

HALAMAN JUDUL
PENGARUH PASING BAWAH BOLA VOLI UNTUK PEMULIHAN
AKTIF LATIHAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN
MENGONTROL BOLA

SKRIPSI

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



Oleh :
Vita Dewi Ochtaviyani
NIM 15602241020

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020

**PENGARUH PASING BAWAH BOLA VOLI UNTUK PEMULIHAN
AKTIF LATIHAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN
MENGONTROL BOLA**

Oleh :
Vita Dewi Ochtaviyani
NIM 15602241020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pengaruh pasing bawah bola voli untuk pemulihan aktif latihan kecepatan terhadap kemampuan mengontrol bola di klub bola voli YUSO Sleman Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan desain “*One Group Pretest-Posttest*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putri remaja di klub YUSO Sleman Yogyakarta yang berjumlah 32 atlet. Sampel yang memenuhi syarat atau kriteria yang telah ditentukan sebanyak 18 atlet, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, *instrument* yang digunakan untuk tes mengontrol bola adalah *Brumback Forearm Pass Wall – volley test* dengan dimodifikasi. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pasing bawah bola voli untuk pemulihan aktif latihan kecepatan terhadap kemampuan mengontrol bola. Hasil modifikasi uji normalitas pada *Brumback Forearm Pass Wall – volley test* menggunakan hasil data *pretest* 1 dan 2, hasil normalitas data pretes menunjukkan bahwa nilai signifikansi ($p > 0.05$), jadi, data adalah berdistribusi normal dan dapat dianalisis dengan statistik parametrik (uji t). Berdasarkan hasil analisis uji t paired sampel t test pada data tes pasing bawah ke dinding atlet putri YUSO Sleman Yogyakarta telah diperoleh nilai $t_{hitung} (33.706) > t_{tabel} (1,71)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, sehingga diartikan ada pengaruh pemulihan aktif yang signifikan terhadap kemampuan mengontrol bola.

Kata Kunci : Kecepatan, Mengontrol Bola, Atlet putri YUSO Sleman

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vita Dewi Ochtaviyani
NIM : 15602241020
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : Pengaruh Pasing Bawah Bola Voli Untuk
Pemulihan Aktif Latihan Kecepatan Terhadap
Kemampuan Mengontrol Bola

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim. Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 12 Oktober 2020
Yang menyatakan,



Vita Dewi Ochtaviyani
NIM. 15602241020

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH PASING BAWAH BOLA VOLI UNTUK PEMULIHAN AKTIF LATIHAN
KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGONTROL BOLA**

Disusun oleh :

Vita Dewi Ochtaviyani
NIM 15602241020

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

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S
NIP.19600407 198601 2 001

Yogyakarta, 29 September 2020

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Drs. Sebastianus Pranatahadi, M.Kes.
NIP. 19591103 198502 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH PASING BAWAH BOLA VOLI UNTUK PEMULIHAN
AKTIF LATIHAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN
MENGONTROL BOLA**

Disusun Oleh:
Vita Dewi Ochtaviyani
NIM. 15602241020

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 14 Oktober 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sb. Pranatahadi, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		26-10-2020
Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris		23/10 2020
Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S. Penguji		22-10-2020

Yogyakarta, 14 Oktober 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19630301 199001 1 001

MOTTO

Sesungguhnya, setelah kesulitan itu ada kemudahan

(QS al-Insyira:5-6)

Di dunia ini sabar itu ada dua hal, yaitu sabar terhadap apa yang kamu benci dan sabar terhadap apa yang kamu suka.

(Ali bin Abi Thalib)

dan yang paling pahit adalah berharap kepada manusia.

(Ali bin Abi Thalib)

Setiap orang akan sukses dengan waktu dan caranya masing-masing

(Vita Dewi Ochtaviyani)

Hidup itu seperti naik sepeda, teruslah mengayuh agar tetap seimbang dan sampai tujuan.

(Vita Dewi Ochtaviyani)

PERSEMBAHAN

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karya tulis ini saya persembahkan kepada:

1. Untuk Kedua orang tuaku, Bapak Sarjita dan Ibu Tuniyah yang selalu memberikan dukungan dan memberikan doa restu serta dengan sabar membimbing dan selalu memotivasi anaknya. Terimakasih selalu mendoakan memberikan ridho memberikan kepercayaan kepadaku untuk menuntut ilmu jauh dari keluarga. Terimakasih sudah mengajarkanku bagaimana bekerja keras, pelajaran hidup, dan apa itu keikhlasan. Terimakasih sudah membiayai segala kebutuhan pendidikanku hingga jenjang sarjana ini, dengan karya kecil dan gelar sarjana ini kupersembahkan untuk bapak dan ibuku.
2. Untuk Kakakku Lailatun Fitriyani yang telah memberikan dukungan semangat dan doanya kepada saya. Terimakasih selalu mensupport saya dan selalu menasihati saya untuk menjadi orang yang lebih baik lagi.
3. Untuk Seluruh Keluarga Besar Budiono dan Arjo Pawiro yang selalu memberikan dukungan dan selalu mendoakan saya sehingga tugas akhir skripsi ini terselesaikan.
4. Untuk Deo Riesky Kurniawan yang selalu bersedia kapan pun dimana pun tak kenal lelah saya repotkan dan saya susahkan dan selalu memberikan dukungan dan semangat untuk saya terimakasih sudah membantu dan menjadi tempat berkeluh kesah saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas limpahan kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Pasing Bawah Bola Voli Untuk Pemulihan Aktif Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola” dapat disusun dan diselesaikan dengan lancar.

Penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari dukungan, kerjasama, dan doa dari berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Drs. Sb. Pranatahadi, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah ikhlas meluangkan waktu, memberikan semangat, memberikan ilmunya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. DR. OR. Mansur M.S. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan semangat dan motivasi selama perkuliahan
3. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S selaku Ketua Jurusan PKL, beserta dosen dan staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk belajar dan berkarya selama menempuh studi di FIK UNY.

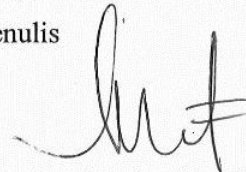
bimbingan untuk penyelesaian penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

5. Seluruh Bapak, Ibu Dosen, serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu dan telah membantu dalam membuat surat perizinan.
6. Reshi Shinta Liana, Muhammad Burhanudin, dan Yogie aryandi sahabat yang selalu mensupport dan memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman PKO B 2015 terimakasih atas kebersamaan dan supportnya.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Demi kelengkapan skripsi ini maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 12 Oktober 2020

Penulis



Vita Dewi Ochtaviyani

NIM. 15602241020

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Latihan Bola Voli.....	7
1. Teknik Dasar Dalam Permainan Bolavoli.....	7
2. Hakekat Latihan	14
3. Latihan Pasing Bawah	22
4. Kemampuan Mengontrol Pasing Bawah Dalam Bola Voli.....	27
5. Materi Latihan Mengontrol Pasing Bawah Bola Voli.....	31
6. Pengukuran (Tes) Kemampuan Mengontrol Bola.....	31
7. Klub Yuso Sleman.....	34
B. Penelitian yang Relevan	35

