

**PENGARUH LATIHAN *BALL HANDLING* TERHADAP KEMAMPUAN  
*PASSING BAWAH* PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI  
DI SMA NEGERI 1 KASIHAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Emmanuel Agung Nindya Priyambada  
NIM 16601241075

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

Pengaruh Latihan *Ball Handling* terhadap Kemampuan *Passing Bawah* Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Kasihan


Disusun Oleh:

Emmanuel Agung Nindya Priyambada  
NIM 16601241075

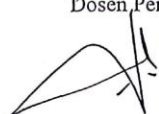
Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan,

Yogyakarta, Februari 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,

  
Dr. Jaka Sunardi, M.kes.  
NIP. 196107311990011001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
Sujarwo, M.Or.  
NIP. 198303142008011012

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

Pengaruh Latihan *Ball Handling* terhadap Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Kasihan

Disusun Oleh:

Emmanuel Agung Nindya Priyambada  
NIM 16601241075

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

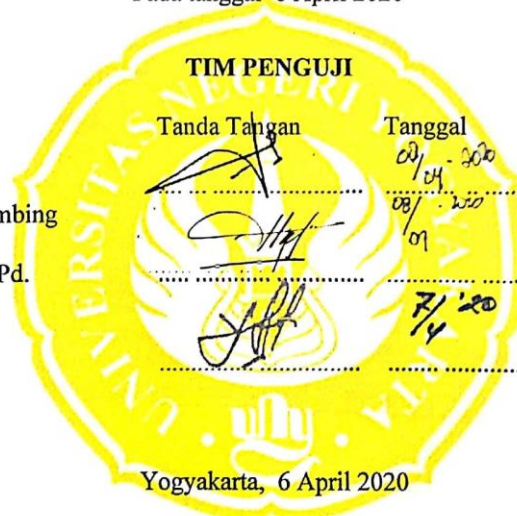
Pada tanggal 6 April 2020

Nama/Jabatan

Sujarwo M.Or.  
Ketua Penguji/Pembimbing

Drs. Sudardiyono, M.Pd.  
Sekretaris

Dt. Yudanto, M.Pd.  
Penguji



Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 196503011990011001



Scanned with  
CamScanner

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Emmanuel Agung Nindya Priyambada

NIM : 16601241075

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Tas : Pengaruh Latihan *Ball Handling* terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Kasihan

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

Yogyakarta, 25 Februari 2020  
Yang menyatakan



Emmanuel Agung N.R  
NIM. 16601241075

## **MOTTO**

1. Yang diinginkan belum tentu dibutuhkan.
2. Bertambah tua itu bukan berarti kehilangan masa muda. Tapi babak baru dari kesempatan dan kekuatan.
3. Surga itu bukan tempat, tapi sebuah perasaan.

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini kupersembahkan untuk :

1. Kedua orang tua tercinta (Bapak GM. Kussardoyo K dan Ibu MM. Lestari M.P) yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluan dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu menggiringi langkahku.
2. Adik-adikku (Sebastianus Andana D dan Katarina Ayu P) yang aku sayangi, terima kasih atas dorongan dan semangatnya.
3. Teman – teman PJKR B 2016 dan Ikatan Keluarga Mahasiswa Katolik UNY yang selalu memberikan semangat buat kedepan.

**PENGARUH LATIHAN *BALL HANDLING* TERHADAP KEMAMPUAN  
PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI  
DI SMA NEGERI 1 KASIHAN**

Oleh

Emmanuel Agung Nindya Priyambada  
NIM 16601241075

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum adanya variasi latihan *ball handling* dalam mengajarkan teknik dasar *passing* bawah bola voli yang masih belum benar di SMA Negeri 1 Kasihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan.

Metode dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental* atau eksperimen semu dengan “*One Group Pretest Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kasihan dan sampel penelitian ini adalah seluruh peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran *passing* bawah (*Brumbach forearms pass wall-volley test*) dengan tingkat validitas 0,80 dan reliabilitas 0,896 dari Richard H. Cox. Teknik analisis data menggunakan uji-t (*paired sample t test*) menggunakan program komputer SPSS versi 23 IBM.

Hasil penelitian diperoleh analisis data tersebut diperoleh nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05 hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai diartikan **H<sub>a</sub>**: diterima dan **H<sub>0</sub>**: ditolak. maka disimpulkan terdapat pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan

***Kata kunci: latihan ball handling, kemampuan passing bawah, bola voli***

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Ball Handling* terhadap Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Kasihan” dengan baik.

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 Sujarwo M.Or. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini
2. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M,Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
5. Kepala sekolah, Guru, dan Siswa SMA Negeri 1 Kasihan yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
6. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 25 Februari 2020  
Penulis



Emmanuel Agung N.P  
NIM. 16601241075

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Hakikat Permainan Bola Voli.....	10
2. Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah.....	12
3. Hakikat Latihan.....	18
a. Pengertian Latihan.....	18
b. Tujuan dan Sasaran Latihan.....	19
c. Prinsip-prinsip Latihan	20
4. Hakikat <i>Ball Handling</i> .....	22
5. Kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli.....	22
6. Program latihan <i>ball handling</i> untuk <i>passing</i> bawah.....	23
7. Pengaruh ball handling terhadap keterampilan passing bawah	26
8. Karakteristik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri	
1 Kasihan	27
B. Penelitian yang Relevan .....	28

C. Kerangka Berfikir .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	36
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	37
E. Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	45
B. Hasil Analisis Data.....	48
C. Pembahasan .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	56
B. Implikasi .....	56
C. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 1. Kategori Penilaian Passing Bawah.....	43
Tabel 2. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	46
Tabel 3. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	47
Tabel 4. Data <i>Pretest</i> dan <i>T score</i> .....	50
Tabel 5. Kategori Penilaian <i>Pretest</i> Passing Bawah.....	51
Tabel 6. Data <i>Posttest</i> dan <i>T score</i> .....	49
Tabel 7. Kategori Penilaian <i>Posttest</i> Passing Bawah.....	50

## DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 1. Sikap lengan saat <i>passing</i> bawah satu tangan.....	13
Gambar 2. <i>The Dig (Clenched First Method)</i> .....	14
Gambar 3. Mengemis ( <i>Thumb Over Palm Method</i> ).....	15
Gambar 4. Teknik <i>passing</i> bawah.....	16
Gambar 5. <i>Control Passing</i> .....	25
Gambar 6. <i>Zigzag passing</i> .....	25
Gambar 7. <i>Minute-to-win-it-passing</i> .....	26
Gambar 8. Tes <i>passing</i> bawah <i>Brumbach forearm pass wall volley test</i> ...	40
Gambar 9. Diagram <i>Passing Bawah pretest dan posttest</i> .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat penelitian dari fakultas .....	61
Lampiran 2. Surat penelitian dari SMAN 1 Kasihan.....	62
Lampiran 3. Surat <i>expert judgement</i> .....	63
Lampiran 4. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .....	64
Lampiran 5. Deskriptif statistik.....	65
Lampiran 6. Uji normalitas.....	67
Lampiran 7. Hasil T score dengan SPSS.....	69
Lampiran 8. Uji T.....	70
Lampiran 9. Program latihan <i>ball handling</i> .....	71
Lampiran 10. Petunjuk Tes Passing Bawah.....	82
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	84



## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik tubuh agar tetap bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta berkemampuan untuk berprestasi dengan baik. Prestasi dalam olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga.

Seperti yang kita tahu bahwa olahraga dan manusia sejak dahulu hidup berdampingan. Di dunia ini, ada banyak sekali olahraga yang dilakukan oleh manusia. Sama seperti di negara lain di berbagai belahan dunia, di Indonesia pun banyak olahraga yang dilakukan oleh manusia, salah satunya olahraga bola voli. Saat ini, olahraga bola voli cukup populer. Hal ini dapat dilihat dengan diselenggarakannya berbagai macam *event*, baik yang bersifat internasional seperti Piala Dunia, Piala Asia, SEA Games, maupun kejuaraan pada tingkat lokal seperti Proliga, LIVOLI, maupun Kejurnas. Kepopuleran bola voli di Indonesia ditandai dengan berkembangnya berbagai klub yang bertaraf lokal seperti di kampung atau desa sampai yang bertaraf nasional. Saat ini pertandingan-pertandingan bola voli yang bertaraf nasional mulai banyak disiarkan oleh stasiun televisi swasta, karena rating nya cukup tinggi, artinya peminat bola voli di Indonesia juga tinggi. Perusahaan-perusahaan dan lembaga

pendidikan swasta maupun milik pemerintah mulai melirik klub-klub voli sebagai media promosi yang menjanjikan di Indonesia. Permainan bola voli dapat di jumpai dimana saja dari desa sampai kota.

Olahraga yang digemari masyarakat terutama pada kalangan pelajar dan mahasiswa salah satunya permainan bola voli. Melalui kegiatan permainan bola voli para pelajar banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bola voli saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat terbukti dengan banyak klub yang bermunculan dari desa hingga kota, atlet yang baik dari pelajar hingga mahasiswa. Ditunjang lagi dengan turnamen tingkat daerah sampai nasional antar klub kemudian kompetisi tertinggi di Indonesia yaitu PROLIGA. Selain itu bervariasinya permainan bola voli yang membuat digemari pelajar dan masyarakat. Olahraga bola voli menurut Viera dan Fergusson (2004) mengatakan bahwa “Olahraga ini dapat dimainkan berapa pun jumlah pemainnya, dari yang berjumlah 2 orang, yang sangat terkenal dalam bola voli pantai, sampai enam orang, jumlah pemain yang biasa digunakan dalam pertandingan antar perguruan, antar akademi, pemula dan pertandingan antar klub”.

Permainan bola voli di bidang Pendidikan jasmani termasuk dalam materi permainan bola besar yang diajarkan dalam kegiatan pembelajaran di sekolah. Sekolah sebagai tempat peserta didik untuk menuntut ilmu juga sarana berprestasi dalam bidang akademik dan non akademik. Permainan bola voli hadir sebagai sarana peserta didik berprestasi dalam bidang non akademik yaitu olahraga. Tempat sebagai

sarana untuk peserta didik berprestasi di sekolah khususnya bola voli adalah ekstrakurikuler.

Program pendidikan formal di Indonesia terdapat tiga program yaitu : intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan ko-kurikuler. Menurut Tri Ani Hastuti (2008) mengatakan bahwa “ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti”. Kegiatan ekstrakurikuler bermanfaat bagi siswa yang ingin menyalurkan bakatnya yang tidak dapat ia salurkan dalam proses pembelajaran. Kegiatan ini sangat memberikan peluang dan ruang bagi siswa yang ingin mengekspresikan diri seluas – luasnya dalam bidang yang ia sukai dan kuasai.

Program ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan masing-masing cabang olahraga, pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya. Hal ini sangat penting agar pembinaan dan pembibitan dikalangan pelajar akan meningkat sejalan dengan harapan untuk mencapai prestasi yang optimal. Dengan demikian, program ekstrakurikuler akan menambah pengetahuan dan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan bakat yang dimilikinya sehingga seorang guru harus dapat

memperhatikan dan mengarahkan siswa agar bisa lebih baik dan menjadi suatu prestasi yang membanggakan.

Penguasaan teknik dasar memerlukan gerak tubuh yang diperoleh melalui latihan. Seperti jenis olahraga lainnya, untuk dapat bermain bola voli setiap orang yang ingin menekuni olahraga tersebut, terlebih dahulu harus menguasai beberapa keterampilan dasar dalam permainan bola voli seperti servis, passing, smash dan mbedung (*blocking*). Pada permainan bola voli untuk mendapat gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik. Dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri dari servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash* (Ahmadi, 2007).

Pemain pemula yang sedang mempelajari teknik-teknik dasar permainan bola voli yang baik sehingga akan berpengaruh pada permainan saat pertandingan berlangsung, sebaiknya berlatih penguasaan bola (*ball handling*). *Ball handling* adalah merupakan keterampilan memainkan bola yang ditunjukkan agar pemain memiliki kemampuan mengenali bola, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik dasar yang lain dapat dilakukan dengan baik.

