiki kemampuan teknik *passing* bawah pada atlet usia 8-12 tahun di klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori, kerangka berpikir, dan penelitian yang relevan seperti di atas maka dapat dirumuskan hipotesis, yaitu: Ada pengaruh latihan

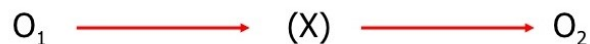
*passing* bawah dengan alat terhadap kemampuan *passing* bawah atlet usia 8-12 tahun di klub Yuso Gunadarma Yogyakarta.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Jenis atau Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Menurut Maksum (2012: 65) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian.

Desain penelitian eksperimen ini menggunakan *one group pretest posttest design*. *One group pretest posttest design* merupakan penelitian dengan satu kelompok yang diberikan perlakuan yang sama, yaitu *passing* bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis. Sebelum diberi perlakuan diberikan tes awal dan sesudah perlakuan diberikan tes akhir. Tujuan dari kedua testersebut adalah untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan selama perlakuan yang diberikan pada atlet.



Gambar 13. Desain Penelitian *One Group Pretest Posttest*  
(Sumber: Sugiyono 2012: 111)

**Keterangan:**

**O<sub>1</sub>:** Diadakan *pretest* sebelum diberi *treatment*

**O<sub>2</sub>:** Pengukuran *posttest* setelah diberikan *treatment*

**X:** *Treatment*

#### B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di klub bola voli Yuso Gunadarma. Klub bola voli Yuso Gunadarma terletak di Jetis, Sleman, Yogyakarta. Perlakuan

dilaksanakan 3 kali per minggu sesuai jadwal latihan bola voli klub Yuso Gunadarma di lapangan SMKN 2 Yogyakarta, yaitu di hari Senin, Rabu dan Jumat pada waktu sore hari, dari pukul 16.00 WIB–18.00 WIB. Penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan.

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

#### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2010: 55), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik yang diterapkan oleh peneliti. Populasi dibatasi dengan sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub bola voli Yuso Gunadarma usia 8-12 tahun yang berjumlah 21 anak.

#### **2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2011: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu:

- a. Pengambilan sampel berdasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

Dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini, yaitu; (1) atlet bola voli Yuso Gunadarma, (2) berjenis kelamin laki-laki, (3) Usia latihan 12 bulan, dan (4) berusia 8-12 tahun (5) bersedia mengikuti latihan selama penelitian berlangsung. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi syarat tersebut berjumlah 14 orang.

#### **D. Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel bebas dan dua variabel terikat dengan rincian yaitu: 1) Variabel bebas adalah latihan *passing* bawah dengan alat. 2) Variabel terikat adalah Kemampuan *passing* bawah bola voli.

#### **E. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Latihan *passing* bawah dengan alat adalah melakukan *passing* bawah ke tembok menggunakan bola tenis dengan alat seperti pada gambar diatas untuk memperbaiki teknik *passing* bawah.
2. Kemampuan *passing* bawah adalah kemampuan seseorang dalam melakukan *passing* bawah dengan teknik yang baik dan benar dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke dalam sasaran dengan tepat mengarah ke sasaran yang diinginkan menggunakan modifikasi *braddy volley ball test*.

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

### 1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan untuk memperoleh suatu informasi atau data yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Adapun teknik pengumpulan data, yaitu:

- a. *Pretest*: Seluruh atlet bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta yang memenuhi syarat-syarat sebagai sampel, secara urut satu persatu mengikuti tes awal kemampuan *passing* bawah.
- b. *Posttest*: Seluruh atlet bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta yang memenuhi syarat-syarat sebagai sampel, secara urut satu persatu mengikuti tes akhir kemampuan *passing* bawah.

### 2. Instrumen

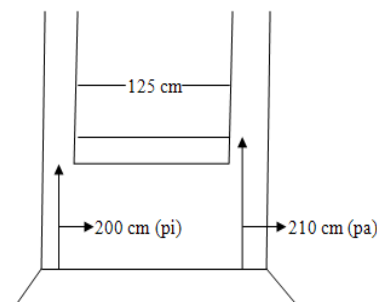
Arikunto (2010: 203) menyatakan “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Instrumen merupakan poin penting dalam sebuah penelitian, instrumen berfungsi untuk untuk memperoleh data yang digunakan dari sebuah penelitian. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.

Dari pengertian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa instrument adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan permasalahan peneliti. Instrumen yang baik harus memenuhi dua prasyarat penting yaitu validitas dan reliabilitas.

## G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Tinggi rendahnya validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud (Arikunto, 2010: 211). Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena intrumen tersebut sudah baik. Instruman yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya. Dari berbagai syarat instrumen peneliti menggunakan instrument yang merupakan modifikasi dan pengembangan berdasarkan instrumen yang baku (*braddy volley ball test*).

Ukuran *braddy volley ball test*, sebelum dimodifikasi sasaran ke tembok yang berukuran lebar 152 cm dengan jarak petak sasaran dari lantai untuk putri 335 cm dan untuk putra 350 cm (Suharno HP, 1984: 35) Pembuatan instrumen *braddy volley ball test* dimodifikasi oleh subiman (2012: 32) yang telah disesuaikan dengan usia dan karakteristik populasi penelitian, dalam hal ini merupakan anak usia 8-12 tahun dengan validitas tes sebesar 0,76 dan reliabilitas sebesar 0,82.



Gambar 14. Modifikasi Braddy Volley Ball Test untuk Siswa Sekolah Dasar  
(Sumber: Subiman, 2012: 32)

Petunjuk pelaksanaan modifikasi *braddy volley ball test*, adalah sebagai berikut:

a. Pelaksanaan:

- 1) *Testi* berdiri menghadap sasaran dengan bola voli di tangan.
- 2) Setelah ada aba-aba “ya” atau peluit bola dilempar ke tembok sasaran (tidak di hitung), kemudian *testi* menjalankan *passing* atas bisa juga *passing* bawah sesuai dengan peraturan bermain ke arah sasaran yang berukuran lebar 125 cm dan tinggi untuk putri 200 cm dan putra 210 cm.
- 3) *Testi* melakukan tes selama 1 menit berusaha memvoli bola ke arah petak sasaran sebanyak mungkin dengan *passing* atas dan *passing*
- 4) Jika bola sulit dikuasai (bola jatuh di tanah), maka sebelum waktu habis *testi* segera melempar bola ke tembok dan melakukan *passing* lagi secepat-cepatnya.
- 5) Jika ada aba-aba “stop” atau bunyi peluit yang kedua maka pelaksanaan tes berhenti.

a. Penilaian: Tiap *testi* melakukan 2 kali giliran dengan nilai akhir hasil salah satu frekuensi terbanyak dari 2 giliran tersebut.

b. Peralatan: Peluit, *Stopwatch*, Bola voli ukuran “4”, Buku pencatat hasil.

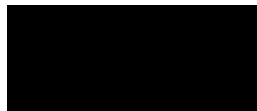
## **H. Teknik Analisis Data**

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). Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

## 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 23. Jika nilai  $p >$  dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05 maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011: 107) dengan rumus:



#### **Keterangan:**

$X^2$ : Chi Kuadrat

$F_o$ : Frekuensi yang diobservasi

$F_h$ : Frekuensi yang diharapkan

### 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 23. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p >$  dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p <$  dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2011: 125)

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

**Keterangan:**

F: Nilai f yang dicari

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 23 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai  $t_{hitung} <$  dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak, jika  $t_{hitung} >$  besar dibanding  $t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

**Keterangan:**

$\bar{x}_1$ : rata-rata sampel 1

$\bar{x}_2$ : rata-rata sampel 2

$s_1$ : simpangan baku sampel 1

$s_2$ : simpangan baku sampel 2

$r$ : varians sampel 1

$s_2^2$ : varians sampel 2

$r$ : korelasi antara dua sampel

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Hadi, 1991: 34):