C.	Kerangka Berpikir	36
D.	Hipotesis	37
BAB III	METODE PENELITIAN	39
A.	Desain Penelitian	39
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	40
C.	Subjek Penelitian	40
D.	Definisi Operasional Variabel Peneliti	41
1.	Variabel Terikat (<i>Dependent</i>)	41
2.	Variabel Bebas (<i>Independent</i>)	42
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	42
F.	Teknik Analisis Data	43
1.	Uji Instrumen	43
2.	Uji Hipotesis	45
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A.	Deskripsi Penelitian	47
B.	Hasil Penelitian	47
1.	Data Pretes Mengontrol Pasing Bawah Bola Voli	48
2.	Data Posttes Mengontrol Pasing Bawah Bola Voli	49
3.	Hasil Data <i>Pretes – Posttes</i> Mengontrol Pasing Bawah Bola Voli	50
C.	Analisis Data	52
1.	Uji Latihan Eksperimen/Perlakuan	52
2.	Uji Hipotesis	54
D.	Pembahasan	55
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	60
A.	Kesimpulan	60
B.	Implikasi	60
C.	Keterbatasan Penelitian	60
D.	Saran	61
	Daftar Pustaka.....	62
	LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keterangan Hari dan Tanggal Latihan Eksperimen/Perlakuan.....	47
Tabel 2. Pretes Mengontrol Pasing Bawah Bola Voli.....	49
Tabel 3. Posttes Mengontrol Pasing Bawah Bola Voli	50
Tabel 4. Hasil Data Pretes– Posttes.....	51
Tabel 5. Uji Normalitas.....	53
Tabel 6. Uji Korelasi Person	54
Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis (Uji – t)	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Saat perkenaan bola pasing bawah.....	14
Gambar 2. <i>crouching underhand pass</i>	25
Gambar 3 <i>underhand – back pass</i>	25
Gambar 4. <i>45 Degree Diagonal Underhand Pass</i>	26
Gambar 5. <i>Underhand Pass Hitting Ball Away</i>	26
Gambar 6 <i>Backward Underhand Pass</i>	27
Gambar 7. <i>45 degree diagonal backward underhand pass</i>	27
Gambar 8. <i>One bounce and ball on the arms</i>	28
Gambar 9. <i>One bounce volley in succession</i>	29
Gambar 10. Wall volley after one bounce	30
Gambar 11. Test pasing pasing bawah.....	33
Gambar 12. Rumus Uji <i>paired t test</i>	46
Gambar 13. Pretes– Posttes Mengontrol Pasing Bawah Bola Voli	50
Gambar 14. Hasil Data Pretes– Posttes.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	65
Lampiran 2. Surat Ijin Diterima Penelitian	66
Lampiran 3. Surat Telah Melaksanakan Penelitian	67
Lampiran 4. Data Atlet Masuk Klub.....	68
Lampiran 5. Daftar Presensi Kehadiran <i>Treatmentt</i> Atlet	69
Lampiran 6. Program Latihan	70
Lampiran 7. Tabel Data Hasil <i>Pretest</i> 1 dan <i>Pretest</i> 2.....	87
Lampiran 8. Hasil Pengolahan Data.....	88
Lampiran 9. Lembar Konsultasi Bimbingan	90
Lampiran10.Dokumentasi.....	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang membutuhkan keterlatihan kondisi fisik, penguasaan beragam teknik, taktik, dan mental. Berbagai variabel atau komponen tersebut harus mampu dilatihkan dalam satu kali latihan. Penyusunan program latihan harus terstruktur dan berkelanjutan di setiap sesi latihan agar mampu mengintegrasikan berbagai aspek tersebut.

Ada beberapa aspek yang dimaksudkan dalam latihan yang terintegrasi seperti fisik, teknik, taktik dan mental. Dalam satu bentuk latihan sudah dapat menyajikan beberapa tujuan latihan Menurut Sajoto (1988: 15) variabel yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu (1) pengembangan fisik, (2) pengembangan teknik, (3) pengembangan taktik, (4) pengembangan mental, (5) kematangan juara. Untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olahraga, kelima aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraganya. Oleh karenanya bola voli memerlukan banyak aspek, maka perlu dilakukan latihan terintegrasi agar dapat mencapai prestasi puncak pada usia yang lebih muda.

Komponen latihan fisik dalam permainan bola voli antara lain daya tahan, kekuatan, power dan kecepatan. Pada teknik permainan bola voli sendiri yang harus dikuasai oleh seorang atlet bola voli antara lain berupa *service*, *pasing*, *set-up/umpan*, *smash* dan *blocking*. Di dalam satu sesi latihan sebaiknya mencakup semua aspek diatas yang dikemas dalam suatu program latihan. Pendapat lain

dikemukakan oleh Rusli L. (2000: 59), bahwa program latihan baik fisik maupun teknik harus dirancang dan dilaksanakan secara tepat dan sistematis sehingga mampu meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan biomotor yang dibutuhkan. Dalam meningkatkan kekuatan, kecepatan, power, dan kelincahan pasti harus menggunakan bentuk latihan interval.

Pemilihan dan penyusunan program latihan yang tepat perlu untuk dilakukan, guna sebagai salah satu bentuk untuk meningkatkan kemampuan atletnya. Oleh karena tugas seorang pelatih adalah harus bisa meningkatkan prestasi atlet secepat mungkin, maka perlu adanya terobosan yang salah satunya mendasarkan pada latihan yang menyeluruh seperti fisik, teknik, taktik, dan mental. Salah satu latihan fisik yaitu berupa latihan kecepatan dengan menggunakan latihan *sprint training*. Penggunaan latihan *sprint training* dapat diberikan, yaitu dengan latihan secara interval atau pemulihan (*recovery*) aktif. Penggunaan pemulihan aktif ini diharapkan atlet dapat mengembalikan energi (ATP-PC) tanpa membuang waktu istirahat yang sia-sia. Pemulihan aktif yang diberikan dapat berupa latihan teknik dengan intensitas sedang seperti latihan pasing bawah individu maupun berpasangan.

Dalam permainan bola voli, teknik pasing bawah merupakan teknik yang paling sering digunakan, selain mudah juga lebih aman pada saat akan menerima bola keras, dibandingkan dengan pasing atas yang membutuhkan sikap tangan dan jari yang khusus. Dengan pasing bawah semua bola yang datang bisa diterima dengan mudah dan dapat dilambungkan kembali, juga apabila posisi bola sangat rendah atau menyamping dari tubuh. Untuk mengembangkan latihan pasing

bawah dengan tujuan kemampuan mengontrol bola dilakukan dalam pemulihan aktif. Setelah melakukan latihan fisik berupa *sprint* dengan intensitas maksimal diikuti pasing dengan intensitas sedang. Pasing bawah aktif menggunakan intensitas sedang bisa juga sekaligus untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Latihan pasing bawah dengan tujuan kemampuan untuk mengontrol bola tidak memerlukan intensitas tinggi. Disamping meningkatkan teknik pemulihan dengan pasing memungkinkan untuk meningkatkan daya tahan.

Dalam permainan bolavoli sering terjadi kesalahan pasing yang dilakukan oleh pemain kurangnya konsentrasi, *nerveous* sehingga menerima tidak pas, posisi tangan yang salah, sudut tangan saat menerima yang kurang tepat, kemampuan untuk merasakan bola (*feel the ball*), pengembalian dengan pasing bawah yang kurang terarah saat menerima bola dari lawan, ketepatan pemberian bola kepada *set-upper* (toser) sering meleset sehingga latihan pasing bawah sangat diperlukan untuk pondasi kuat tim bolavoli agar dapat mengarahkan bola kepada teman dengan tepat untuk membangun serangan awal dengan baik perlu dilakukan latihan pasing bawah dengan sungguh-sungguh. Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak gerak bebas terhadap suatu sasaran (Sajoto, 1995:9).