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dipaparkan paragraf sebelumnya maka latihan *ball handling* diharapkan berpengaruh dalam berkembangnya siswa untuk menguasai teknik-teknik dasar bola voli dalam melatih kemampuan servis, *passing*, *smash*, dan *block* yang merupakan teknik dasar permainan bola voli.

Permainan bola voli terdapat beberapa jenis teknik dasar yang meliputi: *passing* bawah, *passing* atas, servis, *block*, dan teknik *smash*. *Passing* merupakan teknik dasar bola voli yang berfungsi untuk memainkan bola dengan teman seregunya di dalam lapangan permainan sendiri. Di samping itu, *passing* sangat berperan sekali dan berguna untuk mendukung penyerangan atau *smash*. *Smash* yang baik adalah jika didukung *passing* yang baik dan sempurna pula. Agar siswa mampu melakukan *passing* atas, *passing* bawah dan servis dengan baik dan benar harus dilakukan pembelajaran yang sistematis dan terprogram.

*Passing* bawah merupakan teknik dasar bola voli yang sangat penting. Teknik ini digunakan untuk menerima servis (*Receive*), menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. Menurut Barbara (2004) mengatakan bahwa “Operan ini biasanya menjadikan teknik pertama yang digunakan tim bila memegang servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola terpantul di net”.

Berdasarkan pengamatan di lapangan oleh penulis, kemampuan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan dalam melakukan *passing* bawah masih kurang baik. Masih banyak siswa yang belum mampu melakukan gerak dasar permainan bola voli dengan benar, khususnya melakukan *passing* bawah dengan kesalahan yang sering terjadi, yaitu siswa melakukan *passing* bawah dengan lengan karena siku ditekuk dan kesalahan pada sikap awalan, yaitu sikap tubuh tegak dengan

sikap kaki dirapatkan atau mengangkang terlalu lebar sehingga sikap awalan posisi kaki tidak kuda-kuda (depan belakang). Penguasaan kemampuan gerak dasar *passing* bawah bola voli yang belum baik akan berpengaruh pada hasil pertandingan. Karena *passing* merupakan awalan untuk menyusun serangan, diharapkan dengan *passing* yang baik, seorang pengumpan akan lebih mudah untuk memberikan variasi serangan kepada pemain lain atau smasher. Suatu tim, dengan *passing* bawah yang baik akan terlihat lebih hidup, misalnya dalam hal penyelamatan bola atau menerima serangan lawan. Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah kurangnya variasi latihan atau sarana dan prasarana yang digunakan oleh pelatih masih kurang sehingga dapat menyebabkan kurangnya kemampuan dan pengetahuan pemain dalam melakukan *passing* bawah.

Bentuk latihan atau variasi latihan untuk menambah kemampuan *passing* bawah adalah latihan *ball handling*. *Ball handling* adalah latihan penguasaan bola yang harus dikuasai untuk mendukung teknik dasar dalam bola voli. *Ball handling* membuat kita yang menguasai bola bukan kita yang dikuasai bola. Dalam teknik dasar *passing* bawah *ball handling* berguna untuk penguasaan bola saat *passing* yang dilakukan individu atau berpasangan keatas sekitar 1 meter dan bola tenang dikuasai oleh pemain, bola tidak liar yaitu kearah yang tidak sesuai diingikan oleh pemain. Latihan *ball handling* sederhananya adalah bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada tangan saat *passing* bawah, jari tangan saat *passing* atas dalam mengontrol dan mengolah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan

apapun dan dilakukan dengan berbagai variasi mulai dari *passing* individu atau *passing* dengan pasangan menggunakan koordinasi mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing*. Untuk melengkapi kekurangan atau kesalahan dalam bola voli maka pelatih seharusnya memberikan dasar yang kuat dalam pengembangan permainan bola voli yang baik, sehingga melatih *ball handling* merupakan kebutuhan utama.

Teknik dasar bola voli merupakan peran terpenting dalam permainan bola voli. Dengan latihan *ball handling* belum diketahui apakah dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli. Perlu dilakukan penelitian untuk dapat mengetahui hasil dari proses kegiatan ekstrakurikuler tersebut dengan kemampuan teknik *passing* bawah. Penulis melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Ball Handling* terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Kasihan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui pengaruh latihan *ball handling* terhadap peningkatan kemampuan pemain dalam *passing* bawah.
2. Kurangnya variasi latihan yang dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan pemain dalam melakukan *passing* bawah.

3. Kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli perlu di tingkatkan melalui latihan yang terprogram serta pemilihan bentuk latihan yang tepat.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas dan untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian, maka agar dapat mengkaji masalah yang timbul maka dibatasi, pada pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Kasihan.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan masalah “Adakah pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka peneliti bertujuan “Untuk mengetahui pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan passing bawah ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan”.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan wawasan bagi kepentingan peningkatan kegiatan ekstrakurikuler bola voli maupun keterampilan bermain bola

voli. Serta, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya dengan konteks yang sama.

## 2. Secara praktis

- a. Bagi siswa, mampu mengetahui keterampilan bermain bola voli dalam dirinya sendiri sehingga siswa terpacu untuk meningkatkan keterampilannya.
- b. Sebagai masukan kepada pembina kegiatan ekstrakurikuler bola voli dalam rangka mengembangkan pembinaan olahraga bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan.
- c. Bagi pihak sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadikan masukan agar lebih memperhatikan keterampilan siswanya dalam bermain bola voli agar dapat lebih berprestasi dan membawa nama baik sekolah.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Hakikat Permainan Bola Voli

Bola voli merupakan jenis permainan olahraga beregu yang masing- masing regu dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan enam orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim dipisahkan oleh net atau jaring (Barbara, 2004:2). Menurut Sujarwo (2017: 23) mengatakan bahwa “Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh beberapa orang, dengan seluruh anggota badan dengan pantulan yang sah, melewati rintangan yaitu net untuk tujuan tertentu”. Tujuan dari permainan ini adalah setiap regu yang bermain berusaha melewatkan bola secara baik melalui net di antara dua antena (*rod*) sampai bola tersebut menyentuh lantai atau tanah di daerah lawan, dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai atau tanah dalam lapangan sendiri. Hal ini biasanya dapat dicapai lewat kombinasi tiga pukulan yang terdiri dari operan lengan depan kepada pengumpan, yang selanjutnya diumpankan kepada penyerang, dan sebuah *spike* yang diarahkan ke bidang lapangan lawan (Barbara, 2000: 2). Tiap kelompok harus berusaha memukul bola sampai melewati net dan akan mendapat poin 1 jika bola berhasil jatuh ke petak lawan (*rally point*), permainan selesai apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai

tercapai selisih 2 (dua) angka.

Menurut Machfud (dalam Agus Dwijatmiko, 2011: 12) permainan bola voli masing-masing yang dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik atau bolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri.

Sri Wahyuni, Sutarmin, Pramono (2009:13) menyatakan bahwa tehnik dasar dalam permainan bola voli adalah tehnik service bawah, tehnik service atas tehnik passing meliputi passing bawah dan passing atas yang benar. Untuk tehnik passing atas yang benar adalah dengan memperhatikan sikap tubuh berdiri kangkang, posisi kedua tangan, cara memantulkan bola, dan pandangan mata selalu ke arah bola. Tujuan dari permainan bola voli adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga kali pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok).

Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau salah satu tim memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*Rally Point System*). Apabila tim yang sedang menerima *servis* memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan *servis* berikutnya, serta pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.

## 2. Teknik Dasar Passing Bawah

Passing merupakan salah satu teknik terpenting dalam sebuah permainan terutama pada permainan bola voli. Passing juga memiliki teknik-teknik tertentu agar dapat menghasilkan passing yang efektif dan baik. Passing juga dibagi menjadi 2 macam yaitu passing bawah dan passing atas. Kedua passing tersebut sering kali dilakukan dibandingkan teknik lainnya karena passing merupakan kunci utama dalam permainan bola voli. Jika pemain tidak menguasai teknik passing secara maksimal dalam sebuah pertandingan maka akan mengalami kesulitan dalam sebuah tim. Menurut Ahmadi (2007: 22) menyatakan *passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.

Dalam permainan bola voli passing biasanya juga dapat untuk melakukan umpan kepada teman satu tim untuk melakukan serangan. Teknik mengumpan pada dasarnya sama dengan teknik passing. Letak perbedaannya hanya pada tujuan dan kurve jalannya bola. Teknik pengumpan dapat dilakukan baik dengan pass atas atau dengan pass bawah. Namun juga ditinjau dari dari posisi passing yang diterima apakah bola tinggi yang lebih tepat menggunakan passing atas atau bola rendah yang cocok untuk digunakan passing bawah.

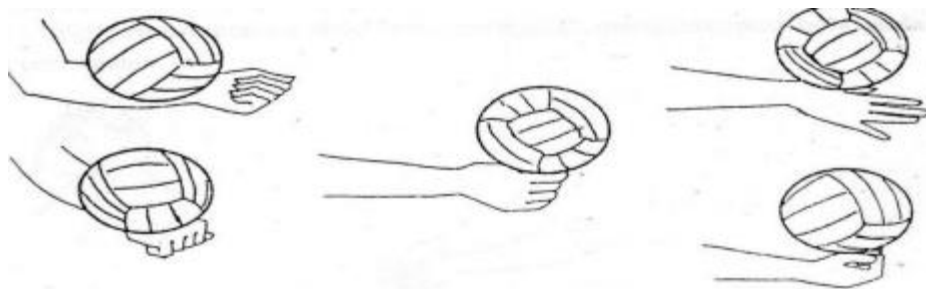
Passing bawah ini merupakan teknik dalam permainan bola voli yang mempunyai banyak fungsi dan kegunaan. Passing bawah merupakan teknik dasar permainan bola voli. Teknik ini bisa digunakan untuk memulai penyerangan,

mengantisipasi bola datang tidak terduga, dan usaha- usaha penyelamatan di luar lapangan bola voli.

Barbara (dalam Maharani Kirana P, 2013: 19), mengatakan bahwa “Operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang *servis*. Operan ini digunakan untuk menerima *servis*, menerima *spike* memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola terpantul di net”.

Menurut Herry (2003: 26), dalam melakukan *passing* bawah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan satu tangan dan dua tangan. *Passing* bawah satu tangan biasanya dipergunakan apabila bola berada agak jauh dari badan dan agak rendah. Bentuk – bentuk melakukan *passing* bawah antara lain:

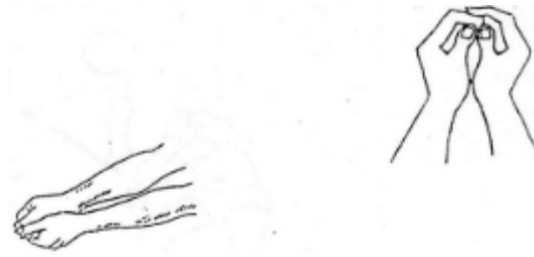
- a. Menggunakan lengan dengan jari-jari menggengam
- b. Punggung tangan dengan jari-jari terbuka
- c. Pergelangan tangan bagian dalam dengan tangan menggengam



Gambar 1. Sikap lengan saat *passing* bawah satu tangan

Sedangkan *passing* bawah dengan dua tangan ada beberapa bentuk sikap tangan sebelum melakukan *passing* bawah dua tangan antara lain:

- a. *The dig (Clenched First Method)* yaitu kedua ibu jari sejajar dan jari-jari tangan yang satu membungkus jari tangan lainnya, ini asalnya dari Amerika. Bentuk ini sering digunakan bagi pemain yang sudah tinggi kemampuan *passing* bawahnya, karena lebih fleksibel apabila menerima bola dari arah manapun.



Gambar 2. *The Dig (Clenched First Method)*

- b. Mengemis (*Thumb Over Palm Method*) yaitu kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan punggung satu tangan menempel pada telapak tangan lainnya dan dijepit ibu jari. Perkenaan bola diatas pergelangan tangan lainnya dan dijepit ibu jari. Perkenaan bola diatas pergelangan tangan (bagian proksimal) bentuk ini lebih tepat untuk pemula karena untuk mempermudah mengantisipasi bola pada bidang perkenaan.