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

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

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Hasil Penelitian

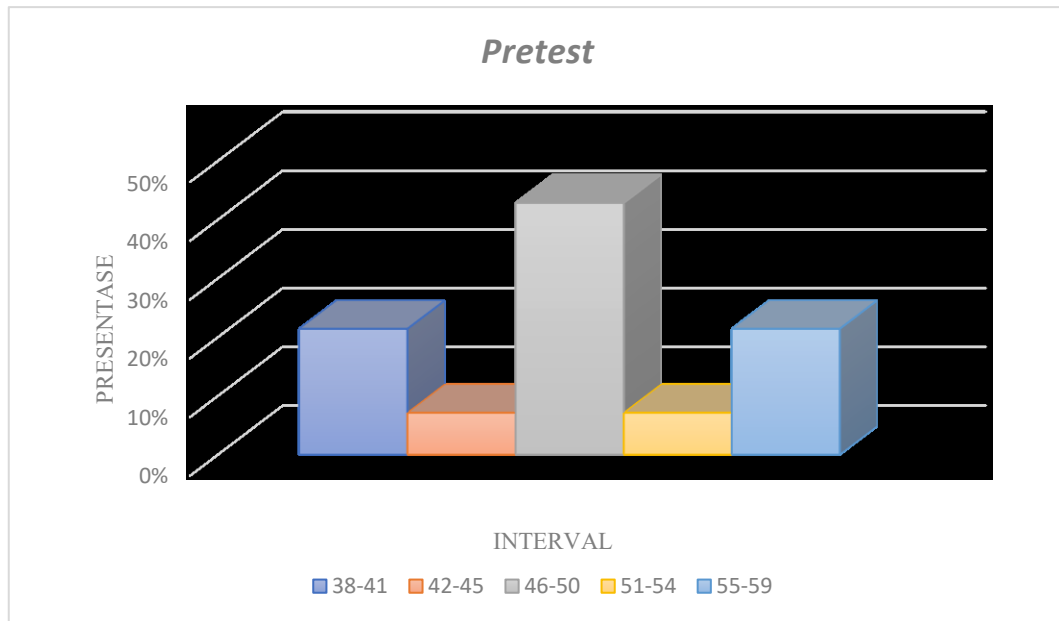
Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMKN 2 Yogyakarta pada tanggal 26 Oktober - 9 November 2018. *Pretest* diambil pada tanggal 26 Oktober dan *posttest* pada tanggal 9 November 2018. Pemberian *treatment* diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dilakukan selama 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat.

Hasil penelitian kemampuan kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta saat *pretest*, diperoleh nilai minimum = 38; nilai maksimum = 55; rerata = 48,14; median = 49,50; modus = 50 dan *standard deviasi* = 5,61. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest* Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta

NO	Interval	Frekuensi	Presentase
1	55-59	3	21,42%
2	51-54	1	7,14%
3	46-50	6	42,85%
4	42-45	1	7,14%
5	38-41	3	21,42%
<b>Jumlah</b>		14	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



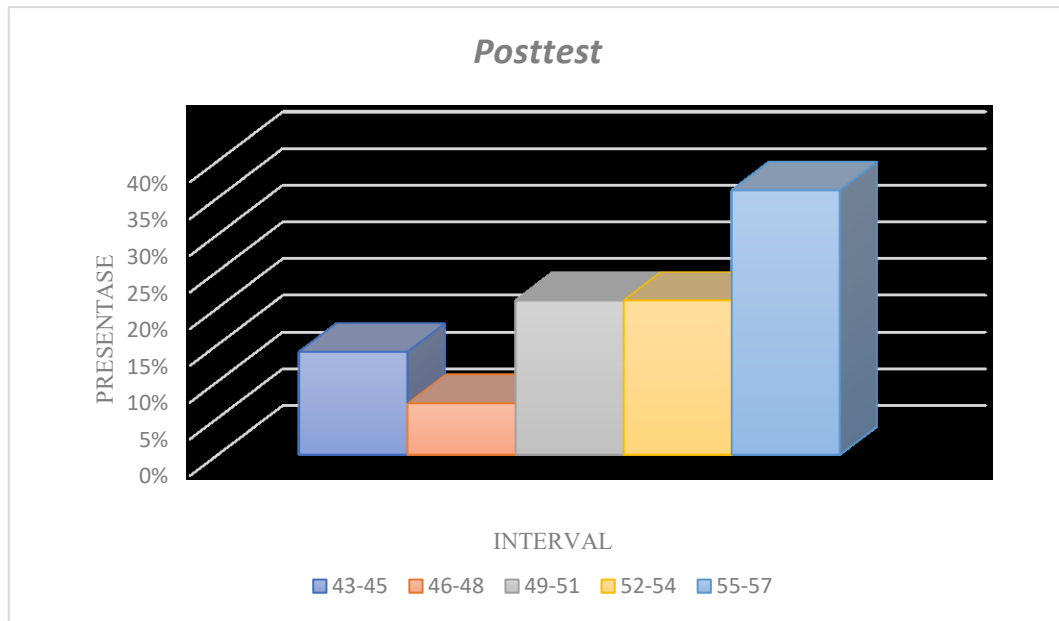
Gambar 15. Diagram Hasil *Pretest* Kemampuan Teknik Passing Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta

Hasil penelitian kemampuan kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta saat *posttest*, diperoleh nilai minimum = 43; nilai maksimum = 57; rerata = 51,71; median = 52; modus = 51 dan *standard deviasi* = 4,59. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil *Posttest* Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta

NO	Interval	Frekuensi	Presentase
1	55-57	5	35,71%
2	52-54	3	21,42%
3	49-51	3	21,42%
4	46-48	1	7,14%
5	43-45	2	14,28%
	<b>Jumlah</b>	14	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 16. Diagram Hasil *Posttest* Kemampuan Teknik Passing Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta

## 2. Persentase Peningkatan Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Dengan Alat Terhadap Kemampuan Teknik *Passing* Bawah

Sebelumnya telah diuraikan statistik dekriptif hasil kemampuan teknik *passing* bawah bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta. Untuk mengetahui besarnya peningkatan pengaruh latihan *passing* bawah dengan terhadap kemampuan teknik *passing* bawah bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta. dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

Hasil penelitian rata-rata *pretest* diperoleh 48,14 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh sebesar 51,71. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka peningkatan persentasenya sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan Presentase} = \frac{51,71-48,14}{48,14} \times 100 \%$$

Peningkatan Presentase = 7,41 %

Hasil peningkatan persentasenya sebesar 7,41 %, dengan hasil tersebut dapat diartikan “Ada peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah dengan latihan *passing* bawah menggunakan alat di Yuso Gunadarma Yogyakarta sebesar 7,41 %.”

## B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

### a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov–Smirnov* dengan bantuan *SPSS 23*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Uji Normalitas

<b>Kelompok</b>	<b>P</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pretest</i>	0,118	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,2	0,05	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi ( $p$ ) semua variabel adalah lebih besar dari 0,05. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

#### 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 table 4 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

<b>Kelompok</b>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pretest-posttest</i>	3	6	0,057	Normal

Dari table di atas dapat dilihat nilai pretest sig.  $p 0,057 > 0,05$  sehingga data bersifat homogen.

#### C. Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan maka latihan *passing* bawah dengan alat memberikan pengaruh terhadap kemampuan teknik *passing* bawah atlet. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t$  hitung  $> t$  table dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig  $< 0.05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada table 16 sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Kelompok	Rata-rata	Df	t-test for Equality of means				
			t <sub>ht</sub>	t <sub>tb</sub>	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	48,1429	13	6,996	2,160	0,000	3,57143	7,41
<i>Posttest</i>	51,7143	13					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 6,996 dan t table 2,160 dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,000. Oleh karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternative ( $H_a$ ) yang berbunyi “ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta”, diterima. Latihan *passing* bawah dengan alat memberikan pengaruh terhadap kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta. Dari data *pretest* memiliki rerata 48,14, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 51,71. Besarnya peningkatan kemampuan *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,57, dengan kenaikan persentase sebesar 7,41%.

#### D. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan *passing* bawah dengan alat ke tembok menggunakan bola tenis selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet usia 8-12 tahun di Yuso Gunadarma Yogyakarta, dengan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dengan kenaikan persentase sebesar 7,41%.

Latihan *passing* bawah dengan alat adalah dibuat untuk memperbaiki teknik *passing* bawah. Saat penggunaan alat bentuk lengan atlet akan dituntut selalu lurus, karena di *design* panjangnya melebihi siku atlet. Penggunaan bola tenis akan melatih atlet berkonsentrasi pada sasaran yang berada ditembok yang jarak dan ketinggian diubah-ubah. Latihan ini juga membuat atlet lebih merasa tertantang dan menyenangkan dalam berlatih *passing* bawah serta meningkatkan kemampuan teknik *passing* bawah atlet.