Kemampuan mengontrol bola sangat diperlukan dalam keberhasilan pasing bawah. Mengontrol bola akan meliputi kemampuan gerak mendekati bola dengan langkah-langkah kaki yang efisien tetapi efektif. Kemampuan dalam memvoli mengarahkan bola baik ke depan, ke atas, ke belakang dan tinggi rendahnya bola juga merupakan hal perlu dikuasai oleh pemain. Untuk

meningkatkan kemampuan-kemampuan tersebut perlu latihan yang setahap-demi setahap diberikan tingkat kesulitan yang dari sederhana sampai yang agak sulit. Latihan-latihan tersebut harus dilaksanakan dengan intensitas sedang dan tidak banyak melakukan kesalahan dalam memainkan bola. Jika banyak melakukan kesalahan berarti terlalu tinggi tingkat kesulitannya. Bentuk latihan yang demikian jarang diberikan pada pemulihan aktif, dan perlu dicari efektivitasnya.

Mengarahkan pasing ke sasaran dengan jarak tertentu pada suatu objek langsung yang harus dirasakan. Banyak faktor yang menyebabkan hal itu terjadi salah satunya adalah konsentrasi, fokus, dan kurangnya latihan pasing bawah (*deffense*). Ketepatan saat pasing bawah sangat diperlukan oleh pemain saat memberikan umpan untuk menyerang tim lawan. Latihan pasing bawah pada pemulihan aktif setelah latihan kecepatan ada berbagai macam jenisnya latihannya seperti : 1) pasing bawah bergerak maju mundur 2) pasing bawah bergerak ke samping kanan dan kiri 3) pasing bawah di pantulkan ke atas dan menyentuh lantai 4) pasing bawah untuk melatih pasing bawah adalah pasing bawah dengan dinding dan berpasangan karena latihan ini sangat cocok untuk para pemula yang ingin meningkatkan kemampuan pasing bawah dalam permainan bolavoli.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dijadikan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana efektifitas pasing bawah untuk pemulihan aktif pada latihan *sprint*?

2. Bagaimana efektifitas pasing atas untuk pemulihan aktif pada latihan *sprint*?
3. Bagaimana efektifitas servis untuk pemulihan aktif pada latihan *sprint* ?
4. Bagaimana efektifitas smes untuk pemulihan aktif pada latihan *sprint* ?
5. Masih diperlukan konsep metode latihan fisik yang dapat dikombinasikan dengan latihan teknik secara tepat untuk atlet bola voli remaja putri Yuso Sleman.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar penelitian yang dilakukan lebih akurat, permasalahan dibatasi pada “Pengaruh Pasing Bawah Bola Voli Untuk Pemulihan Aktif Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dijadikan rumusan masalah yaitu “Adakah pengaruh pasing bawah bola voli untuk pemulihan aktif latihan kecepatan terhadap kemampuan mengontrol bola pemain ?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, dapat dijadikan tujuan penelitian yaitu “Mengetahui pengaruh pasing bawah bola voli untuk pemulihan aktif latihan kecepatan terhadap kemampuan mengontrol pasing bawah bola voli.”

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini penting dengan diharapkan memiliki manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih agar mampu menerapkan latihan yang terintegrasi baik secara fisik maupun teknik dalam permainan bola voli.
2. Bagi para atlet bola voli:
 - a. Menjadikan motivasi untuk giat berlatih dalam mengembangkan kemampuan diri.
 - b. Mempersingkat pencapaian prestasi bagi atlet.
 - c. Dapat memberikan informasi tentang seberapa besar peningkatan keterampilan teknik passing bawah bola voli menggunakan berbagai variasi
3. Bagi peneliti dapat menambah wawasan dan meningkatkan ketajaman menganalisis jenis latihan fisik dalam permainan bola voli yang dapat dikombinasikan dengan passing bawah berbagai variasi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Latihan Bola Voli

1. Teknik Dasar Dalam Permainan Bolavoli

Teknik dasar permainan bolavoli sebaiknya dikuasai oleh para pemain agar dapat bermain dengan baik dan berprestasi. Menurut Suharno (1982:12), yang dimaksud dengan teknik dasar permainan bola voli adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainanbolavoli. Jadi teknik dasar permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara yang paling dasar, efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Teknik dasar merupakan salah satu faktor yang penting dalam pencapaian prestasi. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan olahraga menuntut adanya suatu penguasaan terhadap tekbbik dasar, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik memungkinkan seseorang pemain dapat menampilkan permainan yang bermutu danmenggunakan taktik yang baik pula. Pemain bolavoli dituntut dapat melakukan gerakan yang terangkum dalam berbagai teknik dasar dengan benar. Jika teknik dapat dikuasai dengan benarmaka dalam permainan akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan. Ketrampilan memainkan bola secara individu oleh masing-masing pemain merupakan metode dasar dalam permainan bolavoli. Menurut Yunus (1992 : 68) teknik dasar permainan bolavoli terdiri dari *service*, *pasing*, *umpan (set-up)*,

smash (spike) dan bendungan (*block*). Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental (Munasifah 2008:26). Agar dapat bermain bolavoli dengan baik, ada berbagai macam teknik dalam permainan bolavoli yang harus dimiliki dan dipelajari. Teknik-teknik tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

a. *Service*

Service menurut Beutelstahl, Dieter (2009 : 8), service adalah sentuhan pertama dengan bola. Service adalah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan yang pertama kali ke daerah lawan dan sebagai tanda permulaan permainan (Agus mukholid, 2007:13). Pada mulanya service hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan, sesuai dengan kemajuan permainan, teknik service saat ini tidak hanya sebagai permulaan permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007:31) service adalah bola yang di pukulkan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan yang dilakukan setiap permulaan dan terjadinya kesalahan. Sesuai dengan pendapat Yunus. M (1992:69) karena kedudukannya begitu penting maka para pelatih selalu berusaha menciptakan bentuk teknik service yang dapat menyulitkan lawan bahkan kalau bisa dengan service itu langsung membunuh lawan dan mendapatkan nilai. Jadi teknik ini tidak boleh diabaikan, dan harus

kita latih dengan baik terus menerus, sehingga mendapatkan hasil yang maksimal dan dengan menggunakan servis yang berkualitas akan memudahkan sebuah tim untuk mendapatkan *point*. Hal terpenting dalam *service* adalah mengontrol bola, kecepatan dan perubahan arahnya. Bila *service* itu salah akan mengakibatkan bola keluar, jadi penting sekali untuk men”*serve*” bola kedalam daerah lawan tanpa kekeliruan. Kecepatan dan perubahan mendadak arah bola akan sangat menguntungkan. Karena pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin. *Service* dalam bolavoli dibagi menjadi dua yaitu *service* bawah dan *service* atas. *Service* bawah biasanya dilakukan oleh atlet pemula yang baru mengenal permainan bolavoli. Posisi untuk melakukan servis bawah terdiri dari sikap permulaan, gerak pelaksanaan, dan gerakan lanjutan.