Gambar 3. Mengemis (*Thumb Over Palm Method*)

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah (*passing* 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 serangan atau *smash*
3. Untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net
4. Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan
5. Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Langkah-langkah saat *passing* bawah menurut M. Yunus (dalam Widy Asih Sulastri, 2011: 9-10), yaitu:

- (1) Sikap Permulaan

Ambil sikap normal permainan voli, yaitu: kedua lutut ditekuk dengan sedikit dibongkokkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan labil agar dapat memudahkan dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan yaitu punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri saling berpegangan.

### (2) Gerakan Pelaksanaan

Ayunkan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian proximal, dari lengan di atas pergelangan tangan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar  $45^{\circ}$  dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.

### (3) Gerakan Lanjutan

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi  $90^{\circ}$  dengan lengan bahu atau badan.



Gambar 4. Teknik *Passing* Bawah

Barbara (2004: 20)

Kesalahan - kesalahan umum pada pelaksanaan teknik *passing* bawah (Nuril Ahmadi, 2007: 24), antara lain:

- (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 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 menyeleweng.
- (7) Kurang menekuk lutut pada langkah persiapan pelaksanaan.
- (8) Persentuhan bola dengan lengan bawah terlambat (lebih tinggi dari dada) sehingga bola arahnya ke atas belakang yang tidak sesuai dengan tujuan *passing*.
- (9) Bola tinggi yang seharusnya diambil dengan *passing* atas, dilakukan dengan *passing* bawah.
- (10) Terlambat melangkah ke samping atau ke depan agar bola selalu terkurung di depan badan sebelum persentuhan bola oleh lengan pemukul.
- (11) Pemain malas melakukan *passing* atas terutama pada wanita setelah menguasai teknik *passing* bawah.
- (12) Kurang dapat mengatur perkenaan yang tepat sesuai dengan datangnya bola (cepat,

lambat, berputar).

- (13) Lengan pemukul digerakkan dua kali
- (14) Lengan pemukul diayunkan lebih tinggi dari bahu.

Barbara dan Bonnie Jill Fergusson (2004: 21) mengatakan bahwa penghambat kesuksesan operan lengan depan, antara lain:

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

### 3. Hakikat Latihan

#### a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011) Latihan merupakan istilah yang berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna, seperti *practice*, *exercises*, dan *training*. Kata-kata tersebut mempunyai makna atau arti yang sama dalam istilah bahasa Indonesia yaitu latihan. Menurut Devi (2006) mengemukakan bahwa latihan merupakan proses berkelanjutan yang merupakan gabungan dan *exercise* yang diprogram dengan baik dan menggunakan metode yang tepat. Sedangkan menurut

Bompa yang dikutip oleh Suharjana (2013) menyatakan bahwa latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Menurut para ahli di atas pengertian latihan dapat disimpulkan latihan adalah proses yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan melalui program yang telah disusun secara terstruktur dengan metode yang tepat sehingga dapat menghasilkan hasil yang maksimal.

Latihan merupakan hal mendasar untuk meningkatkan kemampuan atlet diberbagai komponen biomotor seperti kecepatan, power, kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan koordinasi. Dalam melakukan harus dilakukan secara berkelanjutan dengan harapan kemampuan seorang atlet dapat terus berkembang dengan baik. Akan tetapi metode latihan yang kurang baik juga bisa membuat hasil yang kurang baik. Seperti terjadinya cedera dikarenakan *over training*, adanya pengaruh psikis atlet karena terlalu bosan untuk melakukan latihan karena latihan dilakukan dalam jangka panjang.

Berdasarkan uraian definisi dan implementasi latihan di atas, maka pengembangan model latihan fleksibilitas dan keseimbangan untuk cabang olahraga bola voli yang akan dibuat akan menunjang latihan dengan baik karena perkembangan kemampuan biomotor seorang atlet akan terpantau dengan maksimal.

#### b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih,

guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan dalam mencapai prestasi optimal. Sedangkan sasaran latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan olahragawan dalam mencapai prestasi optimal. (Devi, 2006: 2)

Menurut Rusli dkk (2000: 5) mengemukakan bahwa tujuan utama dalam latihan adalah mengembangkan keterampilan seorang atlet untuk meraih prestasi puncak. Lebih lanjut Sukadiyanto (2011: 9) menjelaskan, sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, (b) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (c) Menambah dan menyempurnakan teknik, (d) Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan (e) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Dari uraian di atas menjelaskan bahwa pelatih, pembina maupun guru harus menentukan tujuan dan sasaran latihan, sehingga latihan dapat menggunakan metode yang sesuai untuk dan menghasilkan kemampuan yang semakin membaik melalui latihan yang berkelanjutan.

#### c. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal mendasar untuk dijadikan landasan seorang olahragawan maupun pelatih yang harus ditaati, dilakukan dan dihindari agar tujuan dan sasaran latihan dapat tercapai sehingga dapat meningkatkan kualitas latihan yang signifikan. Selain itu dengan mengikuti apa yang ada dalam prinsip latihan seorang olahragawan juga dapat terhindar dengan masalah cedera yang timbul saat proses latihan

berlaksanaan. Pernyataan ini didukung oleh para ahli seperti Sukadiyanto (2011: 13) yang menyatakan bahwa prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan dan dihindari agar tujuan latihan dapat sesuai yang diharapkan. Sedangkan Devi (2006: 8) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting dalam aspek fisiologis dan psikologis olahragawan.

Menurut Bompas yang dikutip oleh Rusli dkk (2000: 17) menyatakan bahwa prinsip latihan mempunyai 7, yaitu : a) prinsip aktif dan kesungguhan berlatih, b) prinsip perkembangan menyeluruh, c) prinsip spesialisasi, d) prinsip individualisasi, e) prinsip evaluasi latihan, f) prinsip model dalam proses latihan, g) prinsip *overload* atau penambahan model latihan. Berbeda dengan apa yang dikemukakan Bompas menurut Sukadiyanto (2011: 14) menyatakan bahwa pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

Pada intinya apa yang dikemukakan oleh para ahli mempunyai maksud dan tujuan yang sama. Hanya saja seiring perkembangan dalam ilmu pengetahuan prinsip latihan dapat berubah sesuai dengan kebutuhan yang ada. Oleh karena itu prinsip latihan harus dipahami dengan betul agar tercipta proses latihan yang bagus sehingga dapat mencapai prestasi maksimal.

#### 4. Hakikat *Ball Handling*

*Ball handling* adalah penguasaan bola menggunakan kedua tangan dengan baik. Menurut Tery Clemens dan Jenny McDowell (2012: 31) *Ball handling* dengan baik dimulai dengan posisi tubuh yang baik. Pemain harus dalam posisi lutut ditekuk, kaki sedikit lebih dari selebar bahu, dan kaki kanan sedikit ke depan. Latihan passing sering kali merupakan pengenalan pertama permainan bola voli. Dan variasi latihan passing salah satunya adalah *ball handling* yang penting untuk menerima servis yaitu *receive*. Meskipun sering dibilang servis sama pentingnya karena suatu tim tidak bisa menang jika anda tidak bisa servis. Tetapi *passing* digunakan lebih sering daripada keterampilan lain dalam permainan bola voli.

#### 5. Kemampuan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli

Seseorang dikatakan terampil apabila kegiatan yang dilakukan ditandai oleh kemampuannya untuk menghasilkan sesuatu dengan kualitas yang tinggi (cepat dan cermat) dengan tingkat keajegan yang relatif tepat, latihan yang efektif bila dilakukan secara berulang-ulang maka keterampilan baru akan dapat diperoleh. Oleh karena itu salah satu usaha untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam bola voli adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Passing bawah bola voli juga digunakan untuk menerima smash. Passing bawah sangat bermanfaat untuk menerima bola liar yang tidak terkendali seperti bola smash dan bola servis. Passing bawah merupakan awal dari serangan pertama karena digunakan untuk menerima servis. Latihan passing bawah dengan banyak variasi

diperlukan oleh atlet. Model latihan passing bawah yang bervariasi dapat memperkaya gerakan yang dimiliki atlet pemula. Variasi gerakan passing bawah yang diperlukan untuk melakukan antisipasi terhadap gerakan bola yang sangat sulit dijangkau. Semakin banyak model latihan passing bawah yang dilatih pada saat tingkatan pemula akan memberikan nilai positif pada saat memasuki tingkatan yang lebih lanjut. Passing bawah menurut Ahmadi (2007: 23) adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu ataupun dua lengan secara bersamaan. Kegunaan dari passing bawah bola voli antara lain adalah untuk menerima servis, menerima bola smash atau serangan dari lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba.

selain itu ketepatan dalam melakukan passing bawah adalah kunci dalam membangun serangan dalam bola voli. Dari awal servis kemudian penerimaan bola (*receive*) dan selanjutnya diarah ke setter untuk mengumpan ke spiker. Semua rangkaian itu harus dilakukan dengan baik agar serangan bisa terjadi dan mendapatkan poin. Dan itu harus diikuti dengan passing bawah yang baik dan benar.

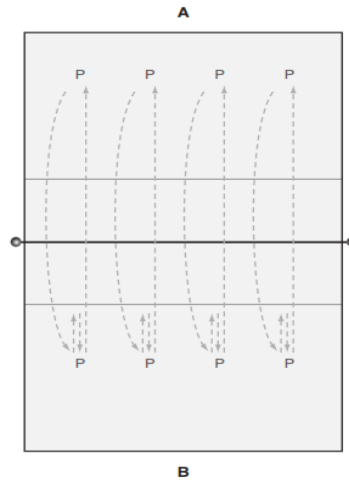
#### 6. Program Latihan *Ball Handling* untuk *Passing Bawah*

Saat memutuskan latihan *ball handling* yang akan dijalankan pertimbangkan kekuatan dan kelemahan pemain sebagai penentu level pengalaman passing mereka. Pemain dapat mengoper bola yang diterima dengan operan passing bawah dan operan

passing atas. Dalam latihan *ball handling* pastikan bahwa pemain menggunakan bentuk posisi yang baik untuk kedua jenis passing sebelum mereka melakukan keterampilan ini dalam latihan. Lakukan koreksi dan penyesuaian selama dan setelah latihan sesuai kebutuhan. Latihan *ball handling* dalam tingkatnya ada yang dilakukan individu dan perpasangan. Dalam latihan individu level pertama biasanya dilakukan passing bawah individu di tempat dan bola yang di passing rendah setelah pemain bisa melakukan tidak jatuh dan bola tidak lari kemana – mana kemudian dilanjutkan dengan bola yang dipassing tinggi. Passing individu level 2 atau lanjutan pemain tetap passing individu ditempat dan penambahan dengan passing tangan 1 bergantian kanan dan kiri dengan bola rendah. Dan masih banyak lagi variasi latihan berpasangan untuk semakin sempurna dalam menguasai keterampilan passing bawah.