Hasil diatas sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu menggunakan alat/media sebagai proses meningkatkan pembelajaran teknik yaitu, Manan (2017 :24) Setelah peneliti melakukan eksperimen tentang penggunaan media modifikasi bola plastik untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar *passing* bawah dalam bolavoli pada siswi kelas VII di SMP Negeri 3 Pabuaran Kabupaten Sukabumi, terdapat temuan bahwa proses pembelajaran teknik dasar *passing* bawah dengan menggunakan media modifikasi bola plastik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar teknik dasar *passing* bawah dalam pembelajaran bolavoli.

Penguasaan teknik dasar bola voli sangat diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Ada empat teknik dasar, yaitu: *passing*, *serve*, *block* dan *samash*. Teknik *passing* dalam bola voli adalah penting, keberhasilan suatu regu dalam pertandingan banyak ditentukan oleh keberhasilan *passing*. Teknik *passing* bawah selalu dipergunakan dalam permainan untuk *receive* servis, bertahan dari serangan lawan ataupun untuk menyusun serangan. Teknik *passing*

bawah ini harus dipelajari sejak dini dan merupakan dasar bagi siswa untuk mengembangkan teknik *passing* bawah.

*Passing* bawah sangat dibutuhkan untuk mampu menerima *servis* dari lawan yang bertujuan untuk mempertahankan permainan dan memberi umpan ke toser agar mudah memberikan umpan kepada smasher. Ketrampilan teknik dasar *passing* bawah yang dimiliki akan memudahkan siswa untuk menghidupkan permainan. Dewasa ini teknik *servis* digunakan sebagai teknik menyerang yang pertama dan dilakukan sebaik mungkin agar dapat mencetak poin secepat mungkin. Sehingga dengan menguasai teknik *passing* bawah yang baik akan mudah dalam menerima *servis*.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika atlet/pelatih mengetahui bahwa latihan *passing* bawah dengan alat dalam bentuk papan ini seperti pada gambar dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet, maka bentuk latihan dengan alat ini dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar kemampuan *passing* bawah atlet dapat meningkat.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini sudah dilakukan dengan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan baik dari faktor internal maupun faktor eksternal, diantaranya:

1. Keterbatasan waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktifitas atlet diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet saat melakukan tes.
2. Keseriusan atlet saat melakukan *treatment*, peneliti sudah berusaha mengontrol keseriusan tiap-tiap atlet namun masih banyak atlet yang kurang serius saat melakukan *treatment*.

3. Peneliti tidak dapat mengontrol sample saat diluar *treatment* dan kemungkinan ada yang berlatih sendiri (*passing* bawah).
4. Penguji tidak bisa mengontrol kehadiran atlet saat *treatment* karena ada kegiatan les yang bertepatan dengan bulan semester sekolah.
5. Bentuk *treatment* tidak divariasikan hanya satu bentuk latihan.
6. Tidak ada variable pembanding.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Menambah bentuk variasi latihan dari alat.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya meneliti tentang pengaruh terhadap proses teknik *passing* bawah dari penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Alwi, H. dkk. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. (third edition). Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Hadi, S. (1991). *Statistik dalam Basic Jilid I*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jamil, T. (2017). *Peningkatan Keterampilan Smash Bola Voli Dengan Menggunakan Alat Bantu*. Jurnal. Jakarta: UNJ
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press: Surabaya.
- Manan, J. (2017). *Penggunaan Media Modifikasi Bola Plastik Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bawah Dalam Bolavoli Pada Siswi Kelas VII di SMP Negeri 3 Pabuaran 2017, Seminar Nasional Pendidikan, 1, 21-25*.
- PP. PBVSI. (1995). *Jenis-jenis Permainan Bola Voli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP PBVSI.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: PT Fajar Interpratama.
- Subiman. (2012). *Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Dengan Model Bermain Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Pendulan Baru Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

- Sudjana, N. (1989). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinarbaru
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1991. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharjana. (2007). *Dasar Kepelatihan. Diklat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharno, H.P. (1984). *Prinsip-Prinsip Bermain Bola Voli*, Yogyakarta: FPOK IKIP
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukintaka. (1991). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Depdikbud.
- Toyoda, H. (2012). *Volleyball for Beginners: Mini and Mass Volleyball. FIVB Level 1 Coaches Manual, 1, 29-68*.
- Vierra, B. L. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Roque, E., et al. (2016). *Volleyball Coaching Manual*, Los Angeles: LA84 Foundation.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 09.30/UN.34.16/PP/2018.

20 September 2018.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

**Kepada Yth.  
Pelatih Yuso Gunadarma, Jetis  
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Toni Fitriansyah  
NIM : 13602241058  
Program Studi : PKO.  
Dosen Pembimbing : Tri Hadi Karyono, M.Or.  
NIP : 197407092005011002  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 19 s/d 28 September 2018  
Tempat : Yuso Gunadarma/Jetis  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Passing Bawah dengan Alat erhadap Kemampuan Teknik Passing Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta.

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. Suherman, M.Ed.  
19840707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Persetujuan Program Latihan Dan sesi Latihan

### SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or

NIP : 198208262008121001

Unit Kerja : FIK UNY

Dengan ini menyatakan bahwa program latihan dan sesi latihan yang disusun untuk penelitian telah saya baca dan teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang disusun oleh :

Nama : Tomi Fitriansyah

Nim : 13602241058

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Alat Terhadap Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta

Telah disetujui dan dapat digunakan dalam penelitian, untuk melatih teknik *passing* bawah pada atlet bola voli usia 8-12 tahun.

Demikian surat pernyataan ini dibuat, semoga dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Yogyakarta, 12 Juni 2018

Yang menerangkan



Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or

NIP. 198208262008121001

### Lampiran 3. Surat Bukti Penelitian Dari Klub



# YUSO VOLLEY

Yuwana Sarana Olah Raga  
Yogyakarta

Nomor : 122/PBV YUSO/XII/2018

Yogyakarta, 19 Desember 2018

Perihal : Keterangan Selesai Penelitian

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Agung Budi Prastyandi, ST

Jabatan : Ketua Harian Yuso Yogyakarta

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas:

Nama : Toni Fitriansyah

NIM : 13602241058

Dosen Pembimbing : Tri Hadi Karyono, M. Or

NIP : 197407092005011002

Telah selesai melakukan penelitian tentang **Pengaruh Latihan Passing Bawah dengan Alat terhadap Kemampuan Teknik Passing Bawah Kub Bola Voli Yuso Yogyakarta.**

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya, terima kasih.

Ketua Harian Yuso Yogyakarta



Agung Budi Prastyandi, ST

[info@yusovolley.org](mailto:info@yusovolley.org)  
[www.yusovolley.org](http://www.yusovolley.org)

Sekretariat : Perum Green House RM.9 Yogyakarta, Indonesia | Telp/Fax: (0274) 380 618

Lampiran 4. Lembar Bimbingan



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN**  
**PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**  
 Alamo : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta, 55281.