Service atas dibagi menjadi banyak variasi yaitu *floating service*, *jumping service*, *overhand change-up Service*, *overhand round-house service*. Servis ini disebut juga servis cekis (Suharno, 1982 : 21). *Service floating* gerakan boladari hasil pukulan *Service* ini tidak mengandung perputaran bola sehinggakelihatannya mengapung atau mengambang. Servis ini juga sering disebut dengan tenis servis, karena sikap melakukan servis sama dengan servis padatenis, dimana bola dipukul setinggi mungkin diatas kepala.

b. *Smash*

Menurut Suharno (1982 : 20) *smash* adalah bola dipukul keras kebawah sehingga bola akan bergerak dengan cepat dan menukik melewati atas net menuju lapangan dan akan sulit diterima oleh lawan. Pada teknik smash inilah letak seninya dalam permainan bolavoli. *Smash* berfungsi untuk melakukan

serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan diseberangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna. Pukulan-pukulan keras dan tajam yang dilakukan suatu tim tersebut diharapkan mampu menghasilkan *point* sehingga kemungkinan memenangkan pertandingan lebih besar. Spike merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai sesuatu tim (Nuril Ahmadi, 2007:31). Konsep dasar spike terbagi dalam empat tahapan yaitu awalan, tolakan, saat melayang di udara, pemukulan, dan pendaratan. *Smash* atau *spike* juga pukulan yang utama penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan smash ini diperlukan raihan yang tinggi dari kemampuan meloncat yang tinggi (Yunus. M, 1992 : 108).

c. *Block*

Menang atau kalah pada pertandingan voli sesungguhnya tergantung pada baik tidaknya *basic skill* atau kemampuan dasar pemain itu sendiri. *Basic skillblock* atau pertahanan merupakan inti dari seluruh sistem pertahanan. Menurut Suharno (1982 : 28), *block* adalah daya upaya bagi pemain depan untuk menahan bola didekat net setelah bola dipukul oleh lawan. Sedangkan menurut M. Yunus (1992 : 119) *block* merupakan benteng pertahanan yang paling utama untuk menangkis serangan lawan. Bendungan atau *block* berfungsi untuk menghadang serangan lawan dari dekat jarring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan. Melakukan blok adalah tindakan para pemain di dekat net untuk menghalangi bola yang datang dari lawan dengan

melakukan jangkauan lebih tinggi dari ketinggian net. Hanya pemain baris depan yang diperbolehkan untuk melakukan blok yang sempurna. Keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan. *Block* dapat dilakukan sendiri, berdua dan bertiga.

d. Pasing Atas

Menurut (Yunus. M 1992 : 79) salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah pass atas, pass atas adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun serangan kepada lawan. Untuk dapat melaksanakan gerakan pass atas dengan baik terlebih dahulu memperhatikan dan melatih bagian-bagian dari gerakan pass atas secara baik dan benar.

Menurut Nuril Ahmadi 2007 cara melakukan pasing atas adalah jari-jari tangan dibuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada dimuka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan $\pm 45^\circ$.

e. Pasing bawah

Pasing dalam bolavoli adalah usaha/upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu dengan tujuan untuk mengoper bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Bentuk pasing terdiri dari pasing atas dan pasing bawah. Pasing bawah dapat dilakukan dengan satu tangan maupun dengan dua tangan. Menurut Nuril Ahmadi (2007 : 24) memainkan bola dengan teknik pasing bawah adakalanya harus dilakukan dengan satu tangan, yang mana posisi bola tidak memungkinkan

untuk di pasing dengan dua tangan. Dalam hal ini biasanya bola jatuh jauh dari posisi pemain baik disamping atau didepan. Berikut akan dikemukakan beberapa teknik pasing bawah dengan satu tangan :

1) Pasing bawah satu tangan sambil menjatuhkan diri kesamping.

Teknik ini dilakukan apabila bola akan jatuh jauh disamping pemain, hingga hanya memungkinkan dijangkau dengan satu tangan. Adapun prinsip gerakan teknik pasing bawah dengan satu tangan kesamping adalah:

- a) Sikap menunggu dengan lutut ditekuk,
- b) Kaki dilangkahkan melebar kearah samping,
- c) Bola dipukul dengan sisi atas lengan bawah, tubuh atas bertumpu pada lutut yang ditekuk,
- d) Kemudian berguling kesamping dengan tumpuan berturut-turut pada paha, pantat, punggung, bahu.

2) Pasing bawah dengan satu tangan sambil menjatuhkan diri kedepan.

Teknik ini dilakukan dengan teknik menjangkau bola kedepan atau dengan gerakan diving karena bola akan jatuh jauh didepan pemain dan tidak mungkin dikembalikan dengan pasing bawah biasa (Nuril Ahmadi, 2007:24). Urutan gerakan pasing bawah dengan satu tangan sambil menjatuhkan diri kedepan adalah sebagai berikut :

- a) meloncat dengan bertumpu pada satu kaki
- b) menerpa dengan gerakan mendatar kedepan, bola dipukul dengan punggung tangan keatas,
- c) menyentuh lapangan permainan dengan punggung tangan

- d) tangan mendorong sehingga dada, perut, dan paha meluncur dilantai sementara betis ditekuk ke atas.

3) Rangkaian gerakan passing bawah

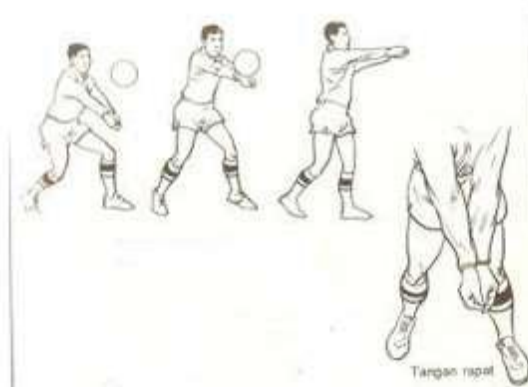
Adapun cara melakukan passing bawah normal atau passing bawah dengan dua tangan sebagaimana yang dikatakan oleh M.Yunus (1992:79) yaitu sikap permulaan, gerak pelaksanaan, dan gerak lanjutan.

a) Sikap awal

Ambil sikap siap normal dalam permainan bolavoli, kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkukan kedepan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

b) Sikap saat perkenaan

Ayunkan kedua lengan kearah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian prosimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.



Gambar 1. Saat perkenaan bola pasing bawah

Sumber : M.yunus. 1992. p.79

c) Sikap akhir

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk pasing bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu atau badan.

2. Hakekat Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 6) latihan ialah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek. Menggunakan metode, aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2007: 01) pengertian latihan dibagi menjadi tiga yaitu : 1. Proses penyempurnaan olahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana, sehingga memepertinggi kemampuan dan kesiapan olahraga. 2. Program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan ketrampilan dan kapasitas energi. 3. Proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran

atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih. Sedangkan menurut Bompas (yang dikutip oleh Suharjana, 2013: 38) latihan merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Dalam olahraga latihan mempunyai cakupan yang luas, yaitu untuk memperbaiki kinerja fisik, teknik, taktik maupun mental bermain. Latihan fisik atau olahraga yang dilakukan dengan benar dan terprogram akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh. Baik itu sistem metabolisme, sistem syaraf dan otot maupun sistem hormonal. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu penyempurnaan kegiatan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, bertahap, dan terencana dalam waktu yang relatif lama untuk mencapai tujuan tepat pada waktunya. Agar latihan mencapai hasil yang optimal, maka latihan harus menggunakan berbagai prinsip-prinsip dalam latihan yang terencana. Untuk dapat mencapai hal itu ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu :

a. Latihan Fisik

Dalam setiap proses latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Latihan fisik (*physical training*) ini sangat penting dikarenakan tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya artinya

bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen tersebut juga harus dikembangkan, walaupun dilakukan dengan system prioritas sesuai dengan keadaan tiap komponen yang diperlukan. Menurut (Nuril Ahmadi 65 : 2007) komponen-komponen kondisi fisik yang dimaksud untuk lebih jelasnya akan diuraikan satu persatu sebagai berikut :

1) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan atau *strenght* adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Beberapa contoh dilapangan yang memerlukan kekuatan antara lain saat pemain melakukan *smash*. Spiker tidak hanya membutuhkan kekuatan saat memukul bola tapi juga memerlukan daya ledak otot tungkai saat melakukan lompatan.

2) Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan atau *endurance* dibedakan menjadi dua golongan, masing masing adalah daya tahan otot setempat atau *local endurance* kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu yang relatif cukup lama, dengan beban tertentu. Daya tahan umum atau *cardiorespiratory endurance* kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus. Di dalamnya melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar, dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

3) Daya Ledak

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dengan kata lain, daya ledak sama dengan kekuatan kali kecepatan. Contoh daya ledak dalam bola voli misalnya smas dalam bola voli baik saat melompat maupun memukul bola.

4) Kecepatan (*speed*)

Kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya, seperti gerak lari cepat atau *sprint*, gerak pukulan atau smash dalam bolavoli, gerak mengayuh pedal dalam balap sepeda dan lain-lain. Dalam masalah kecepatan ini, ada kecepatan gerak dan kecepatan *explosive*. Reaksi adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan-rangsangan datang lewat indera, syaraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola, untuk kemudianditangkap, dipukul atau ditendang.

5) Kelentukan (*flexibility*)

Pemain bolavoli yang sedang melakukan smash bola berda diudara dengan posisi sedemikian rupa membutuhkan keseimbangan yang baik dikarenakan umpan saat akan melakukan smash tidak selalu pas sehingga pemain diharuskan melakukan lompatan dan meliukkan badan untuk menjangkau umpan tersebut. Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan

pengukuran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian untuk mengetahui tingkat kelentukan badan seorang pemain bisa diukur mrnggunakan alat *flexibity* meter.

6) Kelincahan (*agility*)

Permainan bola voli memerlukan kelincahan yang sangat baik untuk membantu pemain memainkan permainan ini dengan peforma yang baik. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dalam posisi-posisi di arena tertentu, seorang yang mampu merubah satu posisi kesuatu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup tinggi.

7)Koordinasi (*coordination*)

Permainan bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh tim sehingga diperlukan koordinasi yang baik antara pemain satu dengan lainnya. Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. Misalnya dalam permainan bolavoli, seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi gerak yang baik, bila ia dapat bergerak ke arah bola sambil melakuakn pasing, kemudian diumpan kepada tosser.

8)Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan badan dalam permainan bola voli sangat diperlukan. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan

statis maupun dinamis. Dalam bidang olahraga, banyak sekali hal-hal yang harus dilakukan atlet dalam mempertahankan maupun menghilangkan keseimbangan. Pada saat melakukan passing bola dimana datangnya bola dengan cepat dan keras dari pihak lawan maka keseimbangan badan yang didukung oleh posisi kaki tangan dan badan. Pada saat melakukan smash lalu mendarat diperlukan cara mendarat yang baik sehingga jatuhnya badan tetap berada dalam keseimbangan yang baik.

9) Ketepatan atau *accuracy*

Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai. Dalam permainan bolavoli ketepatan saat mengumpan, melakukan smash sangat diperlukan agar arah tujuan bola terarah dengan baik.

10) Reaksi

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk bertindak dengan segera dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera. Contohnya dalam bidang olahraga seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap, dihentikan, dan lain-lain.

b. Latihan teknik

Latihan teknik (*technical training*) yang dimaksud disini adalah latihan untuk mempernahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet. Latihan teknik juga dimaksud membentuk dan memperkembangkan kebiasaan motorik. teknik

yang benar dari awal selain akan menghemat tenaga untuk gerak sehingga mampu bekerja lebih lama dan berhasil baik juga merupakan landasan menuju prestasi yang lebih tinggi.

c. Latihan Taktik

Taktik adalah suatu siasat atau pola pikir tentang bagaimana menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai didalam bermain untuk menyerang lawan secara sportif guna mencari kemenangan. Atau dengan kata lain taktik adalah siasat yang dipakai untuk menembus pertahanan lawan secara sportif sesuai dengan kemampuan yang telah dimilikinya. Ada empat tahapan melakukan taktik yakni :

1) Tahap persepsi (*percaption*)

Persepsi merupakan hasil pengawasan pada waktu pertandingan berlangsung. persepsi memperluas konsentrasi pengamatan lawan dengan tindakan-tindakan lain yang berhubungan dengan tempat atau posisi dan pasanganya.

2) Tahap analisis (*Analysis*)

Analisis dilakukan terhadap gerakan-gerakan yang di peroleh dari pengamatan pada tahap persepsi .Analisis yang benar merupakan syarat pemecahan yang berhasil terhadap melaksanakan tugas-tugas bertaktik yang tepat.

3) Tahap penyelesaian secara mental (*mental solution*)

Tahap ini di lakukan berdasarkan hasil pengamatan dan analisis terhadap situasi pertandingan. Tujuan mental solution yaitu untuk

menentukan cara pemecahan yang paling efisien, dengan memperhitungkan resiko yang terjadi.

4) Tahap penyelesaian motoris (*moto solution*)

Pemecahan secara motorik merupakan langkah akhir dari melakukan taktik, keberhasilan pada tahap ini sangat ditentukan oleh keterampilan yang dimiliki oleh atlet. Jika pada tahap atlet ini gagal maka, yang bersangkutan harus melakukan evaluasi untuk selanjutnya melakukan tahap taktik pada situasi yang lain. Tahapan bertaktik dilakukan dalam waktu sangat singkat situasi yang selalu berubah.

d. Latihan Mental

Latihan mental (*psychological training*) perlu mendapat perhatian untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama apabila atlet berada dalam situasi stress yang kompleks. Latihan-latihan mental adalah latihan-latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan *impulsive* misalnya : semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam situasi stress, sportifitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya. Apabila mental atlet tidak turut dikembangkan, maka prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Keempat aspek tersebut di atas haruslah dilatih dan diajarkan secara serempak. Seorang pelatih hendaknya memperhatikan aspek psikologis terhadap atletnya karena itu merupakan hal yang sangat penting saat melatih.

3. Latihan Pasing Bawah

Pasing bawah merupakan suatu teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai oleh pemain bola voli, dimana pasing bawah ini sangat berguna untuk menyambut bola servis lalu mengoperkan kepada toser untuk memudahkannya dalam memberikan umpan yang baik bagi smasher. Pasing bawah harus dilatih dengan baik sehingga ketepatan operan dapat dimaksimalkan.

Menurut Asep (2007:82) Pasing bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli dan merupakan upaya seorang pemain untuk mengoper bola kepada teman satu regunya dengan menggunakan tangan sisi lengan bawah. Menurut Ahmadi (2007:22) Pasing bawah merupakan upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan di lapangan sendiri untuk dikembalikan ke pihak lawan. Menurut Harun (2016:55) pasing bawah adalah pukulan atau pengambilan tangan ke bawah, dilakukan dengan cara sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk. Tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan kemudian gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya kecepatan bola.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa pasing bawah adalah merupakan teknik dasar permainan bola voli serta awal dari sebuah penyerangan yang dilakukan oleh para pemain dalam permainan bola voli, teknik ini digunakan untuk menerima servis, *smash*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan bola yang memantul dari net.

Latihan pasing bawah merupakan suatu bentuk latihan untuk memainkan laju bola yang digunakan untuk mengembalikan bola seperti bola servis maupun bola pukulan *smash*. Bentuk latihannya bisa menggunakan intensitas rendah, sedang, maupun tinggi tergantung tujuan dalam latihan pasing bawah.

a. Tujuan Latihan Pasing Bawah Untuk Kemampuan Mengontrol Bola.

Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta ketrampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Tujuan utama latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Oleh karena anak latih merupakan satu totalitas sistem psiko-fisik yang kompleks, maka proses latihan sebaiknya tidak hanya menitik beratkan kepada aspek fisik saja, melainkan juga harus melatih aspek psikisnya secara seimbang dengan fisik. Salah satu tujuan utama dari latihan pasing bawah adalah untuk menerima bola saat tekniknya mengontrol bola voli kurang tepat atau kurang sempurna, seperti halnya dalam menerima berbagai macam service. Berikut adalah rangkaian gerakan pasing bawah :

1) Sikap awal

Meningkatkan efisiensi dan efektivitas gerak atau langkah dengan menyesuaikan tinggi rendah bola yang datang

2) Sikap saat perkenaan

Meningkatkan ketepatan perkenaan dan kecepatan ayunan tangan-lengan dengan seluruh koordinasi segmen-segmen badan. Tinggi rendah

perkenaan menentukan arah ke depan, ke atas, ke belakang. Kecepatan ayunan lengan akan menentukan tingginya bola atau jauhnya bola.

3) Sikap akhir

Meningkatkan kemampuan mengambil sikap siap di lapangan.

b. Bentuk Variasi Latihan Pasing Bawah.

Dalam latihan sebaiknya selalu memberlatihkannya strategi, taktik, dan pola permainan. Latihan taktik (*tactical training*) mempunyai tujuan untuk menumbuhkan perkembangan *interpretative* atau daya tafsir pada atlet. Teknik Gerakan-gerakan yang telah dikuasai dengan baik harus dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi permainan, serta strategi-strategi dan taktik-taktik pertahanan serta penyerangan, sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna. Pengertian strategi dan taktik pada dasarnya mempunyai tujuan yang sama, yaitu mencapai kemenangan dalam pertandingan (Agus mukholid, 2007:7). Strategi dan taktik yang tepat dapat berfungsi dalam beberapa hal, yaitu sebagai berikut : a) Dapat memperkecil kesenjangan antara tim sendiri dengan tim lawan yang prestasinya lebih baik. b) Dapat mengendalikan lawan sesuai dengan irama dan kehendak tim yang mengambil inisiatif untuk menerapkan strategi sebagai pengendali tempo dan arah permainan.

1) Pasing Bawah Sendiri

- a) Pasing bawah ke atas/tegak dengan variasi tepuk
- b) Pasing bawah ke atas/tegak dengan variasi menyentuh lantai
- c) Pasing bawah ke atas/tegak dengan variasi koordinasi tangan dan kaki

2) Pasing Bawah Berpasangan

a) Pasing Bawah ke depan saat bola rendah

Kunci pelaksanaan gerakan ini adalah cepat merendah dan bergerak kebawah bola kemudian mengumpan ke teman.



Gambar 2. *crouching underhand pass*

Sumber : M.Yunus. 1992. p.85

b) Pasing bawah ke belakang

Kunci pelaksanaanya putar badan dengan cepat, dan dengan badan merendah ayunkan lengan ke arah bola. Kontak bola dengan lengan dilakukan saat sudut antara lengan dan badan.



Gambar 3 *underhand – back pass*

Sumber : M.Yunus. 1992. p.86

c) Pasing bawah bergeser diagonal 45 derajat ke depan

Kunci pelaksanaan gerakan ini adalah jangan lari menghadap bola, gunakan langkah silang atau langkah samping.



Gambar 4. *45 Degree Diagonal Underhand Pass*

Sumber : M.Yunus. 1992. p.89

d) Pasing bawah pada bola jauh di samping badan

Kunci pelaksanaannya adalah melangkah panjang kesamping depan diagonal 45 derajat dengan merendah.



Gambar 5. *Underhand Pass Hitting Ball Away*

Sumber : M. Yunus. 1992. p.87

e) Pasing bawah dengan bergerak mundur

Kunci pelaksanaannya adalah jika bola datang relatif tinggi (setinggi dada) dan akan diterima dengan passing bawah maka didahului dengan langkah mundur, badan merendah dan jangan di

tegangkan lakukan langkah kecil ke belakang kemudian lakukan pasing bawah dengan ayunan lengan dan mengangkat badan dengan rileks.



Gambar 6 *Backward Underhand Pass*

Sumber : M. Yunus. 1992. p. 88

f) Pasing bawah dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat

Kunci pelaksanaanya adalahpusatkan pandangan kearah bola, gunakan langkah silang diagonalkebelakang sambil merendahkan badan.



Gambar 7. *45 degree diagonal backward underhand pass*

Sumber : M.Yunus. 1992. p.89

4. Kemampuan Mengontrol Pasing Bawah Dalam Bola Voli

Mengontrol merupakan suatu teknik pengendalian atau penguasaan, dalam permainan bola voli teknik mengontrol bola merupakan suatu teknik pengendalian atau pengawasan bola pada saat menguasai bola, artinya seseorang memiliki

kemampuan mengontrol bola yang baik bilamana dapat mengendalikan laju bola sesuai dengan yang diharapkan. Misalnya dalam pasing bawah permainan bola voli, untuk dapat menguasai laju bola maka seorang pemain bola voli harus memiliki teknik mengontrol bola dengan baik, agar dapat mengendalikan laju dan arah bola yang diinginkan. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dalam permainan bola voli, diantaranya yaitu :

a. One bounce and ball on the arms

Bentuk latihan pasing bawah untuk melatih sentuhan lengan dan posisi badan terhadap bola, bola dilempar ke tembok biarkan bola memantul satu kali kelantai kemudian hampiri bola dengan sikap pasing kemudian biarkan bola mentuh lengan (tidak dipasingkan) kemudian ulangi. Latihan ini dimaksudkan untuk mengontrol arah datangnya bola yang tidak terduga, sehingga atlet dapat memposisikan dirinya pada arah datangnya bola. Gerakan gerakan agar dapat mengontrol bola, yakni bisa dimulai dengan posisi menjauh dari bola setelah mantul dari tembok maka atlet segera untuk memposisikan dirinya pada arah jatuhnya bola dengan posisi untuk melakukan pasing bawah.

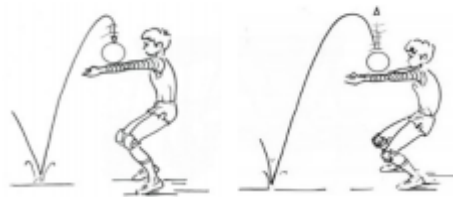


Gambar 8. *One bounce and ball on the arms*

(Sumber: FIVB Level 1 Coaches Manual 2012: 46)

b. *One bounce volley in succession*

Bentuk latihan dilakukan secara individual (1) lambungkan atau passing bola keatas, (2) tunggu bola memantul, (3) passing bola keatas tegak lurus kemudian tunggu bola memantul dan ulangi. Latihan ini dimaksudkan untuk mengontrol bola tepat di depan pandangannya, biasa teknik ini dilakukan pada saat mengambil bola-bola tipuan dari lawan yang posisi bolanya mendekati net, sehingga mengambil bolanya posisi lengan agak diangkat sejajar dengan bahu, agar laju bolanya dapat diambil oleh *setter*.

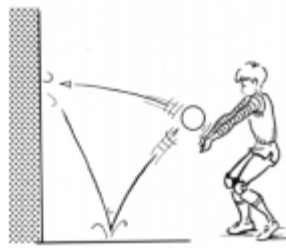


Gambar 9. *One bounce volley in succession*

(Sumber: FIVB Level 1 Coaches Manual 2012: 47)

c. *Wall volley after one bounce*

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



Gambar 10. Wall volley after one bounce

(Sumber: FIVB Level 1 Coaches Manual 2012: 48)

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

Bentuk latihan mengatur gerakan mengontrol bola, perkenaan bola agar bisa di passing kembali, maupun cepat lambatnya ayunan tangan dapat ditentukan dengan datangnya arah bola. Untuk mengantisipasi arah datangnya bola yang terlalu tinggi maka, atlet di haruskan untuk mundur terlebih dahulu, setelah bola datang maka atlet harus menempatkan posisinya di arah datangnya bola dengan posisi jongkok dan posisi lengan pada gerakan passing bawah.