Mengingat pentingnya *ball handling* dalam meningkatkan keterampilan dasar bola voli, untuk itu sangat dibutuhkan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan keterampilan pemain, sehingga dengan meningkatkan kemampuan melakukan teknik dasar dapat berpengaruh pada keterampilan bermain. Bentuk-bentuk latihan *ball handling* yang diajarkan antara lain:

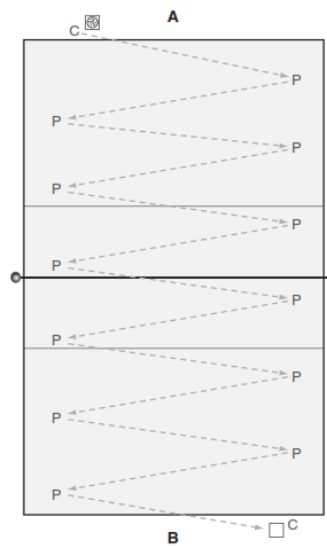
a. *Control passing*



Gambar 5. *Control Passing*

Sumber: Tery Clemens dan Jenny McDowell (2012: 37)

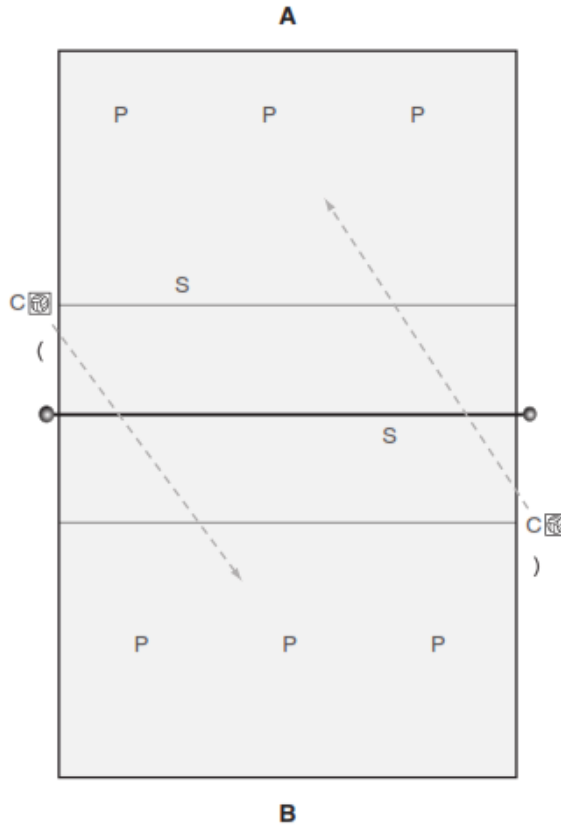
b. *Zigzag passing*



Gambar 6. *Zigzag Passing*

Sumber: Tery Clemens dan Jenny McDowell (2012: 47)

c. *Minute-to-win-it Passing*



Gambar 7. *Minute-to-win-it Passing*

Sumber: Tery Clemens dan Jenny McDowell (2012: 35)

7. Pengaruh *Ball Handling* terhadap Keterampilan Passing Bawah

Passing bawah adalah keterampilan mendasar dan utama yang harus dikuasai dalam bola voli. *Ball handling* atau penguasaan bola merupakan hal paling mendasar untuk meningkatkan kemampuan penguasaan passing bawah. Hal ini dapat dipenuhi dengan meningkatkan intensitas menyentuh bola dalam berbagai situasi dan kegiatan. Latihan *ball handling* juga meningkatkan akurasi atau ketepatan dalam mengarah

passing bawah ke setter saat permainan berlangsung. Dengan variasi latihan lebih menyentuh atau memassingkan bola dengan berbagai situasi dan kegiatan. Beragama keterampilan kontrol dan penguasaan bola dibutuhkan karena bola voli merupakan olahraga yang bersifat dinamis dan selalu berubah.

#### 8. Karakteristik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Kasihan

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra SMA Negeri 1 Kasihan yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang berusia antara 15-18 tahun. Peserta mulai kelas 10 hingga kelas 12 berjumlah 20 orang. Kondisi kemampuan siswa dalam ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kasihan adalah sangat heterogen, ada yang bisa dalam teknik dasar bola voli karena pernah mengikuti club bola voli dan ada yang masih sangat pemula atau baru mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Menurut pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan, sebelumnya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli ini sangatlah banyak dan menjadi salah satu ekstrakurikuler yang sangat diminati, namun semenjak berkembangnya olahraga futsal dan basket, banyak peserta yang beralih ke ekstrakurikuler tersebut, sehingga kini yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli bisa dikatakan sedikit. Namun, pelatih cukup senang dengan peserta yang tersisa, karena beliau berpendapat mereka yang bertahan pada ekstrakurikuler ini adalah mereka yang benar-benar menyukai olahraga bola voli dan antusias dalam berlatih.

## **B. Kajian yang Relevan**

Berikut merupakan penelitian yang relevan, sebagai berikut penelitian ini dilakukan oleh:

Penelitian yang mendasari penelitian ini adalah penelitian oleh Darkamto (2012) yang berjudul “Peningkatan Hasil Latihan Teknik Passing Bawah Bola Voli Dengan Menggunakan Metode Latihan Drill Pada Atlet Junior Klub Angkasapura II Medan”. Hasil penelitian ini adalah: (1) dari data tes awal latihan diperoleh 3 orang (18.25%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 13 orang (81.75%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan. dengan nilai rata - rata adalah 66.8 (2) dari data hasil tes siklus I diperoleh 14 orang (87.5%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 2 orang (12.5%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan, dengan nilai rata-rata adalah 89.4. dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata - rata hasil latihan atlet dari tes awal 18.25% ke siklus I 87.5% yaitu peningkatan keberhasilan secara klasikal sebesar 69%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan metode drill meningkatkan hasil latihan passing bawah dalam permainan bola voli pada atlet junior klub Angkasapura II Medan Tahun 2012.

Penelitian ini dilakukan oleh Farid Setiawan (2016), penelitian ini berjudul, “Pengaruh latihan ballhandling terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket (studi pada ekstrakurikuler SMP N 9 Surabaya)”. Tujuan

penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan ballhandling terhadap keterampilan menggiring dalam permainan bola basket dan seberapa besar pengaruh latihan ballhandling terhadap keterampilan menggiring dalam permainan bola basket. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (quasi experiment) dengan pendekatan kuantitatif, sedangkan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest-Posttest Design. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 9 Surabaya yang berjumlah 33 orang yang terdiri dari 16 putra dan 17 putri. Cara memperoleh data dengan melakukan pre-test, perlakuan dan post-test yang dilakukan 4 kali pertemuan. Dari hasil analisa menggunakan aplikasi komputer SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versi 21 dapat diketahui hasil pre-test dari 33 peserta memiliki rata-rata 68,91 detik, nilai standar deviasi 25,873 dan nilai varian 669,398. Sedangkan untuk hasil post-test dari 33 peserta memiliki rata-rata 74,61 detik, nilai standar deviasi 21,288 dan nilai varian 453,184. Berdasarkan perhitungan SPSS statistic 21 test dengan ketentuan pengujian jika nilai signifikansi dari nilai hitung thitung lebih besar dari ttabel dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Sedangkan jika nilai signifikansi dari nilai thitung < ttabel dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05 maka  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dari hasil tersebut diperoleh nilai thitung > ttabel ( $3,393 > 2,042$ ) dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05, maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam Uji Paired Sample T-Test, maka

dapat disimpulkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang artinya ada pengaruh yang signifikan dari hasil tes setelah pemberian treatment dengan nilai persentase sebesar 8,27% pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Surabaya.

### **C. Kerangka berfikir**

Melihat permasalahan yang ada terkait banyaknya pemain yang masih kesulitan saat melakukan passing bawah yaitu masih terlihat kaku dan sikap saat melakukan kurang baik. Kebanyakan cara passing bawah para pemain masih ditekuk kedua tangan saat pelaksanaan passing bawah yang seharusnya lurus untuk saat menerima bola dan diayunkan dari bawah keatas kemudian sikap kaki dan badan yang harus rendah untuk menerima bola. Banyak pemain yang masih posisi kaki dan badan tegak berdiri.

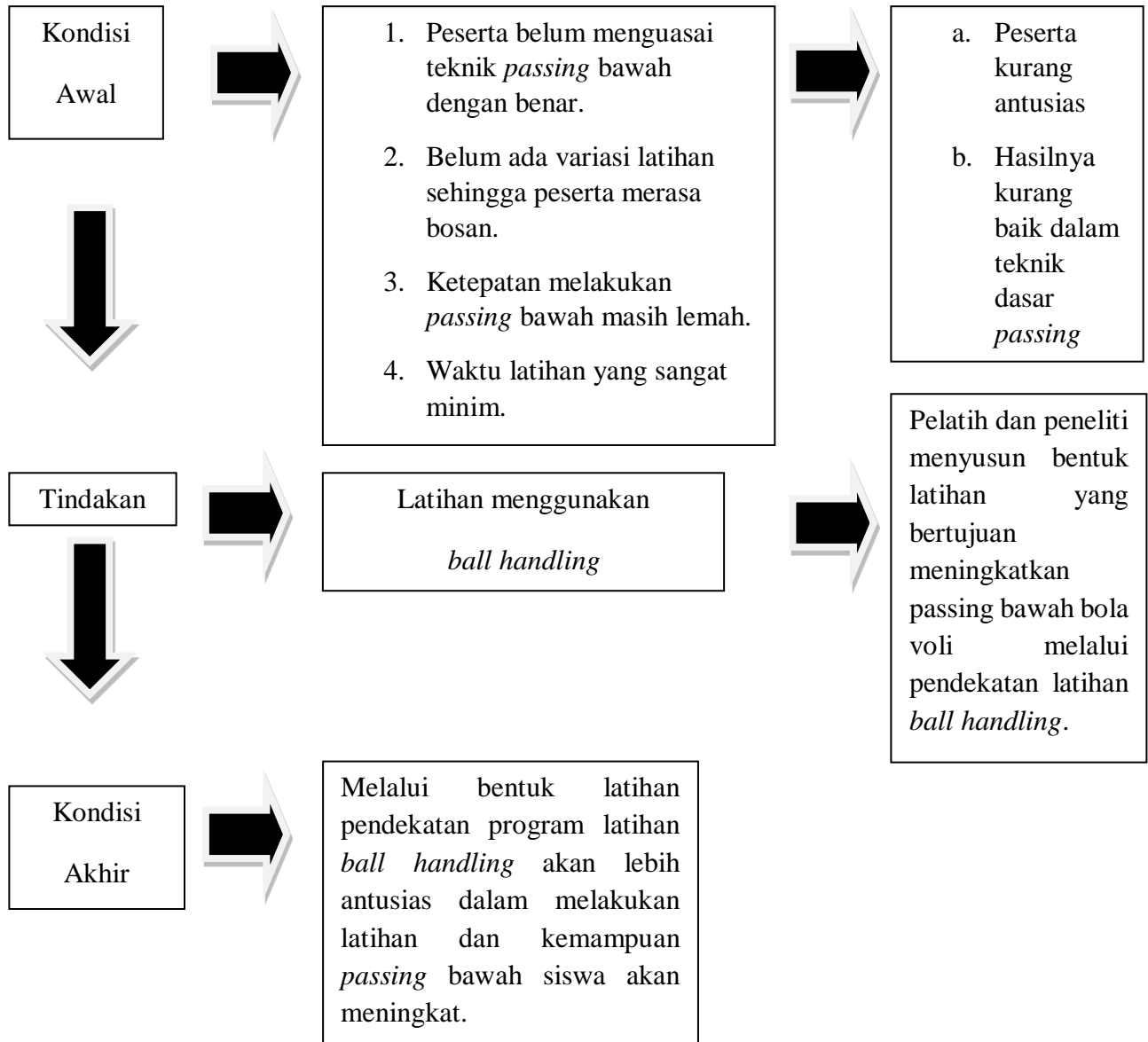
Dari deskripsi teori yang menjelaskan bahwa latihan yang rutin, sungguh-sungguh dan terprogram sesuai prinsip-prinsip latihan merupakan hal yang mendukung untuk menjadikan pemain handal dalam suatu cabang olahraga yang ditekuni dalam penelitian ini khususnya bola voli, dengan latihan-latihan tersebut ditujukan agar pemain memiliki keterampilan dalam bermain bola voli. Salah satu teknik dasar bola voli yang harus dikuasai dan terampil dalam melakukannya adalah teknik *passing*. *Passing* dalam bola voli terdiri dari 2 jenis yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. Teknik *passing* bawah menuntut pemain voli untuk dapat menerima bola dalam berbagai situasi yaitu saat situasi *receive*, pemain harus bisa menerima atau memassing bola saat servis dilakukan pemain lawan dan diarah ke pengumpan dengan tepat.

Kemudian dalam situasi tim lawan menyerang dengan spike yang keras dan pemain yang diseberang harus bisa menerima spike dengan baik agar bola tetap hidup. Dilihat dari penelitian yang relevan bahwa dengan metode latihan yang baik dan variatif dapat dibuktikan mampu mengubah keterampilan seseorang dalam menguasai teknik-teknik cabang olahraga tertentu yang dilatihkan. Latihan tersebut dilakukan secara teratur dan *continue* sehingga dapat membawa ke dalam perubahan keterampilan seseorang.