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama : Tomi Fitriansyah  
 NIM : 13602291058  
 Pembimbing : Tri Hadi Karyono, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Senin, 5/3/18	BAB I, II, III	
2.	Selasa, 20/3/18	BAB I Revisi Judul, Latar belakang, Identitas, rumusan masalah, batasan masalah, manfaat penelitian	
3.	Selasa, 27/3/18	BAB II, BAB III Penambahan kajian teori dan hipotesis, Perbanyak referensi, konsultasi instrumen dan pengambilan data	
4.	Kamis, 12/4/18	BAB III Revisi Instrumen, konsultasi program dan sesi latihan	
5.	Kamis, 26/4/18	Konsultasi hasil revisi dan pengambilan data. Membuat Surat persetujuan validasi program latihan.	
6.	Rabu, 20/6/18	Konsultasi hasil validasi program latihan, Sesi latihan	
7.	Rabu, 12/9/18	Konsultasi Instrumen dan Pengumpulan data Sebelum Penelitian	
8.	Kamis, 27/9/18	Penyerahan hasil pretest, Konsul treatment	
9.	Kamis, 15/11/18	Penyerahan hasil posttest, konsu BAB IV, V	
10.	Jumat, 30/11/18	Bimbingan BAB IV, V	
11.	Rabu, 12/12/18	Revisi BAB IV, V, melengkapi Kelengkapan	
12.	Jumat, 3/1/19	BAB I - V	

Kajur PKL,

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or  
 NIP 19711229 200003 2 001

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL  
 Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Lampiran 5. Daftar Nama Atlet

**Data Atlet Yuso Gunadarma**

No	Nama	Tanggal Lahir	Usia	Ket Aktif
1	ALDIVO	6 April 2006	12	✓
2	KEVIN	24 Agustus 2006	12	✓
3	ZAIDAN	7 Januari 2007	11	✓
4	DIMAS	12 Januari 2007	11	✓
5	DAFFA	30 Januari 2007	11	✓
6	HAFID	2 Februari 2007	11	✓
7	NANDA	14 Mei 2007	11	✓
8	HELFIGO	15 Mei 2007	11	✓
9	WIBI	25 Mei 2007	11	✓
10	RAFFI	21 Juli 2008	10	✓
11	AVEN	23 Desember 2006	13	✓
12	FADLI	8 Mei 2005	13	✓
13	WISNU	28 November 2006	13	✓
14	BAGAS	6 Oktober 2005	13	✓

Pelatih Klub



Lampiran 6. Hasil Pretest Dan Posttest

**DATA *PRETEST PASSING BAWAH***

NO	NAMA	HASIL <i>PASSING BAWAH</i>		NILAI TERBAIK
		KE 1	KE 2	
1	ADO	44	50	50
2	KVN	42	39	42
3	ZDN	43	50	50
4	DMS	53	55	55
5	DFA	44	52	52
6	HFD	49	50	50
7	NDA	52	55	55
8	HLO	40	41	41
9	WB	48	49	49
10	RFI	41	48	48
11	AVN	30	41	41
12	FDI	38	37	38
13	WSU	53	55	55
14	BGS	48	47	48

**DATA *POSTTEST* *PASSING* BAWAH**

NO	NAMA	HASIL <i>PASSING</i> BAWAH		NILAI TERBAIK
		KE 1	KE 2	
1	ADO	56	55	56
2	KVN	46	47	47
3	ZDN	50	52	52
4	DMS	54	57	57
5	DFA	54	55	55
6	HFD	53	54	54
7	NDA	53	56	56
8	HLO	43	44	44
9	WB	51	49	51
10	RFI	50	52	52
11	AVN	48	49	49
12	FDI	40	43	43
13	WSU	55	57	57
14	BGS	49	51	51

Lampiran 7. Hasil Statistika Penelitian

**Statistics**

		Pretest	Posttest
N	Valid	14	14
	Missing	0	0
Mean		48.1429	51.7143
Median		49.5000	52.0000
Mode		50.00 <sup>a</sup>	51.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		5.61395	4.59814
Minimum		38.00	43.00
Maximum		55.00	57.00
Sum		674.00	724.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Posttest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	43.00	1	7.1	7.1	7.1	
	44.00	1	7.1	7.1	14.3	
	47.00	1	7.1	7.1	21.4	
	49.00	1	7.1	7.1	28.6	
	51.00	2	14.3	14.3	42.9	
	52.00	2	14.3	14.3	57.1	
	54.00	1	7.1	7.1	64.3	
	55.00	1	7.1	7.1	71.4	
	56.00	2	14.3	14.3	85.7	
	57.00	2	14.3	14.3	100.0	
	Total		14	100.0	100.0	

**Pretest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	38.00	1	7.1	7.1	7.1	
	41.00	2	14.3	14.3	21.4	
	42.00	1	7.1	7.1	28.6	
	48.00	2	14.3	14.3	42.9	
	49.00	1	7.1	7.1	50.0	
	50.00	3	21.4	21.4	71.4	
	52.00	1	7.1	7.1	78.6	
	55.00	3	21.4	21.4	100.0	
	Total		14	100.0	100.0	

Lampiran 8. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pretest	Posttest
N		14	14
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	48.1429	51.7143
	Std. Deviation	5.61395	4.59814
Most Extreme Differences	Absolute	.204	.153
	Positive	.149	.125
	Negative	-.204	-.153
Test Statistic		.204	.153
Asymp. Sig. (2-tailed)		.118 <sup>c</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 9. Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4.438	3	6	.057

**ANOVA**

Posttest

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	253.190	7	36.170	10.016	.006
Within Groups	21.667	6	3.611		
Total	274.857	13			

Lampiran 10. Uji Hipotesis

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	48.1429	14	5.61395	1.50039
	Posttest	51.7143	14	4.59814	1.22890

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	14	.949	.000

**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 - Posttest	-3.57143	1.91007	.51049	-4.67427	-2.46859	-6.996	13	.000

Lampiran 11. Rencana Program *Treatment*

**MIKRO**

Sesi pertemuan 1-3

Waktu	MINGGU 1		
	Senin	Rabu	Jumat
16.00-18.00 wib	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Warming up</i> lari keliling lapangan</li> <li>➤ <i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Volume</i> 25/5 set</li> <li>- <i>Interval</i> 1:1</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Passing</i> atas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Warming up</i> lari keliling lapangan</li> <li>➤ <i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Volume</i> 25/5 set</li> <li>- <i>Interval</i> 1:1</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Passing</i> atas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Warming up</i> lari keliling lapangan</li> <li>➤ <i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Volume</i> 25/6 set</li> <li>- <i>Interval</i> 1:1</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Smash</i></li> <li>➤ <i>Game</i></li> </ul>

Sesi pertemuan 4-6

Waktu	MINGGU 2		
	Senin	Rabu	Jumat
16.00-18.00 wib	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Warming up</i> lari keliling lapangan</li> <li>➤ <i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Volume</i> 25/6 set</li> <li>- <i>Interval</i> 1:1</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Smash</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Warming up</i> lari keliling lapangan</li> <li>➤ <i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Volume</i> 25/7 set</li> <li>- <i>Interval</i> 1:1</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Passing</i> atas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Warming up</i> lari keliling lapangan</li> <li>➤ <i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Volume</i> 25/7 set</li> <li>- <i>Interval</i> 1:1</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Passing</i> atas</li> <li>➤ <i>Game</i></li> </ul>

Sesi pertemuan 7-9

Waktu	MINGGU 3		
	Senin	Rabu	Jumat
16.00-18.00 wib	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Warming up</i> lari keliling lapangan</li> <li>➤ <i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Volume</i> 25/8 set</li> <li>- <i>Interval</i> 1:1</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Smash</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Warming up</i> lari keliling lapangan</li> <li>➤ <i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Volume</i> 25/8 set</li> <li>- <i>Interval</i> 1:1</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Smash</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Warming up</i> lari keliling lapangan</li> <li>➤ <i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Volume</i> 25/9 set</li> <li>- <i>Interval</i> 1:1</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Passing</i> atas</li> <li>➤ <i>Game</i></li> </ul>

Sesi pertemuan 10-12

Waktu	MINGGU 4		
	Senin	Rabu	Jumat
16.00-18.00 wib	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Warming up</i> lari keliling lapangan</li> <li>➤ <i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Volume</i> 25/9 set</li> <li>- <i>Interval</i> 1:1</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Passing</i> atas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Warming up</i> lari keliling lapangan</li> <li>➤ <i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Volume</i> 25/10 set</li> <li>- <i>Interval</i> 1:1</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Smash</i></li> <li>F6,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Warming up</i> lari keliling lapangan</li> <li>➤ <i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Volume</i> 25/10 set</li> <li>- <i>Interval</i> 1:1</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Smash</i></li> <li>➤ <i>Game</i></li> </ul>

Sesi pertemuan 13-15

Waktu	MINGGU 5		
	Senin	Rabu	Jumat
16.00-18.00 wib	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Warming up</i> lari keliling lapangan</li> <li>➤ <i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis</li> <li>- <i>Volume</i> 25/11 set</li> <li>- <i>Interval</i> 1:1</li> <li>➤ <i>Passing</i> atas</li> <li>➤ <i>Smash</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Warming up</i> lari keliling lapangan</li> <li>➤ <i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis</li> <li>- <i>Volume</i> 25/11 set</li> <li>- <i>Interval</i> 1:1</li> <li>➤ <i>Passing</i> atas</li> <li>➤ <i>Smash</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Warming up</i> lari keliling lapangan</li> <li>➤ <i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis</li> <li>- <i>Volume</i> 25/12 set</li> <li>- <i>Interval</i> 1:1</li> <li>➤ <i>Passing</i> atas</li> <li>➤ <i>Smash</i></li> <li>➤ <i>Game</i></li> </ul>