5. Materi Latihan Mengontrol Pasing Bawah Bola Voli

Bentuk-Bentuk Latihan Mengontrol Pasing Bawah Bola Voli Pada Saat Pemulihan Aktif Setelah Melakukan Kegiatan *Sprint* di Luar :

- a. Pasing bawah berpasang dengan gerak maju mundur dengan bola tetap di tengah
- b. Pasing bawah berpasangan dengan gerak kesamping menyentuh kun setelah melakukan pasing bawah
- c. Pasing bawah berpasangan kemudian squat jumps 1 kali setelah melakukan pasing bawah
- d. Pasing bawah ke atas/ tegak kemudian tepuk tangan depan dan belakang
- e. Pasing bawah ke atas/tegak kemudian sentuh lantai
- f. Pasing bawah ke atas/tegak kemudian putar badan
- g. Pasing bawah ke atas/tegak kemudian gerak ke samping kiri dan kanan
- h. Pasing bawah ke atas/tegak kemudian sentuh kaki depan belakang
- i. Pasing bawah ke atas/tegak kemudian maju kedepan kemudian mundur
- j. Pasing bawah ke atas/tegak kemudian tos dengan teman disamping kanan

6. Pengukuran (Tes) Kemampuan Mengontrol Bola

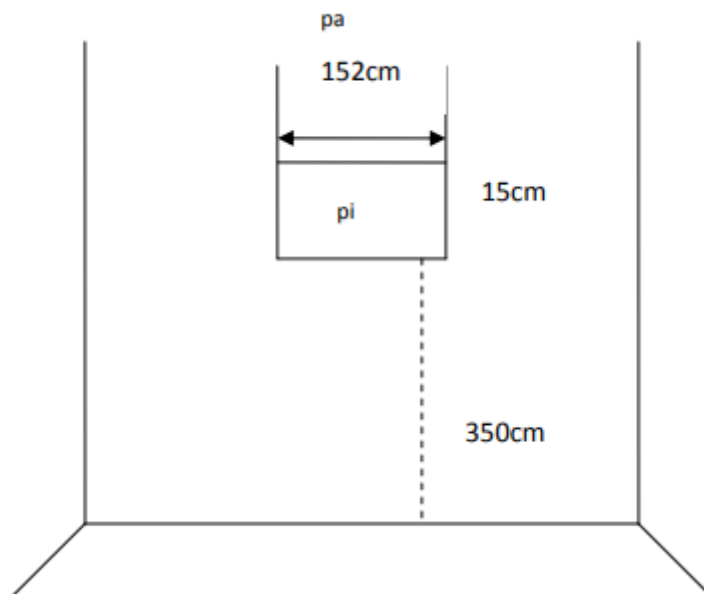
Instrumen untuk pasing bawah dalam penelitian ini adalah Brumbach frearm pass wall-volley test, yaitu cara melaksanakan tes dengan memantulkan bola ke sasaran tembok selama 60 detik. Tes ini bertujuan untuk mengukur

kemampuan dan ketepatan melakukan pass bawah dengan memvolley kedinding.

Brumbach forearm pass wall-volley test Borrevik (1969) dengan tingkat reliabilitas 896 dan tingkat validitas 80. Pelaksanaannya yaitu dengan memvoli bola menggunakan passing bawah ke tembok sasaran. Artinya tes ini memiliki derajat keajegan pengukuran yang reliabel dengan tingkat reliabilitas 896 dan tingkat validitas 80. reliability (reliabilitas) adalah keajegan pengukuran (Walizer, 1987). Sugiharto dan Situnjuk (2006) menyatakan bahwa reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh informasi yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data dan mampu mengungkap informasi yang sebenarnya dilapangan. Ghozali (2009) menyatakan bahwa reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari peubah atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Reliabilitas suatu test merujuk pada derajat stabilitas, konsistensi, daya prediksi, dan akurasi. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel.

Brumbach forearm pass wall-volley test dapat dikorelasikan dengan bagaimana mengontrol bola supaya ayunan lengan tidak terlalu cepat maupun lambat hingga pengenalan arah tinggi datangnya bola dan seberapa cepatnya laju bola, dengan demikian untuk mengantisipasi arah datangnya laju bola dan cepat lambatnya ayunan lengan maka, dapat dikorelasikan dengan gerakan-

gerakan maju dan mundur pada saat mengontrol arah datangnya bola, sehingga pada saat bola di pasing kearah sasaran tembok maka atlet di haruskan untuk mundur terlebih dahulu untuk mengantisipasi arah datangnya bola yang terlalu tinggi dan pada saat mempasing bola maka posisi lengan berada di bawah dengan posisi yang lurus dan siap untuk mempasing bola.



Gambar 11. Test pasing pasing bawah
Brumbach forearm pass wall-volley

Cara Pelaksanaan tes: Testi berdiri menghadap sasaran dengan bola voli di tangan, setelah ada aba-aba peluit tanda mulai, testi mulai melambungkan bola ke tembok. Bola yang mantul dari tembok di pasing (pasing bawah) ke atas, kemudian dipasing ke petak sasaran di tembok. skor 1 diberikan jika mampu memasing bawah bola dari tembok dikontrol dulu dengan pasing bawah ke atas, dan dipasing bawah lagi ke petak sasaran. Apabila bola terlepas (luncas), bola dapat dipegang lalu mulai lagi dengan melempar lambung bola ke tembok untuk dilakukan pasing bawah kembali sampai waktu habis. Waktu

pelaksanaan selama 60 detik. Sampai peluit berbunyi tanda tes selesai. Skor tes adalah jumlah skor selama 60 detik. Tes ini diberikan 2 (dua) kali kesempatan.

7. Klub Yuso Sleman

Perkumpulan olahraga YUSO Yogyakarta berdiri pada tanggal 15 Mei 1952 di Kota Yogyakarta, didirikan oleh sekelompok anak-anak muda yang waktu itu masih berstatus sebagai pelajar SLTP yang mencintai kegiatan olahraga. Para pendiri YUSO yaitu Bernarto, Soepartono (alm), Abdulmanan, Mujiono (alm), dan Kusbandri (alm). Sesuai dengan usia para pendiri yang relatif masih muda dan kegiatan organisasi dalam bidang olahraga, maka perkumpulan diberi nama YUSO yang merupakan kependekan dari Yuniior Sport Organisation, serta membina cabang olahraga bola voli dan bola basket.

Berkenaan dengan berjalannya waktu dan sesuai dengan ketentuan pemerintah waktu itu yang melarang agar meninggalkan istilah-istilah yang berbau asing maka arti YUSO oleh Prof. Dr. RM. Soekintaka diganti menjadi YUWANA SARANA OLAHRAGA yang berarti melalui kegiatan olahraga akan dicapai kesejahteraan lahir dan batin.