Berdasarkan masalah, deskripsi teori dan penelitian yang relevan diatas maka peneliti akan memberikan solusi terkait lemahnya passing bawah dan *receive* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan yaitu dengan *ball handling*. Latihan *ball handling* merupakan latihan yang sederhana yang terdiri atas beberapa bentuk permainan-permainan untuk meningkatkan teknik passing bawah pemain. Melalui proses latihan, pemain diharapkan dapat mencapai tujuan secara optimal. Oleh karena itu pemain yang memiliki *ball handling* baik akan mudah dalam menguasai teknik passing bawah.

Latihan dilakukan dengan frekuensi 3 dalam seminggu. Sebagai seorang pelatih hendaknya mengetahui dasar untuk melatih terutama tata cara memberikan porsi latihan atau pembebanan latihan passing bawah yang bervariasi agar pemain tidak mengalami kejenuhan saat melakukan latihan. Pada penelitian ini, peneliti ingin membuktikan bahwa latihan *ball handling* yang dilakukan berulang-ulang dapat

meningkatkan kemampuan passing bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Kasihan.



Dari kerangka konseptual diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *ball handling* (penguasaan bola) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan bermain bola voli dalam teknik passing bawah.

#### **D. Hipotesis**

Sesuai dengan hasil penelitian yang relevan dan kajian pustaka, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball handling* terhadap keterampilan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan”.

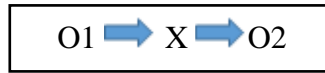
## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis atau Desain Penelitian

Penelitian ini berakar dari permasalahan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan *passing* bawah. Penelitian ini termasuk eksperimen, metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah, karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen (Arikunto 2002: 398). Metode eksperimen dengan sampel tidak dapat terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel) saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi tes pengukuran pertama (*pretest*), kemudian perlakuan (*treatment*), yang diakhirnya ditutup dengan tes pengukuran kedua (*posttest*).

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “suatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2005: 207). Penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperimental*, salah satu bentuk *design* eksperimennya yaitu “*One Group Pretest Posttest Design*”, merupakan eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok kontrol. Dengan demikian hasil lebih dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2012: 110 – 111). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Desain penelitian

Sumber: Sugiyono (2012:110-111)

Keterangan:

O1 : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

O2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

Hasil *pretest* yang baik bila hasil test setelah melakukan *treatment* memiliki perubahan yang signifikan dari hasil sebelum dilakukan *treatment*.

## **B. Definisi Operasional Variabel**

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (*ball handling*) dan variabel terikat (kemampuan passing bawah bola voli). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat.

Untuk menghindari kesalahan penafsiran istilah yang digunakan, maka terlebih dahulu peneliti mengemukakan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

### 1) *Ball handling* (penguasaan bola)

*Ball handling* adalah penguasaan bola menggunakan kedua tangan dengan baik. *Ball handling* dengan baik dimulai dengan posisi tubuh yang baik. Pemain harus

dalam posisi lutut ditekuk, kaki sedikit lebih dari selebar bahu, dan kaki kanan sedikit ke depan.

## 2) Kemampuan passing bawah bola voli

*Passing* merupakan salah satu teknik terpenting dalam sebuah permainan terutama pada permainan bola voli. *passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1) Populasi

Menurut Sugiyono (2011: 61) populasi merupakan “wilayah generalisasi yang terdiri dari atas subjek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Sedangkan menurut Arikunto (2006:130) populasi merupakan “keseluruhan dari subjek penelitian”. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan yang berjumlah 20 orang.

### 2) Sampel

Menurut Sugiyono (2011: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jumlah populasi 20 orang tersebut, semuanya digunakan sebagai sampel, dan disebut total sampling. Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah

seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan yang berjumlah 20 orang.

Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (2006: 120) bahwa untuk sekedar patokan maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

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

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono 2011:148). Menurut Arikunto (2016: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Dalam suatu penelitian proses pengumpulan data sangat penting, karena dengan hasil yang diperoleh dari pengukuran dapat dilihat gejala atau perkembangannya yang terjadi pada sampel yang diteliti. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara langsung mengamati di lapangan dengan melakukan tes.

Tes dan pengukuran *passing* bawah yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Brumbach forearm pass wall-volley test*, yaitu memantulkan bola ke tembok dengan tinggi sasaran 350 cm untuk putra, dan 335 cm untuk putri menggunakan *passing* bawah selama 1 menit. Validitas tes sebesar 0,80 dan reliabilitas sebesar 0,896. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan *passing* bawah dan sebagai alat ukur untuk melihat perkembangan kemampuan *passing* bawah pemain.

Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai

berikut:

1. Tes *Passing* Bawah

a. Tes

Karena penelitian ini adalah mengukur kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli, maka instrumen tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) untuk *passing* bawah menggunakan instrumen tes pengukuran dari *Brumbach forearm pass wall volley test* (Richard H.Cox, 1980 : 101-103). Ukuran untuk tes *Brumbach forearm pass wall volley test* adalah sasaran di tembok yang berukuran lebar 1,52 m, tebal garis 2,54 cm dengan jarak petak sasaran dari lantai 2,44 m. Tujuan dari tes ini untuk mengukur kemampuan dan kecepatan dalam memvoli bola ke dinding (tembok) dengan menggunakan *passing* bawah. *Brumbach forearm pass wall volley test* ini memiliki reliabilitas test 0,896 dan validitas 0,80 (Richard H.Cox, 1980 : 101-103).

b. Alat

Alat dan perlengkapan yang dipakai yaitu:

- 1) Dinding atau tembok
- 2) Bola voli
- 3) Peluit
- 4) Stopwatch
- 5) Lakban
- 6) Formulir dan alat tulis

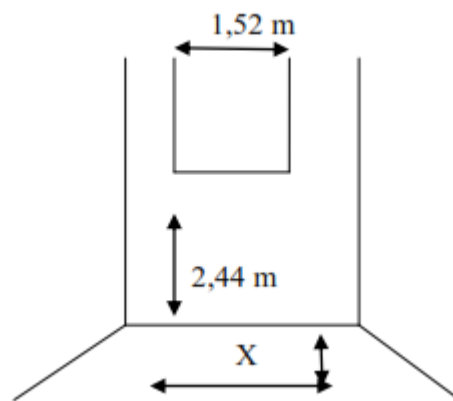
c. Testor

Jumlah testor sebanyak 2 orang yaitu :

- 1) Pengawas 1 orang bertugas mengamati dan mengawasi jatuhnya bola pada petak sasaran.
- 2) Pencatat hasil 1 orang bertugas mencatat hasil yang dicapai oleh siswa.

d. Pelaksanaan tes

Testi berdiri di belakang garis yang telah dibatasi dengan pita perekat, menunggu aba- aba dari penguji. Bila ada tanda dari penguji maka testi harus segera melaksanakan *passing* bawah ke dinding selama 1 menit (bola lambungan pertama tidak dihitung, dihitung mulai pantulan ke dua menggunakan *passing* bawah, begitu juga ketika di tengah ujian bola mati, maka bola harus segera diambil dan melanjutkan kembali *passing* bawah ke dinding, dilambung bola tidak dihitung). Testi di beri kesempatan sebanyak 2 kali. Skor akhir adalah skor tertinggi diambil dari 2 kali melakukan.



Gambar 8. Tes kemampuan *passing* bawah  
*Brumbach forearm pass wall volley test*

Sumber: Richard H.Cox, 1980 : 101-103

## E. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2007: 335) analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Sebelum menguji ada tidaknya pengaruh dari latihan *ball handling* (X) terhadap keterampilan bola voli (Y), maka uji statistik “t” harus memenuhi syarat normalitas.

### 1) Uji Prasyarat Analisis

#### Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal atau sebaliknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2012: 172) “penggunaan statistik parametrik mensyaratkan data variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal, sehingga harus dilakukan pengujian normalitas”. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk dengan bantuan komputer SPSS versi 23 IBM. Data yang akan dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi  $> 0,05$ . Ketentuan pengambilan kesimpulan sebagai berikut:

- a.  $H_0$ : data distribusi normal.
- b.  $H_a$ : data tidak berdistribusi normal.

Kriteria pengujian:

- a.  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak apabila nilai signifikansi (p value)  $> 0,05$

b. Ho ditolak dan Ha diterima apabila nilai signifikansi ( $p$  value)  $< 0,05$

## 2) Uji Hipotesis

Untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan bermain bola voli, maka data dianalisis dengan rumus statistik parametrik menggunakan teknik analisis Uji T (*paired sampel t test*). Ketentuan pengambilan keputusan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Ho: tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball handling* terhadap keterampilan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan
- b. Ha: Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball handling* terhadap keterampilan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan

Kriteria Pengujian:

- a. Ho diterima dan Ha ditolak apabila nilai sig.  $> 0,05$
- b. Ho ditolak dan Ha diterima apabila nilai sig.  $< 0,05$

3) Untuk menyusun kategori norma standar penilaian *Brumbach forearm pass wall volley test* (tes *passing* bawah) data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan *T score*. Adapun rumus *T score* adalah sebagai berikut:

$$T_{score} = 10 Z + 50$$

Diketahui:

10 = Harga setiap satu standard deviasi dari distribusi T – Score

50 = Rerata dari distribusi T – score

Dari data penelitian *pretest* dan *posttest* passing bawah dianalisis dengan menggunakan rumus *T score*. Selanjutnya dari nilai *T score* setiap sampel penelitian dicari nilai rata – rata (*mean*) dan simpang baku (*SD*) dan *T score* yang sudah diperoleh kemudian di konversi ke dalam tabel kategori penilaian berikut:

Tabel 1. Kategori Penilaian Passing Bawah

No.	Pengkategorian	Kategori
1.	$> M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2.	$> M + 0,5 SD - M + 1,5 SD$	Baik
3.	$> M - 0,5 SD - M + 0,5 SD$	Cukup
4.	$> M - 1,5 SD - M - 0,5 SD$	Kurang
5.	$< M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

(Anas sudjono, 2009: 453)

Keterangan:

M : Mean

SD : Standar Deviasi

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari presentase masing – masing data dengan rumus presentase. Menurut Anas (2006: 43) rumus presentase yang dipakai adalah:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : angka presentase

f : frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N : Jumlah responden

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kasihan, Bantul pada tanggal 15 januari 2020 s.d 8 februari 2020. Penelitian diawali dengan melakukan *pretest* pada tanggal 15 januari 2020 pukul 16.00 s.d 18.00 WIB dan diakhiri *posttest* pada tanggal 8 februari 2020 pukul 16.00 s.d 18.00 WIB. Latihan dilakukan sebanyak 4 kali seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, Jumat dan Sabtu.

##### 2. Hasil Data Penelitian

Data dalam penelitian ini peroleh dari tes *passing* bawah, yaitu *pretest* dan *posttest*. *Pretest* bertujuan untuk mencari data siswa sebelum diberikan perlakuan atau membandingkan dengan hasil *posttest*. Tes *passing* bawah (*posttest*) dilakukan setelah siswa diberikan latihan *ball handling* selama 14 pertemuan. Tes *passing* bawah di dinding dengan secepat-cepatnya.