Sesi pertemuan 16

Waktu	MINGGU 6		
	Senin	Rabu	Jumat
16.00-18.00 wib	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Warm up lari keliling lapangan</li> <li>➤ <i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis</li> <li>- <i>Volume</i> 25/12 set</li> <li>- <i>Interval</i> 1:1</li> <li>➤ <i>Smash</i></li> </ul>		

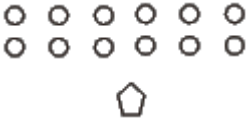
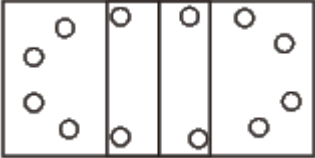
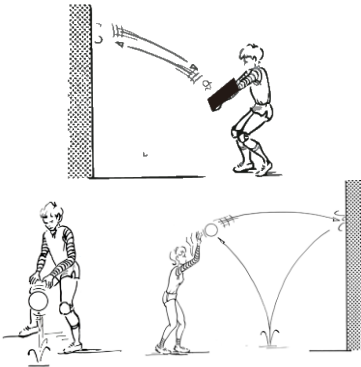
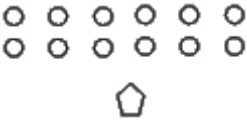
Lampiran 12. Sesi *Treatment*

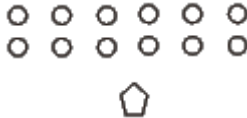
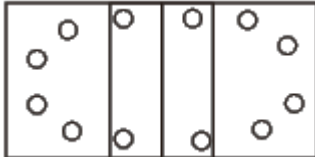
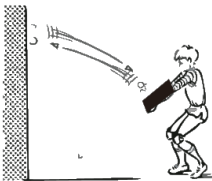
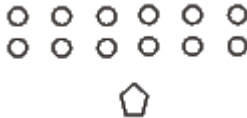
SESI LATIHAN

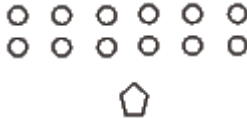
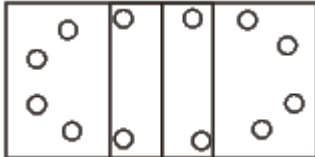
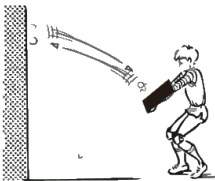

*PRE TEST & POST TEST*

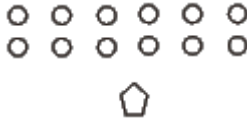
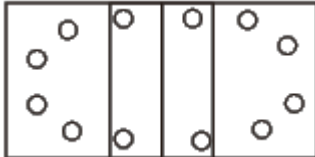
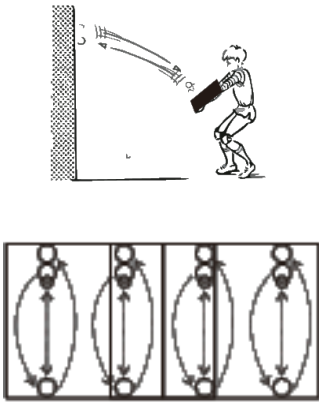

Cabang Olahraga : Bola voli Waktu : 16.00-18.00 Tingkat : Usia 8-12 Tahun Tanggal : 26 Sep & 9 Nov 2018 Jumlah Atlet : 12 Orang Sasaran :			Periodesasi : Persiapan umum Mikro : - Sesi : <i>Pre test &amp; Post test</i> Peralatan : Bola, peluit, net, kamera, kun, alat tulis Klub : Yuso Gunadarma	
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	<b>PEMBUKAAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dibariskan</li> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas
2	<b>PEMANASAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lari keliling lapangan</li> <li><i>Streaching</i> statis/dinamis</li> <li>Gerak dasar</li> </ul>	10 putaran 1x8 hitung 5 menit		Setelah lari & <i>streaching</i> dilanjut gerak dasar sepanjang lapangan
3	<b>INTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Braddy Volley Ball Test</i></li> </ul>	2 x 1 menit 15-20 <i>menit recovery</i>		Testi melakukan tes sesuai SOP yang telah ditulis, melakukan passing ke tembok dalam 1 menit 2x percobaan diambil jumlah terbanyak
4	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluasi</li> <li>Motivasi</li> <li>Berdoa</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas

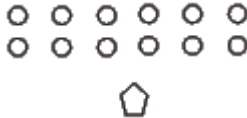
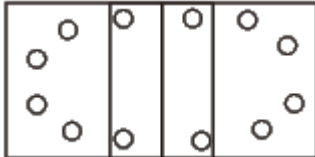
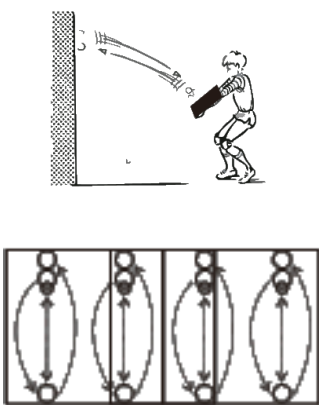

Cabang Olahraga : Bola voli		Periodesasi : Persiapan umum		
Waktu : 16.00-18.00		Mikro : 1		
Tingkat : Usia 8-12 Tahun		Sesi : 1		
Hari/Tanggal : Jumat, 28 Sep 2018		Peralatan : Bola, peluit, alat bantu		
Jumlah Atlet : 12 Orang		Klub : Yuso Gunadarma		
Sasaran : <i>Passing</i> bawah				
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Dibariskan</li> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas
2	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Lari keliling lapangan</li> <li><i>Stretching</i> statis/dinamis</li> <li>Gerak dasar</li> </ul>	10 putaran 1x8 hitung 5 menit		Setelah lari & <i>stretching</i> dilanjut gerak dasar sepanjang lapangan
3	INTI <u>Utama</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis</li> </ul> <u>Tambahan</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> atas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Ball dribbling to floor</i></li> <li>- <i>Wall one bounce pass</i></li> </ul> </li> <li><i>Game</i></li> </ul>	25 rep 5 set  25 rep 5 set  2 set		Pasing dg bola tenis secara bergantian dg pasangannya  Memantulkan bola kelantai Pasing atas dengan tembok setelah bola memantul dari lantai Game 4-6 org
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan</li> <li>Evaluasi</li> <li>Motivasi</li> <li>Berdoa</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas

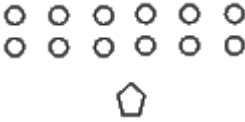
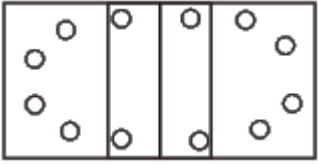
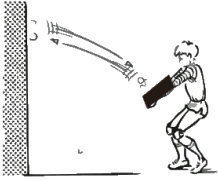
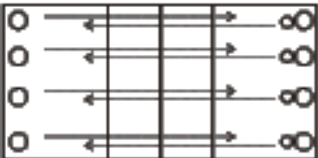
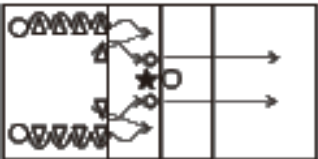
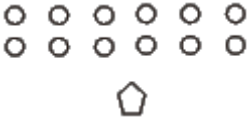
Cabang Olahraga : Bola voli		Periodesasi : Persiapan umum		
Waktu : 16.00-18.00		Mikro : 1		
Tingkat : Usia 8-12 Tahun		Sesi : 2		
Hari/Tanggal : Senin, 1 Okt 2018		Peralatan : Bola, peluit, alat bantu		
Jumlah Atlet : 12 Orang		Klub : Yuso Gunadarma		
Sasaran : <i>Passing</i> bawah				
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Dibariskan</li> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas
2	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Lari keliling lapangan</li> <li><i>Stretching</i> statis/dinamis</li> <li>Gerak dasar</li> </ul>	10 putaran 1x8 hitung 5 menit		Setelah lari & <i>stretching</i> dilanjut gerak dasar sepanjang lapangan
3	INTI <u>Utama</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis</li> </ul> <u>Tambahan</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> atas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Ball dribbling to floor</i></li> <li>- <i>Wall one bounce pass</i></li> </ul> </li> <li><i>Servis</i></li> </ul>	25 rep 5 set  25 rep 5 set  30 menit		Pasing dg bola tenis secara bergantian dg pasanganya  Memantulkan bola kelantai Pasing atas dengan tembok setelah bola memantul dari lantai
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan</li> <li>Evaluasi</li> <li>Motivasi</li> <li>Berdoa</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas


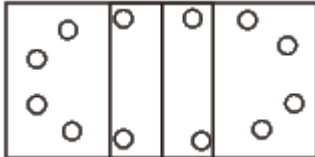
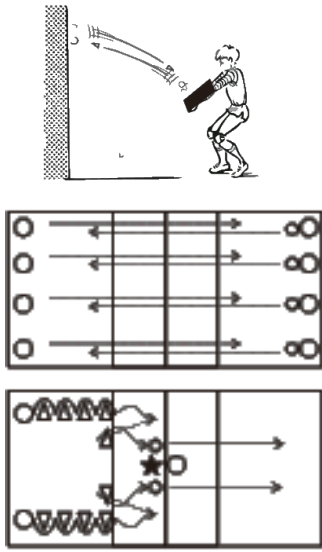

Cabang Olahraga : Bola voli		Periodesasi : Persiapan umum		
Waktu : 16.00-18.00		Mikro : 1		
Tingkat : Usia 8-12 Tahun		Sesi : 3		
Hari/Tanggal : Rabu, 3 Okt 2018		Peralatan : Bola, peluit, alat bantu		
Jumlah Atlet : 12 Orang		Klub : Yuso Gunadarma		
Sasaran : <i>Passing</i> bawah				
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Dibariskan</li> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas
2	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Lari keliling lapangan</li> <li><i>Stretching</i> statis/dinamis</li> <li>Gerak dasar</li> </ul>	10 putaran 1x8 hitung 5 menit		Setelah lari & <i>stretching</i> dilanjut gerak dasar sepanjang lapangan
3	INTI <u>Utama</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis</li> </ul> <u>Tambahan</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>smash</i>:</li> <li><i>1,2,3 steps</i></li> <li>Memukul bola melewati net tanpa melompat</li> <li>Servis</li> </ul>	25 rep 6 set  15 x 4 30 menit 30 menit		Pasing dg bola tenis secara bergantian dg pasanganya  Melakukan 1 langkah <i>smash</i> kemudian dilanjut 2 dan 3 langkah /set
	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan</li> <li>Evaluasi</li> <li>Motivasi</li> <li>Berdoa</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas


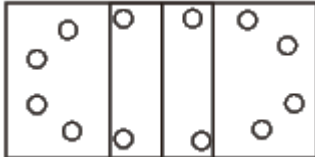
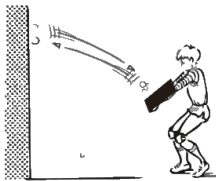


Cabang Olahraga : Bola voli		Periodesasi : Persiapan umum		
Waktu : 16.00-18.00		Mikro : 2		
Tingkat : Usia 8-12 Tahun		Sesi : 4		
Hari/Tanggal : Jumat, 5 Okt 2018		Peralatan : Bola, peluit, alat bantu		
Jumlah Atlet : 12 Orang		Klub : Yuso Gunadarma		
Sasaran : <i>Passing</i> bawah				
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Dibariskan</li> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas
2	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Lari keliling lapangan</li> <li><i>Stretching</i> statis/dinamis</li> <li>Gerak dasar</li> </ul>	10 putaran 1x8 hitung 5 menit		Setelah lari & <i>stretching</i> dilanjut gerak dasar sepanjang lapangan
3	INTI <u>Utama</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis</li> </ul> <u>Tambahan</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>smash</i>:</li> <li><i>1,2,3 steps</i></li> <li>Memukul bola melewati net tanpa melompat</li> <li><i>Game</i></li> </ul>	25 rep 6 set  15 x 4 30 menit 2 set		Pasing dg bola tenis secara bergantian dg pasanganya  Melakukan 1 langkah <i>smash</i> kemudian dilanjut 2 dan 3 langkah /set  Game 4-6 org
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan</li> <li>Evaluasi</li> <li>Motivasi</li> <li>Berdoa</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas

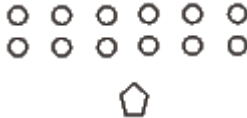
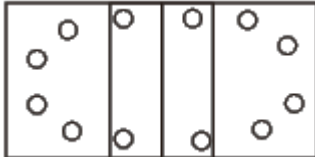
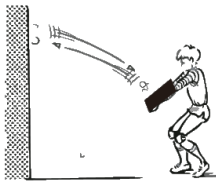

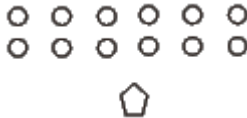
Cabang Olahraga : Bola voli		Periodesasi : Persiapan umum		
Waktu : 16.00-18.00		Mikro : 2		
Tingkat : Usia 8-12 Tahun		Sesi : 5		
Hari/Tanggal : Senin, 8 Okt 2018		Peralatan : Bola, peluit, alat bantu		
Jumlah Atlet : 12 Orang		Klub : Yuso Gunadarma		
Sasaran : <i>Passing</i> bawah				
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Dibariskan</li> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas
2	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Lari keliling lapangan</li> <li><i>Stretching</i> statis/dinamis</li> <li>Gerak dasar</li> </ul>	10 putaran 1x8 hitung 5 menit		Setelah lari & <i>stretching</i> dilanjut gerak dasar sepanjang lapangan
3	INTI <u>Utama</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis</li> </ul> <u>Tambahan</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> atas:</li> <li>Umpan dan tangkap depan</li> <li>Umpan dan tangkap belakang</li> </ul>	25 rep 7 set  20 x 2 20 x 2		Pasing dg bola tenis secara bergantian dg pasanganya  Bertiga, lempar ketas kemudian diumpan keteman setelah mengumpan berlari ke belakang teman yang menagkap
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan</li> <li>Evaluasi</li> <li>Motivasi</li> <li>Berdoa</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas


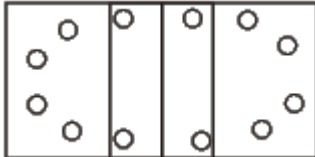
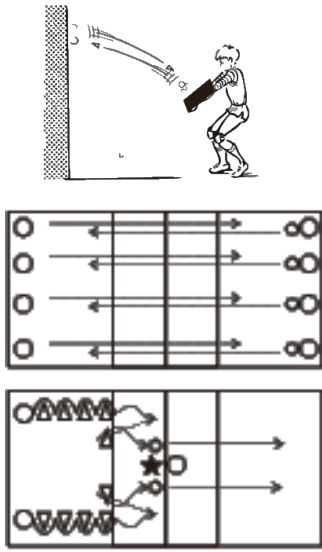

Cabang Olahraga : Bola voli		Periodesasi : Persiapan umum		
Waktu : 16.00-18.00		Mikro : 2		
Tingkat : Usia 8-12 Tahun		Sesi : 6		
Hari/Tanggal : Rabu, 10 Okt 2018		Peralatan : Bola, peluit, alat bantu		
Jumlah Atlet : 12 Orang		Klub : Yuso Gunadarma		
Sasaran : <i>Passing</i> bawah				
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Dibariskan</li> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas
2	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Lari keliling lapangan</li> <li><i>Stretching</i> statis/dinamis</li> <li>Gerak dasar</li> </ul>	10 putaran 1x8 hitung 5 menit		Setelah lari & <i>stretching</i> dilanjut gerak dasar sepanjang lapangan
3	INTI <u>Utama</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis</li> </ul> <u>Tambahan</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> atas:</li> <li>Umpan dan tangkap depan</li> <li>Umpan dan tangkap belakang</li> </ul>	25 rep 7 set  20 x 2 20 x 2		Pasing dg bola tenis secara bergantian dg pasangannya  Bertiga, lempar ketas kemudian diumpun keteman setelah mengumpun berlari ke belakang teman yang menangkap
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan</li> <li>Evaluasi</li> <li>Motivasi</li> <li>Berdoa</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas


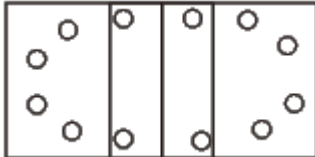
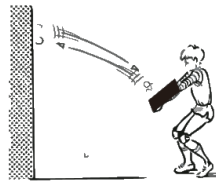



Cabang Olahraga : Bola voli		Periodesasi : Persiapan umum		
Waktu : 16.00-18.00		Mikro : 3		
Tingkat : Usia 8-12 Tahun		Sesi : 7		
Hari/Tanggal : Jumat, 12 Okt 2018		Peralatan : Bola, peluit, alat bantu		
Jumlah Atlet : 12 Orang		Klub : Yuso Gunadarma		
Sasaran : <i>Passing</i> bawah				
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Dibariskan</li> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas
2	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Lari keliling lapangan</li> <li><i>Stretching</i> statis/dinamis</li> <li>Gerak dasar</li> </ul>	10 putaran 1x8 hitung 5 menit		Setelah lari & <i>stretching</i> dilanjut gerak dasar sepanjang lapangan
3	INTI <u>Utama</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis</li> </ul> <u>Tambahan</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>smash</i>:</li> <li>Memukul bola sejauh jauhnya</li> <li>Drill menggunakan kun</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Game</i></li> </ul>	25 rep 8 set  15 menit  30 x  2 set	  	Pasing dg bola tenis secara bergantian dg pasanganya Berpasangan memukul bola setinggi Raihan tangan Melompati kun terakhir 1 <i>step smash</i> tanpa bola mundur, 1 <i>step smash</i> dg bola Game 4-6 org
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan</li> <li>Evaluasi</li> <li>Motivasi</li> <li>Berdoa</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas

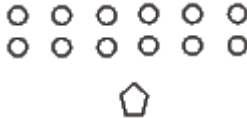
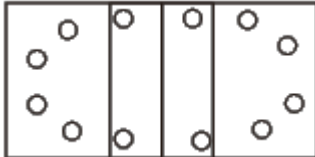
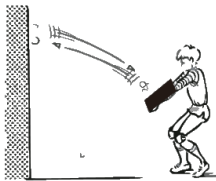


Cabang Olahraga : Bola voli		Periodesasi : Persiapan umum		
Waktu : 16.00-18.00		Mikro : 3		
Tingkat : Usia 8-12 Tahun		Sesi : 8		
Hari/Tanggal : Senin, 15 Okt 2018		Peralatan : Bola, peluit, alat bantu, kun		
Jumlah Atlet : 12 Orang		Klub : Yuso Gunadarma		
Sasaran : <i>Passing</i> bawah				
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Dibariskan</li> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas
2	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Lari keliling lapangan</li> <li><i>Stretching</i> statis/dinamis</li> <li>Gerak dasar</li> </ul>	10 putaran 1x8 hitung 5 menit		Setelah lari & <i>stretching</i> dilanjut gerak dasar sepanjang lapangan
3	INTI <u>Utama</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis</li> </ul> <u>Tambahan</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>smash</i>:</li> <li>Memukul bola sejauh jauhnya</li> <li>Drill menggunakan kun</li> </ul>	25 rep 8 set  15 menit  30 x		Pasing dg bola tenis secara bergantian dg pasanganya Berpasangan memukul bola setinggi Raihan tangan Melompati kun terakhir 1 <i>step smash</i> tanpa bola mundur, 1 <i>step smash</i> dg bola
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan</li> <li>Evaluasi</li> <li>Motivasi</li> <li>Berdoa</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas

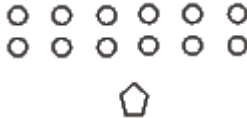
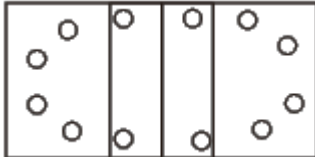
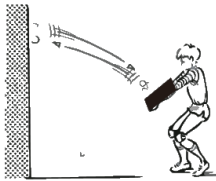
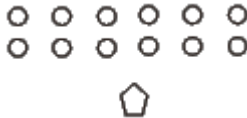
Cabang Olahraga : Bola voli		Periodesasi : Persiapan umum		
Waktu : 16.00-18.00		Mikro : 3		
Tingkat : Usia 8-12 Tahun		Sesi : 9		
Hari/Tanggal : Jumat, 19 Okt 2018		Peralatan : Bola, peluit, alat bantu		
Jumlah Atlet : 12 Orang		Klub : Yuso Gunadarma		
Sasaran : <i>Passing</i> bawah				
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Dibariskan</li> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas
2	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Lari keliling lapangan</li> <li><i>Stretching</i> statis/dinamis</li> <li>Gerak dasar</li> </ul>	10 putaran 1x8 hitung 5 menit		Setelah lari & <i>stretching</i> dilanjut gerak dasar sepanjang lapangan
3	INTI <u>Utama</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis</li> </ul> <u>Tambahan</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> atas:</li> <li><i>Throw forward and back set moving forward</i></li> <li><i>Drill</i> umpan kedepan</li> <li><i>Game</i></li> </ul>	25 rep 9 set  15 menit  10 x 2  2 set	 	Atlet menerima servis bawah, 4 org sekaligus secara bergantian  Berpasang dilakukan secara bergantian  Game 4-6 org
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan</li> <li>Evaluasi</li> <li>Motivasi</li> <li>Berdoa</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas

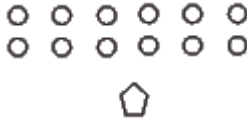
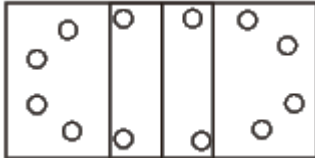
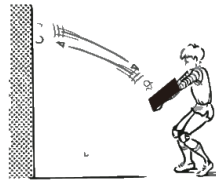



Cabang Olahraga : Bola voli		Periodesasi : Persiapan umum		
Waktu : 16.00-18.00		Mikro : 4		
Tingkat : Usia 8-12 Tahun		Sesi : 10		
Hari/Tanggal : Senin, 29 Okt 2018		Peralatan : Bola, peluit, alat bantu		
Jumlah Atlet : 12 Orang		Klub : Yuso Gunadarma		
Sasaran : <i>Passing</i> bawah				
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Dibariskan</li> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas
2	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Lari keliling lapangan</li> <li><i>Stretching</i> statis/dinamis</li> <li>Gerak dasar</li> </ul>	10 putaran 1x8 hitung 5 menit		Setelah lari & <i>stretching</i> dilanjut gerak dasar sepanjang lapangan
3	INTI <u>Utama</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis</li> </ul> <u>Tambahan</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> atas:</li> <li><i>Throw forward and back set moving forward</i></li> <li><i>Drill</i> umpan kedepan</li> </ul>	25 rep 9 set  15 menit  10 x 2	 	Atlet menerima servis bawah, 4 org sekaligus secara bergantian  Berpasang dilakukan secara bergantian
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan</li> <li>Evaluasi</li> <li>Motivasi</li> <li>Berdoa</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas

Cabang Olahraga : Bola voli		Periodesasi : Persiapan umum		
Waktu : 16.00-18.00		Mikro : 4		
Tingkat : Usia 8-12 Tahun		Sesi : 11		
Hari/Tanggal : Rabu, 24 Okt 2018		Peralatan : Bola, peluit, alat bantu, kun		
Jumlah Atlet : 12 Orang		Klub : Yuso Gunadarma		
Sasaran : <i>Passing</i> bawah				
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Dibariskan</li> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas
2	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Lari keliling lapangan</li> <li><i>Stretching</i> statis/dinamis</li> <li>Gerak dasar</li> </ul>	10 putaran 1x8 hitung 5 menit		Setelah lari & <i>stretching</i> dilanjut gerak dasar sepanjang lapangan
3	•	25 rep 10 set  15 menit  30 x		Pasing dg bola tenis secara bergantian dg pasanganya Berpasangan memukul bola setinggi Raihan tangan Melompati kun terakhir 1 <i>step smash</i> tanpa bola mundur, 1 <i>step smash</i> dg bola
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan</li> <li>Evaluasi</li> <li>Motivasi</li> <li>Berdoa</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas

Cabang Olahraga : Bola voli		Periodesasi : Persiapan umum		
Waktu : 16.00-18.00		Mikro : 4		
Tingkat : Usia 8-12 Tahun		Sesi : 12		
Hari/Tanggal : Jumat 26 Okt 2018		Peralatan : Bola, peluit, alat bantu		
Jumlah Atlet : 12 Orang		Klub : Yuso Gunadarma		
Sasaran : <i>Passing</i> bawah				
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Dibariskan</li> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas
2	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Lari keliling lapangan</li> <li><i>Stretching</i> statis/dinamis</li> <li>Gerak dasar</li> </ul>	10 putaran 1x8 hitung 5 menit		Setelah lari & <i>stretching</i> dilanjut gerak dasar sepanjang lapangan
3	INTI <u>Utama</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis</li> </ul> <u>Tambahan</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>smash</i>:</li> <li>Memukul bola sejauh jauhnya</li> <li>Drill menggunakan kun</li> <li>Game</li> </ul>	25 rep 10 set  15 menit  30 x  2 set	  	Pasing dg bola tenis secara bergantian dg pasanganya Berpasangan memukul bola setinggi Raihan tangan Melompati kun terakhir 1 <i>step smash</i> tanpa bola mundur, 1 <i>step smash</i> dg bola Game 4-6 org
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan</li> <li>Evaluasi</li> <li>Motivasi</li> <li>Berdoa</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas

Cabang Olahraga : Bola voli		Periodesasi : Persiapan umum		
Waktu : 16.00-18.00		Mikro : 5		
Tingkat : Usia 8-12 Tahun		Sesi : 13		
Hari/Tanggal : Senin, 29 Okt 2018		Peralatan : Bola, peluit, alat bantu		
Jumlah Atlet : 12 Orang		Klub : Yuso Gunadarma		
Sasaran : <i>Passing</i> bawah				
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Dibariskan</li> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas
2	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Lari keliling lapangan</li> <li><i>Stretching</i> statis/dinamis</li> <li>Gerak dasar</li> </ul>	10 putaran 1x8 hitung 5 menit		Setelah lari & <i>stretching</i> dilanjut gerak dasar sepanjang lapangan
3	INTI <u>Utama</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis</li> </ul> <u>Tambahan</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> atas:</li> <li><i>Throw forward and back set moving forward</i></li> <li><i>Drill</i> umpan kedepan</li> </ul>	25 rep 11 set  15 menit  10 x 2	 	Atlet menerima servis bawah, 4 org sekaligus secara bergantian  Berpasang dilakukan secara bergantian
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan</li> <li>Evaluasi</li> <li>Motivasi</li> <li>Berdoa</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas

Cabang Olahraga : Bola voli		Periodesasi : Persiapan umum		
Waktu : 16.00-18.00		Mikro : 5		
Tingkat : Usia 8-12 Tahun		Sesi : 14		
Hari/Tanggal : Rabu, 31 Okt 2018		Peralatan : Bola, peluit, alat bantu		
Jumlah Atlet : 12 Orang		Klub : Yuso Gunadarma		
Sasaran : <i>Passing</i> bawah				
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Dibariskan</li> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas
2	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Lari keliling lapangan</li> <li><i>Stretching</i> statis/dinamis</li> <li>Gerak dasar</li> </ul>	10 putaran 1x8 hitung 5 menit		Setelah lari & <i>stretching</i> dilanjut gerak dasar sepanjang lapangan
3	INTI <u>Utama</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis</li> </ul> <u>Tambahan</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> atas:</li> <li>Berpasang</li> <li><i>Drill</i> umpan depan</li> </ul>	25 rep 11 set  50 rep 10 x 2		Pasing dg bola tenis secara bergantian dg pasanganya
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan</li> <li>Evaluasi</li> <li>Motivasi</li> <li>Berdoa</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas

Cabang Olahraga : Bola voli		Periodesasi : Persiapan umum		
Waktu : 16.00-18.00		Mikro : 5		
Tingkat : Usia 8-12 Tahun		Sesi : 15		
Hari/Tanggal : Jumat, 2 Nov 2018		Peralatan : Bola, peluit, alat bantu		
Jumlah Atlet : 12 Orang		Klub : Yuso Gunadarma		
Sasaran : <i>Passing</i> bawah				
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Dibariskan</li> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas
2	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Lari keliling lapangan</li> <li><i>Stretching</i> statis/dinamis</li> <li>Gerak dasar</li> </ul>	10 putaran 1x8 hitung 5 menit		Setelah lari & <i>stretching</i> dilanjut gerak dasar sepanjang lapangan
3	INTI <u>Utama</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis</li> </ul> <u>Tambahan</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>smash</i>:</li> <li>Memukul bola sejauh jauhnya</li> <li>Drill menggunakan kun</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Game</i></li> </ul>	25 rep 12 set  15 menit  30 x  2 set	  	Pasing dg bola tenis secara bergantian dg pasanganya Berpasangan memukul bola setinggi Raihan tangan Melompati kun terakhir 1 <i>step smash</i> tanpa bola mundur, 1 <i>step smash</i> dg bola  Game 4-6 org
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan</li> <li>Evaluasi</li> <li>Motivasi</li> <li>Berdoa</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas

Cabang Olahraga : Bola voli		Periodesasi : Persiapan umum		
Waktu : 16.00-18.00		Mikro : 5		
Tingkat : Usia 8-12 Tahun		Sesi : 16		
Hari/Tanggal : Senin, 5 Nov 2018		Peralatan : Bola, peluit, alat bantu		
Jumlah Atlet : 12 Orang		Klub : Yuso Gunadarma		
Sasaran : <i>Passing</i> bawah				
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Dibariskan</li> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas
2	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> <li>Lari keliling lapangan</li> <li><i>Streaching</i> statis/dinamis</li> <li>Gerak dasar</li> </ul>	10 putaran 1x8 hitung 5 menit		Setelah lari & <i>streaching</i> dilanjut gerak dasar sepanjang lapangan
3	INTI <u>Utama</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Passing</i> bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis</li> </ul> <u>Tambahan</u> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>smash</i>:</li> <li>Memukul bola sejauh jauhnya</li> <li>Drill menggunakan kun</li> </ul>	25 rep 12 set  15 menit  30 x t		Pasing dg bola tenis secara bergantian dg pasanganya Berpasangan memukul bola setinggi Raihan tangan Melompati kun terakhir 1 <i>step smash</i> tanpa bola mundur, 1 <i>step smash</i> dg bola
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan</li> <li>Evaluasi</li> <li>Motivasi</li> <li>Berdoa</li> </ul>	10 menit		Singkat dan jelas

Lampiran 13. Daftar Hadir Atlet

**Daftar Kehadiran**

No	Nama	26/ 9	28/ 9	1/ 10	3/ 10	5/ 10	8/ 10	10/ 10	12/ 10	15/ 10	19/ 10	22/ 10	24/ 10	26/ 10	29/ 10	31/ 10	2/ 11	5/ 11	9/ 11
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	ALDIVO	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓
2	KEVIN	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	ZAIDAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓
4	DIMAS	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	DAFFA	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓
6	HAFID	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓
7	NANDA	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓
8	HELFIGIO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	WIBI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	RAFFI	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	✓
11	AVEN	✓	✓	✓	-	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	FADLI	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓
13	WISNU	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓
14	BAGAS	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓

Lampiran 14. Dokumentasi

Pelaksanaan *Pretest*



Gambar 17. Pelaksanaan *Pretest* Modifikasi *Braddy Volley Ball Test*



Gambar 18. Pelaksanaan *Pretest* Modifikasi *Braddy Volley Ball Test*

Pelaksanaan *Treatment*



Gambar 19. Latihan *Passing Bawah* dengan alat



Gambar 20. Latihan *Passing Bawah* dengan alat

Pelaksanaan *Posttest*



Gambar 21. Pelaksanaan *Posttest* Modifikasi *Braddy Volley Ball Test*



Gambar 22. Pelaksanaan *Posttest* Modifikasi *Braddy Volley Ball Test*