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan *passing* bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan. Data hasil penelitian diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* data penelitian di lapangan. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif di SPSS 23 sebagai berikut, untuk hasil *pretest* dari 20 siswa, hasil *passing* bawah tertinggi 44, *passing* bawah terendah 3, rata-rata (*mean*) 23.30, dengan simpang baku (*std. Deviation*) 13.149, sedangkan untuk *posttest passing* bawah tertinggi 45, *passing* bawah terendah 9, rata-rata (*mean*) 29.00, dengan simpang baku (*std. Deviation*) 11.770. hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. *Pretest* dan *Posttest*

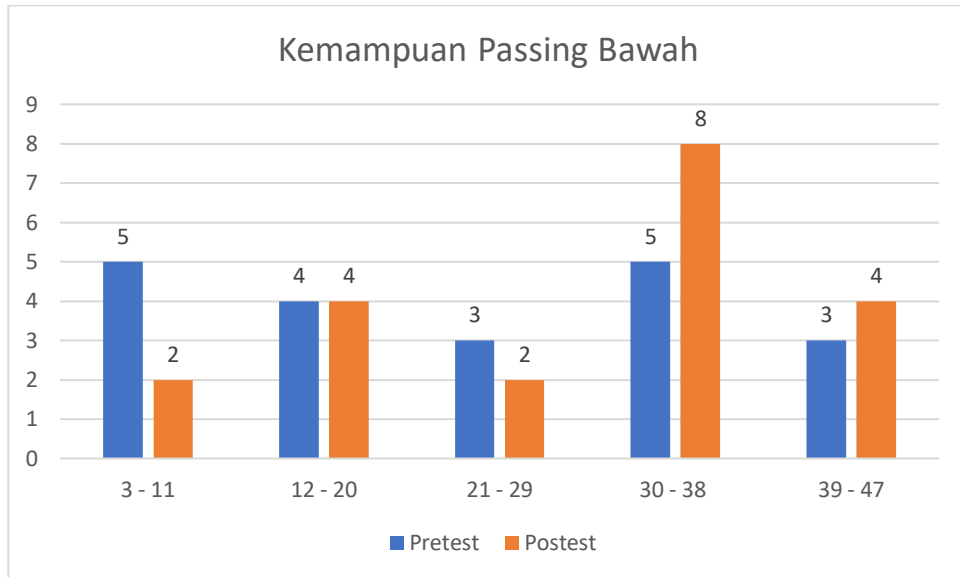
STATISTIK	<i>PRETEST</i>	<i>POSTTEST</i>
N	20	20
Rata-rata ( <i>mean</i> )	23,20	29,00
Nilai Tengah	23,50	30,50
Nilai sering muncul	16	30
Simpang Baku	13,149	11,770
Nilai Terendah	3	9
Nilai Tertinggi	44	45

Deskripsi hasil penelitian *pretest* dan *posttest* peningkatan kemampuan *passing* bawah pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* bawah

Interval Kelas	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	F	%	F	%
3 – 11	5	25%	2	10%
12 - 20	4	20%	4	20%
21 – 29	3	15%	2	10%
30 - 38	5	25%	8	40%
39 – 47	3	15%	4	20%
Jumlah	20	100%	20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang hasil *pretest* dan *posttest* peningkatan kemampuan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Kasihan dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 9 . Diagram Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* bawah

a. Hasil *pretest*

Tabel 4. Data *Pretest* dan *T score* Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Kasihan

NO	<i>PRETEST</i>	<i>T score</i>
1	11	40.72
2	16	44.52
3	3	34.64
4	16	44.52

5	36	59.73
6	4	35.40
7	6	36.92
8	44	65.82
9	30	55.17
10	35	58.97
11	31	55.93
12	40	62.78
13	22	49.09
14	41	63.54
15	36	59.73
16	10	39.96
17	18	46.05
18	12	41.48
19	28	53.65
20	25	51.37
<b>Mean</b>		<b>50</b>
<b>Std. Deviation</b>		<b>10</b>

pada tabel 4 menjelaskan data *pretest* hasil tes *passing* bawah dan hasil *T score* dari setiap hasil data *pretest* kemudian mendapatkan *mean* 50 dan simpang baku (SD) 10 yang dikonversi ke tabel kategori penilaian pada tabel berikut:

Tabel 5. Kategori Penilaian *Pretest* Passing Bawah

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase(%)
1	Baik sekali	> 65	1	5%
2	Baik	> 55 – 65	7	35%
3	Cukup	> 45 – 55	4	20%
4	Kurang	> 35 – 45	7	35%
5	Kurang sekali	< 35	1	5%
Jumlah			20	100%

Hasil dari kategori pretest pada tabel 5 menjelaskan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan memiliki penilaian 1 siswa (5%) dengan kategori kurang sekali, 7 siswa (35%) dengan kategori kurang, 4 siswa (20%) dengan kategori cukup, 7 siswa (35%) dengan kategori baik dan 1 siswa (5%) dengan kategori baik sekali.

b. Hasil *Posttest*

Tabel 6. Data *Posttest* dan *T score* Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Kasihan *Posttest*

NO	<i>POSTTEST</i>	<i>T score</i>
1	28	49.15
2	30	50.85
3	10	33.86
4	34	54.25
5	41	60.20
6	15	38.11
7	9	33.01
8	45	63.59
9	38	57.65
10	37	56.80
11	36	55.95
12	44	62.74
13	30	50.85
14	44	62.74
15	35	55.10
16	18	40.65

17	12	35.56
18	17	39.80
19	31	51.70
20	26	47.45
<b>Mean</b>		<b>50</b>
<b>Std. Deviation</b>		<b>10</b>

pada tabel 6 menjelaskan data *posttest* hasil tes *passing* bawah dan hasil *T score* dari setiap hasil data *posttest* kemudian mendapatkan *mean* 50 dan simpang baku (SD) 10 yang dikonversi ke tabel kategori penilaian pada tabel berikut:

Tabel 7. Kategori Penilaian *Posttest* Passing Bawah

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase(%)
1	Baik sekali	> 65	0	0%
2	Baik	> 55 – 65	8	40%
3	Cukup	> 45 – 55	6	30%
4	Kurang	> 35 – 45	4	20%
5	Kurang sekali	< 35	2	10%
Jumlah			20	100%

Hasil dari kategori *posttest* pada tabel 7 menjelaskan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan memiliki penilaian 2 siswa (20%) dengan kategori kurang sekali, 4 siswa (30%) dengan kategori kurang, 6 siswa (30%) dengan kategori cukup, dan 8 siswa (40%) dengan kategeori baik.

### 3. Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji prasyarat yang digunakan adalah uji normalitas yaitu syarat mutlak untuk melakukan uji statistik parametik yang dalam penelitian ini adalah uji *t* (uji *paired sample t test*). Hasil uji normalitas dan uji hipotesis (uji *paired sample t test*) dapat dilihat sebagai berikut:

#### a. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Data normal merupakan syarat mutlak sebelum melakukan analisis statistika parametrik (uji *paired sample t test*). Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0.05$  sebaran dinyatakan normal dan jika  $p < 0.05$  sebaran dikatakan tidak normal. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dan shapiro-wilk, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 23 IBM. Rangkuman hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Kolmogorov -Smirnov	Shapiro- Wilk	Taraf Signifikansi	Keterangan
	<i>P</i>	<i>P</i>		
Kelompok <i>Pretest</i>	200	0,288	0,05	NORMAL
Kelompok <i>Posttest</i>	200	0,126	0,05	NORMAL

Hasil pada tabel 8 di atas dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $> 0,05$ , maka semua data berdistribusi normal. Karena semua data normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

b. Uji Hipotesis

Uji  $t$  atau uji *paired sample T test* dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji- $t$  (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 0,05. Hasil uji hipotesis (uji- $t$ ) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis (Uji  $t$ )

Kelompok	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Pretest</i> Eksperimen- <i>Posttest</i> Eksperimen	0,000	Signifikan

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai *sig.* (2-tailed) (0,000) < dari 0,05 hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikansi antara hasil *pretest* dan *posttest* . Dengan demikian diartikan **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Maka hipotesisnya berbunyi “terdapat Pengaruh Latihan *Ball Handling* terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Kasihan”.

## **B. Pembahasan**

Permainan Bolavoli merupakan permainan di atas lapangan persegi empat yang berukuran 9 X 18 meter yang terdiri dari dua regu yang masing-masing beranggotakan 6 orang dengan cara mem-voli di udara dan melewatkan bola di atas jaring atau net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan untuk mencari kemenangan. Untuk memperoleh kemenangan dalam permainan bola voli seorang pemain harus menguasai segala teknik dasar bola voli, salah satunya adalah teknik dasar *passing* bawah.

*Passing* bawah ini merupakan teknik dalam permainan bola voli yang mempunyai banyak fungsi dan kegunaan. *Passing* bawah merupakan teknik dasar permainan bola voli. Teknik ini bisa digunakan untuk memulai penyerangan, mengantisipasi bola datang tidak terduga, dan usaha- usaha penyelamatan di luar lapangan bola voli. *Passing* yang baik tentu saja akan mempengaruhi jalannya permainan bola voli, hal tersebut dikarenakan *passing* merupakan teknik dasar permainan yang berfungsi untuk mengontrol bola.

Melihat hasil observasi di SMA Negeri 1 Kasihan Bantul diketahui mereka mempunyai kemampuan *passing* bawah yang kurang baik, maka dalam penelitian ini bermaksud untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah tersebut dengan latihan *Ball handling*. *Ball handling* ini dilakukan dengan posisi tubuh yang baik, Pemain harus dalam posisi lutut ditekuk, kaki sedikit lebih dari selebar bahu, dan kaki kanan sedikit ke depan. Latihan *passing* sering kali merupakan pengenalan pertama permainan bola voli. Dan variasi latihan *passing* salah satunya adalah *ball handling* yang penting untuk menerima servis yaitu *receive*.

Hasil analisis data tersebut diperoleh nilai *sig.* (2-tailed) (0,000) < dari 0,05 hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian terdapat Pengaruh Latihan *Ball Handling* terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Kasihan.

Hasil penelitian tersebut diartikan bahwa latihan *Ball handling* ini memberi dampak positif terhadap kemampuan *passing* bawah siswa dikarenakan siswa dilatih secara terus menerus sehingga kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler menjadi lebih baik, *Ball handling* atau penguasaan bola merupakan hal paling mendasar untuk meningkatkan kemampuan penguasaan *passing* bawah. Hal ini dapat dipenuhi dengan meningkatkan intensitas menyentuh bola dalam berbagai situasi dan kegiatan. Latihan *ball handling* juga meningkatkan akurasi atau ketepatan dalam mengarah *passing* bawah ke setter saat permainan berlangsung. Dengan variasi latihan lebih

menyetuh atau memassingkan bola dengan berbagai situasi dan kegiatan. Beragam keterampilan kontrol dan penguasaan bola dibutuhkan karena bola voli merupakan olahraga yang bersifat dinamis dan selalu berubah.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Ada beberapa siswa yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasil latihan *passing* bawah ada yang kurang maksimal.
2. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian ini selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat analisis data tersebut diperoleh nilai *sig.* (2-tailed) (0,000) < dari 0,05 hasil tersebut diartikan **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan.

#### B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Kasihan mengenai data Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Kasihan.
2. Adanya pengaruh latihan *ball handling* terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi guru dan pelatih untuk membuat program latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

#### C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai kemampuan *Passing* Bawah yang rendah, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan metode *Ball Handling*.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai kemampuan *passing* bawah bolavoli yang baik.
3. Bagi pelatih agar selalu mengadakan tes kemampuan teknik dasar bolavoli, sehingga kemampuan anak didiknya dapat erus terpantau dengan baik.
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga pengaruh dari Latihan *Ball Handling* dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan siswa.

## Daftar Pustaka

- Agus Dwi Jatmiko. (2011). Peningkatan Permainan Pembelajaran Bolavoli Melalui Pendekatan Pakem Pada Siswa Kelas V A SDIT Alam Nurul Islam. *Skripsi*. FIK-UNY.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Eka Pustakan Utama
- Anas Sudjono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Anas Sudjono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Arifin, Mochamad. (2004). *Metode Pelatihan Bola Basket Dasar*. Surabaya: Diklat
- Bani Tri Umboro. (2009). Tingkat Keterampilan Bermain Bola voli Siswa Putra Kelas XI Negeri 1 Pundong Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Devi Tirtawirya. (2006). *Metode Melatih Fisik Taekwondo*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Henry Koesyanto. (2003). *Belajar Bermain Bola Voli*. Semarang: FIK UNNES
- Juhanis. (2013). Hubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan bantingan pinggang pada olahraga gulat mahasiswa FIK UNM Makasar (*Laporan Hasil Penelitian*). Makasar: FIK Universitas Negeri Makasar.
- Rusli Lutan. (2000). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung

- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo. (2017). *Perkembangan Bola voli Modern*. Yogyakarta: UNY Press
- Sri Wahyuni, Sutarmin, Pramono. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 1*.  
Jakarta : Kementrian Pendidikan Nasional
- Widy Asih Sulastri. (2011). Upaya Peningkatan Pembelajaran *Passing* Bawah Bolavoli Mini  
Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Tamanwinangun Kebumen Tahun Pelajaran  
2010/2011. *Skripsi*. FIK-UNY
- Viera, Barbara L. & Bonie Jill Ferguson. (2004). *Bola voli tingkat pemula*. Jakarta: PT Raja  
Grafindo Persada.
- Tri Ani Hastuti. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet  
dan Peningkatan Kesegeran Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.
- Tery Clemens & Jenny McDowell. (2012). *The Volleybal Drill Book*. American Volleyball  
Coaches Association.
- Cox Richard H. (1980). *Teaching Volleyball*. USA. Burgess Publishing Company

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Ijin dari Fakultas



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55781  
Telepon (0274) 526168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: fika@uny.ac.id

Nomor : 113/UN34.16/PP.01/2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

11 Februari 2020

Yth. Kepala SMA Negeri 1 Kasihan  
Tegal senggotan, Tirtonirmolo. kec. Kasihan, Bantul, DIY

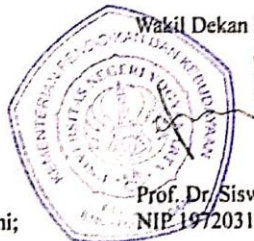
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Emmanuel Agung Nindya Priyambada  
NIM : 16601241075  
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - SI  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan Ball Handling terhadap Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Kasihan  
Waktu Penelitian : 12 Januari - 8 Februari 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,





Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.  
NIP. 19720310 199903 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Ijin dari Sekolah

PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. BANTUL  
**SMAN 1 KASIHAN**  
ꦱꦩꦤ꧀ꦩꦠꦏꦱꦶꦲꦤ꧀



Alamat: Jl. Bugisan Selatan Tirtonirmolo Kasihan Bantul D.I.Yogyakarta Kode Pos 55181 Telp./Fax (0274)376067  
Website: <http://sma-tirtonirmolo.sch.id> Email: [sman1kasihan@yahoo.com](mailto:sman1kasihan@yahoo.com)

**SURAT KETERANGAN**  
NOMOR : 070/237

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Sarwono,M.Pd  
Jabatan : Kepala SMAN 1 Kasihan

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Emmanuel Agung NP  
Prodi/Jurusan : PJKR UNY  
NIM : 16601241075

Telah melakukan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir dengan judul “ **Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Kasihan**” di SMAN 1 Kasihan dari tanggal 12 Januari s.d 8 Februari 2020

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 11 Februari 2020

Kepala Sekolah



SARWONO, M.Pd

NIP.196505021986011001

### Lampiran 3. Surat Persetujuan *Expert Judgement*

#### SURAT PERSERTUJUAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yuyun Ari Wibowo, M. Or

Pekerjaan : Dosen Pendidikan Olahraga

Instansi : Jurusan Pendidikan Olahraga / FIK UNY

Dengan ini menyatakan Program Latihan *Ball Handling* bola voli dalam penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Ball Handling* Terhadap Kemampuan *Passing* bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola voli di SMA Negeri 1 Kasihan" oleh mahasiswa:

Nama : Emmanuel Agung Nindya Priyambada

NIM : 16601241075

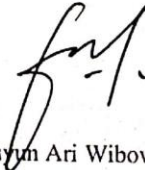
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dapat disetujui dan layak digunakan sebagai program latihan ball handling sebagai *treatment* dalam penelitian yang bersangkutan.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 3 Januari 2020

Expert Judgement,



Yuyun Ari Wibowo, M. Or

**Lampiran 4. Hasil Data Penelitian *pretest* dan *posttest***

NO	NAMA	<i>PRET EST</i>	<i>T score</i>	<i>POSTTEST</i>	<i>T score</i>
1.	Giyas	11	40.72	28	49.15
2.	Satria	16	44.52	30	50.85
3.	Dion	3	34.64	10	33.86
4.	Iqbal	16	44.52	34	54.25
5.	Lutfan	36	59.73	41	60.20
6.	Raihan	4	35.40	15	38.11
7.	Fazi	6	36.92	9	33.01
8.	Erik	44	65.82	45	63.59
9.	Firza	30	55.17	38	57.65
10.	Rio	35	58.97	37	56.80
11.	Syahrul	31	55.93	36	55.95
12.	Ari	40	62.78	44	62.74
13.	Ahmad	22	49.09	30	50.85
14.	Nata	41	63.54	44	62.74
15.	Sigit	36	59.73	35	55.10
16.	Ikshan	10	39.96	18	40.65
17.	Anggito	18	46.05	12	35.56
18.	Deva	12	41.48	17	39.80
19.	Agung	28	53.65	31	51.70
20.	Nicky	25	51.37	26	47.45

## Lampiran 5. Statistik Deskriptif Penelitian Data

### → Descriptives

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Eksperimen	20	3	44	23.20	13.149
Posttest Eksperimen	20	9	45	29.00	11.770
Valid N (listwise)	20				

**Statistics**

	Pretest Eksperimen	Posttest Eksperimen
N Valid	20	20
Missing	0	0
Mean	23.20	29.00
Std. Error of Mean	2.940	2.632
Median	23.50	30.50
Mode	16 <sup>a</sup>	30 <sup>a</sup>
Std. Deviation	13.149	11.770
Variance	172.905	138.526
Range	41	36
Minimum	3	9
Maximum	44	45
Sum	464	580

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Pretest Eksperimen**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	5.0	5.0	5.0
	4	1	5.0	5.0	10.0
	6	1	5.0	5.0	15.0
	10	1	5.0	5.0	20.0
	11	1	5.0	5.0	25.0
	12	1	5.0	5.0	30.0
	16	2	10.0	10.0	40.0
	18	1	5.0	5.0	45.0
	22	1	5.0	5.0	50.0
	25	1	5.0	5.0	55.0
	28	1	5.0	5.0	60.0
	30	1	5.0	5.0	65.0
	31	1	5.0	5.0	70.0
	35	1	5.0	5.0	75.0
	36	2	10.0	10.0	85.0
	40	1	5.0	5.0	90.0
	41	1	5.0	5.0	95.0
	44	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**Posttest Eksperimen**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	5.0	5.0	5.0
	10	1	5.0	5.0	10.0
	12	1	5.0	5.0	15.0
	15	1	5.0	5.0	20.0
	17	1	5.0	5.0	25.0
	18	1	5.0	5.0	30.0
	26	1	5.0	5.0	35.0
	28	1	5.0	5.0	40.0
	30	2	10.0	10.0	50.0
	31	1	5.0	5.0	55.0
	34	1	5.0	5.0	60.0
	35	1	5.0	5.0	65.0
	36	1	5.0	5.0	70.0
	37	1	5.0	5.0	75.0
	38	1	5.0	5.0	80.0
	41	1	5.0	5.0	85.0
	44	2	10.0	10.0	95.0
	45	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

## Lampiran 6. Uji Normalitas

### Kelas Eksperimen

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil Tes Passing Bawah	Kelas Eksperimen Pretest Eksperimen	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
	Posttest Eksperimen	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%

Descriptives

Kelas Eksperimen		Statistic	Std. Error		
Hasil Tes Passing Bawah	Pretest Eksperimen	Mean	23.20	2.940	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	17.05	
			Upper Bound	29.35	
		5% Trimmed Mean	23.17		
		Median	23.50		
		Variance	172.905		
		Std. Deviation	13.149		
		Minimum	3		
		Maximum	44		
		Range	41		
		Interquartile Range	25		
		Skewness	-.018	.512	
		Kurtosis	-1.338	.992	
		Posttest Eksperimen	Mean	29.00	2.632
	95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	23.49	
			Upper Bound	34.51	
5% Trimmed Mean	29.22				
Median	30.50				
Variance	138.526				
Std. Deviation	11.770				
Minimum	9				
Maximum	45				
Range	36				
Interquartile Range	21				
Skewness	-.398	.512			
Kurtosis	-1.091	.992			

**Tests of Normality**

Kelas		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Tes Passing Bawah	Pretest Eksperimen	.115	20	.200 <sup>*</sup>	.944	20	.288
	Posttest Eksperimen	.134	20	.200 <sup>*</sup>	.925	20	.126


\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 7. Hasil *T score* dengan SPSS

Hasil t score.sav [DataSet1] - IBM SPSS Statistics Data Editor

File Edit View Data Transform Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help



	PRETEST	POSTTEST	ZPRETEST	ZPOSTTEST	TPRETEST	TPOSTEST	var	var	var
1	11	28	-.92780	-.08496	40.72	49.15			
2	16	30	-.54756	.08496	44.52	50.85			
3	3	10	-1.53620	-1.61431	34.64	33.86			
4	16	34	-.54756	.42482	44.52	54.25			
5	36	41	.97343	1.01957	59.73	60.20			
6	4	15	-1.46015	-1.18949	35.40	38.11			
7	6	9	-1.30805	-1.69928	36.92	33.01			
8	44	45	1.58183	1.35942	65.82	63.59			
9	30	38	.51714	.76467	55.17	57.65			
10	35	37	.89738	.67971	58.97	56.80			
11	31	36	.59319	.59475	55.93	55.95			
12	40	44	1.27763	1.27446	62.78	62.74			
13	22	30	-.09126	.08496	49.09	50.85			
14	41	44	1.35368	1.27446	63.54	62.74			
15	36	35	.97343	.50978	59.73	55.10			
16	10	18	-1.00385	-.93460	39.96	40.65			
17	18	12	-.39546	-1.44438	46.05	35.56			
18	12	17	-.85175	-1.01957	41.48	39.80			
19	28	31	.36504	.16993	53.65	51.70			
20	25	26	.13689	-.25489	51.37	47.45			
21									
22									

## Lampiran 8. Uji T

### T-Test

[DataSet1] C:\Users\ASUS\Documents\Data Analisis Deskriptif.sav

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
→	Pair 1 Pretest Eksperimen	23.20	20	13.149	2.940
	Posttest Eksperimen	29.00	20	11.770	2.632

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Eksperimen & Posttest Eksperimen	20	.894	.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 Eksperimen - Posttest Eksperimen	-5.800	5.890	1.317	-8.557	-3.043	-4.404	19	.000

## Lampiran 9. Program Latihan

### PROGRAM LATIHAN BALL HANDLING BOLA VOLI

Cabang olahraga	: Bola voli	Jumlah peserta	: 20 siswa
Waktu	: 90 menit	Intesitas	: rendah
Pertemuan	: 1 - 3	Peralatan	: bola 10 buah, peluit, cone 10 buah.

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	- berbaris - berdoa - pendahuluan - penyampaian tujuan latihan dan cara pelaksanaan latihan	5 menit		 xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx	Secara singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	Pemanasan	10 menit	Intensitas rendah		Lari keliling lapangan bola voli. Stretching dilakukan secara statis dan dinamis dari atas kebawah.
	a. Jogging		3 x		
	b. <i>stretching</i> statis		8 hitungan		
	c. <i>stretching</i> dinamis		@ 4 macam 8x2 hitungan		
3.	Latihan inti	55 menit			
	a. Latihan inti I <i>passing</i> bawah di dinding.	20 menit	25 kali <i>passing</i> bawah. 2x pengulangan		Jarak dinding dan peserta 1 meter
	b. Latihan inti II <i>passing</i> bawah rotasi.	20 menit	15 kali berhasil dalam 1 tim. 2 set		Peserta terdiri dari 6 atau 3 sesuai kemampuan dan jumlah

					<p>peserta. Jarak antar barisan 3 meter. Cara melakukan dengan passing bawah lalu lari kebarisan disebaliknya.</p>
	<p>c. Latihan inti III permainan <i>ball handling</i>.</p>	<p>15 menit</p>			<p>Dibagi 2 tim. 1 tim nya beranggotakan 2 orang. Passing bawah setiap orang harus 3 kali passing kemudian harus di seberangkan ke lawan.</p>
<p>4.</p>	<p>Penutup</p>	<p>20 menit</p>			
	<p>Penguatan dan <i>cooling down</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. penguatan</li> <li>b. <i>cooling down</i></li> <li>c. evaluasi</li> <li>d. berdoa</li> </ul>		<p>10 repetisi x 1 set @ 3 macam</p>		<p>Penguatan push up, sit up, dan back up. Cooling down senam lantai.</p>

CATATAN PELATIH:

---



---



---

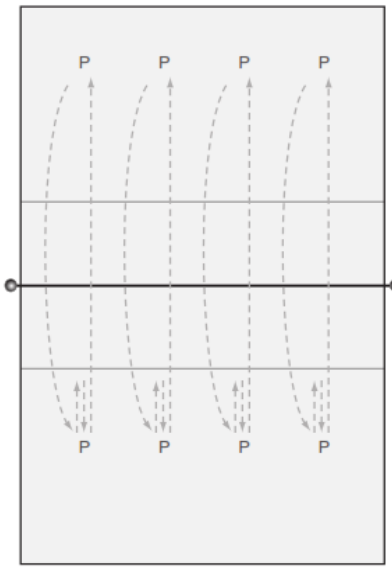
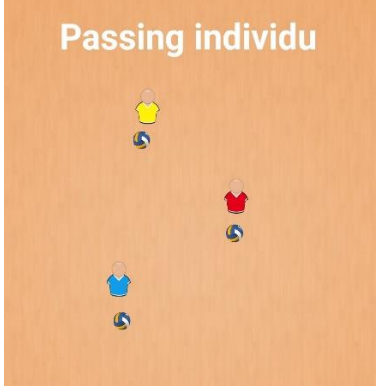
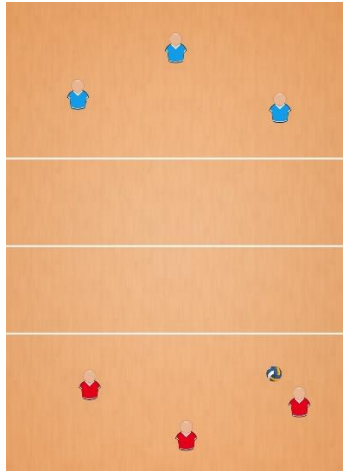


---

## PROGRAM LATIHAN BALL HANDLING BOLA VOLI

Cabang olahraga	: Bola voli	Jumlah peserta	: 20 siswa
Waktu	: 90 menit	Intesitas	: sedang
Pertemuan	: 4 - 6	Peralatan	: bola 10 buah, peluit, stopwatch

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	- berbaris - berdoa - pendahuluan - penyampaian tujuan latihan dan cara pelaksanaan latihan	5 menit		<span style="color: red;">O</span> xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx	Secara singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	Pemanasan	10 menit	Intensitas rendah		
	a. jogging		3 x		
	b. <i>stretching</i> statis		8 hitungan		
	c. <i>stretching</i> dinamis		@ 4 macam 8x2 hitungan		
3.	Latihan inti	55 menit	Intensitas sedang		

	a. Latihan inti I <i>Control Passing</i>	20 menit	25 kali passing bawah. 2 set	 <p style="text-align: center;">A</p> <p style="text-align: center;">B</p>	Berpasangan 2 pemain. Pemain pertama melempar bola menyebrang net ke pemain kedua kemudian passing keatas dan ditangkap. Diulang lagi dengan pemain 2 ke pemain 1.
	b. Latihan inti II <i>passing bawah individu</i> dengan passing bawah rendah dan tinggi.	20 menit	50 kali passing bawah. 2 set		Passing bawah individu rendah dan tinggi secara bergantian.
	c. Latihan inti III permainan <i>ball handling</i> .	15 menit			Dibagi 2 tim. 1 tim nya beranggotakan 3 orang. Passing bawah setiap orang harus 3 kali passing kemudian harus di seberangkan ke lawan. Menggunakan 2 bola.
4.	Penutup	20 menit			

	Penguatan dan <i>cooling down</i> a. penguatan b. <i>cooling down</i> c. evaluasi d. berdoa		10 repetisi x 1 set @ 3 macam		Penguatan push up, sit up, dan back up. Cooling down senam lantai.
--	---	--	-------------------------------	--	---

CATATAN PELATIH:

---



---



---



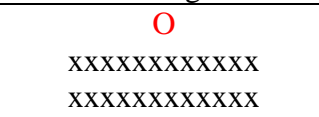
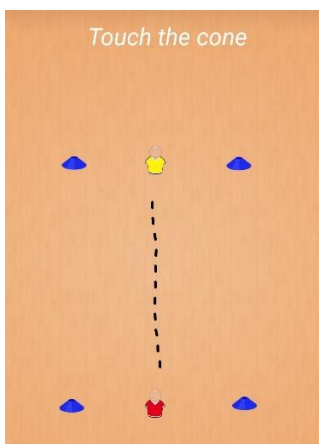
---




---

## PROGRAM LATIHAN BALL HANDLING BOLA VOLI

Cabang olahraga	: Bola voli	Jumlah peserta	: 20 siswa
Waktu	: 90 menit	Intesitas	: tinggi
Pertemuan	: 7 - 9	Peralatan	: bola 10 buah, peluit, stopwatch. Cone.

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	- berbaris - berdoa - pendahuluan - penyampaian tujuan latihan dan cara pelaksanaan latihan	5 menit			Secara singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	Pemanasan	10 menit	Intensitas rendah		
	a. jogging		3 x		
	b. <i>stretching</i> statis		8 hitungan		
	c. <i>stretching</i> dinamis		@ 4 macam 8x2 hitungan		
3.	Latihan inti	55 menit	Intensitas sedang		
	a. Latihan inti I <i>passing</i> bawah berpasangan <i>touch the cone</i> .	20 menit	10 kali <i>passing</i> bawah. 2 set		Jarak antar orang 1 dan 2 adalah 4 meter. Kedua pemain harus menyentuh cone yang diletakan disamping kanan dan kiri kemudian ke tengah untuk <i>passing</i> .
	b. Latihan inti II <i>passing</i> bawah berpasangan	20 menit	50 kali <i>passing</i> bawah. 2 set		<i>Passing</i> bawah berpasangan

	dengan bola yang di <i>passing</i> tinggi dan rendah secara bergantian.				rendah dan tinggi secara bergantian dengan 2 kali sentuhan.
	c. Latihan inti III permainan <i>ball handling</i>	15 menit			1 lawan 1 dengan 1 kali atau 2 kali sentuhan dan harus menyebrang ke lapangan lawan dengan passing bawah.
4.	Penutup	20 menit			
	Penguatan dan <i>cooling down</i> a. penguatan b. <i>cooling down</i> c. evaluasi d. berdoa		10 repetisi x 1 set @ 3 macam		Penguatan push up, sit up, dan back up. Cooling down senam lantai.

CATATAN PELATIH:

---



---



---



---



---

## PROGRAM LATIHAN BALL HANDLING BOLA VOLI

Cabang olahraga	: Bola voli	Jumlah peserta	: 20 siswa
Waktu	: 90 menit	Intesitas	: sedang
Pertemuan	: 10 - 12	Peralatan	: bola 10 buah, peluit, stopwatch.

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	- berbaris - berdoa - pendahuluan - penyampaian tujuan latihan dan cara pelaksanaan latihan	5 menit		<span style="color: red;">○</span> xxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxx	Secara singkat dan jelas. Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan.
2.	Pemanasan	10 menit	Intensitas rendah		
	a. jogging		3 x		
	b. <i>stretching</i> statis		8 hitungan		
	9 <i>stretching</i> dinamis		@ 4 macam 8x2 hitungan		
3.	Latihan inti	55 menit	Intensitas sedang		
	a. Latihan inti I smash di dinding kemudian di terima dengan <i>passing</i> bawah.	20 menit	25 kali passing bawah. 2 set		Bola di smash terlebih dahulu ke dinding kemudian di terima dengan passing bawah.
	b. Latihan inti II <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> 1	20 menit	25 kali passing bawah. 2 set		<i>Passing</i> bawah terlebih dahulu

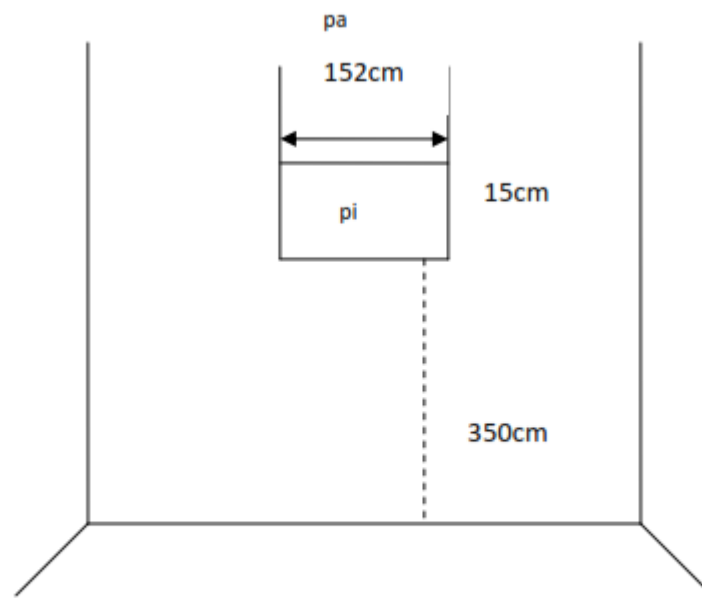




	tangan bergantian.				passing 1 tangan bergantian kanan kiri kemudian passing bawah lagi.
	c. Latihan inti III <i>Minute-to-win-it Passing</i>	15 menit	10 kali berhasil tepat ke arah setter.		Pelatih (C) melempar bola ke para pemain yg passing (P) kearah (S) Setter dengan tepat dan ditangkap.
4.	Penutup	20 menit			
	Penguatan dan <i>cooling down</i> a. penguatan b. <i>cooling down</i> c. evaluasi d. berdoa		10 repetisi x 1 set @ 3 macam		Penguatan push up, sit up, dan back up. Cooling down senam lantai.

## Lampiran 10. Petunjuk Pelaksanaan Tes Passing bawah

Instrumen untuk passing bawah dalam penelitian ini adalah *brumbach forearm pass wall-volley test*, yaitu cara melaksanakan tes dengan memantulkan bola ke sasaran tembok selama 60 detik.



Gambar 1. Test *passing* atas dan *passing* bawah  
(Aahper dan Brumbach) Suharno HP (1980: 67-68)

Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini antara lain:

1. Dua buah bola voli
2. Tembok sasaran
3. Stopwatch
4. Alat tulis
5. Blangko tes

Cara pelaksanaan tes:

Testi berdiri menghadap sasaran dengan bola voli di tangan, setelah ada aba – aba peluit tanda mulai, testi mulai melempar bola ke tembok. Bola yang memantul ke tembok di pukul (passing bawah) ke daerah sasaran. Para penghitungan menghitung bola yang tepat sasaran. Apabila bola terlepas (luncas), bola dapat dipegang lalu mulai lagi dengan melempar bola ke tembok untuk di pukul kembali sampai waktu habis. Waktu pelaksanaan selama 60 detik. Sampai peluit berbunyi tanda tes selesai.

Penilaian:

Setiap bola yang memantul ke tembok, yang menggunakan bagian yang ada di tubuh kita yang sesuai dengan peraturan permainan, bola tersebut masuk ke daerah sasaran serta mengenai garis batas daerah sasaran diberi skor 1. Skor tes adalah jumlah skor selama 60 detik. Tes ini diberikan 1 (satu) kali kesempatan.

## Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan Penelitian



Foto Kegiatan Tes Pengukuran



Foto Kegiatan Tes Pengukuran



Foto Kegiatan *Treatment* (Latihan *Passing Bawah Individu*)



Foto Kegiatan *Treadment* (Latihan *Minute-to-win-it Passing*)