Dalam perkembangan selanjutnya perkumpulan olahraga YUSO membina lima cabang olahraga, yakni bola voli, bola basket, bola keranjang, renang, dan atletik. Namun demikian prestasi bola volinya melejit melampaui cabang-cabang olahraga lainnya dan bahkan perkumpulan olahraga YUSO sudah identik dengan bola voli. Dari sejak berdirinya hingga saat ini visi dan misi YUSO tidak pernah berubah yaitu ingin memberikan sumbangan terhadap pembinaan olahraga di tanah air melalui peningkatan kualitas

sumber daya manusia yang sudah dilatih sejak dini. Untuk mencapai tujuan tersebut maka, setiap atlet yang tergabung di YUSO akan selalu diajarkan untuk dapat berorganisasi dengan baik, memperhatikan studynya dan berprestasi setinggi mungkin. Oleh karena itu, walaupun YUSO merupakan perkumpulan amatir akan tetapi proses kepelatihan yang dilakukan selalu didasarkan pada metode metode ilmiah dan sikap profesionalisme.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang sejenis sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik. Adapun penelitian yang sejenis yaitu:

1. Penelitian yang di lakukan oleh Khamim yang berjudul Pengaruh Latihan Pasing Bawah Menggunakan Tembok Sasaran Dengan emakai Lingkaran dan Tali Terhadap Kemmpuan Pasing Bawah Pada Permainan Bola Voli. Pengaruh latihan pasing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran terhadap kemampuan pasing bawah dihitung dengan menggunakan uji t. Adapun hasil uji t dapat diketahui sebagai berikut:

Berdasarkan hasil perhitungan diketahui thitung sebesar 2,963 dengan N sebesar 10 dan tingkat probability 5% diketahui ttabel sebesar 2,228.

Dengan demikian thitung > ttabel (2,963 > 2,228) sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan pasing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran terhadap kemampuan pasing bawah

Berdasarkan hasil perhitungan diketahui $Me_2 > Me_1$ (52,90 > 49,00) sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan pasing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai lingkaran lebih baik dibandingkan latihan

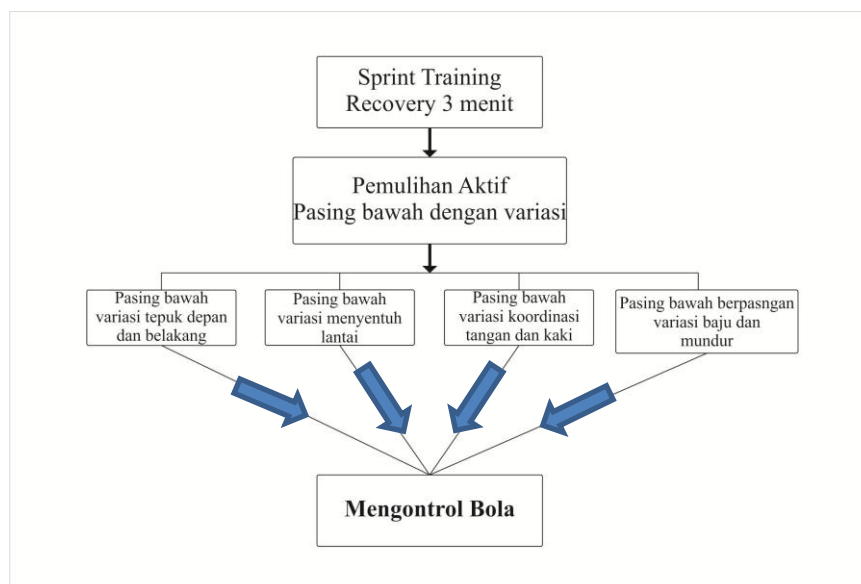
pasing bawah menggunakan tembok sasaran dengan memakai tali terhadap kemampuan pasing bawah dalam pada permainan bola voli klub Idola Plajan Kabupaten Jepara tahun 2013.

2. Penelitian yang di lakukan oleh Dwima Sridanarno Putra dengan judul Pengaruh latihan *sprint* di lintasan menurun terhadap kecepatan atlet bola voli remaja putri yuso sleman Berdasarkan perhitungan data tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} (3,237) > t_{tabel} (2,898)$ dan $P (0,005) < \alpha (0,05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata *pretest* 10,63 sedangkan rata-rata *posstest* 10,43, kenaikan kecepatan sebesar 0,20 dan nilai Df 17. Nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05 maka H_a : diterima dan H_o : ditolak. Jika H_a diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan lari *sprint* di lintasan menurun terhadap kecepatan atlet remaja putri Yuso Sleman”.

C. Kerangka Berpikir

Perlakuan dalam penelitian ini digunakan untuk mengisi latihan aktif dalam latihan kecepatan yang menggunakan interval dalam latihannya. Intensitas yang diberikan dalam mengontrol pasing bawah yakni dari intensitas rendah ke intensitas tinggi sehingga masuk dalam zona latihan (*training zone*). . Latihan teknik untuk mengontrol bola cukup dengan intensitas sedang – tinggi (60%) sampai (90%) sehingga Tingkat keberhasilan tinggi, sehingga tidak mengganggu jalannya latihan kecepatan dan secara tidak langsung juga melakukan latihan daya tahan.

Intensitas diberikan dari waktu *recovery* saat melakukan *sprint*, *sprint* dilakukan dengan jarak 40m dengan waktu *recovery* antar setnya yakni selama 3 menit dan selama 3 menit tersebut atlet diberikan perlakuan berupa latihan mengontrol pasing bawah. Dalam latihan mengontrol pasing bawah atlet diberikan *treatment* pasing bawah secara individu (pasing sendiri) dan berpasangan (pasing sama teman). Variasi pasing bawah yang dilakukan untuk meningkatkan latihan mengontrol pasing bawah adalah dengan pasing bawah yang diselingi dengan tepuk maupun dengan menyentuh lantai. Variasi ini disesuaikan dengan tingkat keberhasilan atlet melakukan pasing bawah bervariasi agar tidak terjadi banyak kegagalan dengan intensitas yang sedang, dengan demikian maka kemampuan atlet dapat dikatakan sudah meningkat.



D. Hipotesis

Berdasarkan kajian kerangka berpikir maka dapat dirumuskan hipotesis: bahwa “Ada pengaruh latihan pasing bawah memanfaatkan variasi pada pemulihan aktif latihan kecepatan terhadap kemampuan mengontrol bola.”

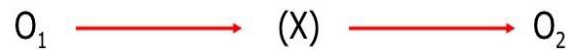
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain dalam Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen yang artinya mengungkap sebab-akibat hanya dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Menurut Setyo Nugroho (1997: 36) penelitian eksperimen biasanya diakui sebagai penelitian yang paling ilmiah dari seluruh tipe penelitian karena peneliti tidak dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadinya sesuatu. Metode eksperimen merupakan metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala yang disebut latihan. Dengan latihan yang diberikan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian semu (*quasi experiment design*). Menurut (Danim, 2013) Rancangan eksperimen Semu (*quasi eksperimen design*) adalah rancangan penelitian Eksperimen yang dilakukan pada kondisi yang tidak memungkinkan mengontrol atau memanipulasikan semua variabel yang relevan. Dalam penelitian ini diasumsikan bahwa kegiatan latihan atlet diluar *treatment* itu sama. Latihan pasing bawah bawah di kampung, maupun di sekolah, tidak akan seintensif seperti dalam penelitian yang telah dilaksanakan. *Treatment* pasing bawah dilaksanakan pada latihan lari *sprint* yang menggunakan interval *training* . Dengan begitu penulis menggunakan waktu interval tersebut untuk *treatment* variasi pasing bawah. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui apakah ada pengaruh latihan pasing bawah pada pemulihan aktif latihan kecepatan

terhadap kemampuan mengontrol passing bawah bola voli putri usia 12-16 tahun. Adapun desain penelitian sebagai berikut :



Gambar 5 : *The one group pretest, posstest design*

Ket : O_1 : Diadakan pre test sebelum diberi *treatment*

O_2 : Pengukuran post test setelah diberikan *treatment*

X : *Treatment*

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini mengambil tempat di klub bola voli Yuso Sleman Yogyakarta yang ber alamat di Jl. Colombo No.1, Daerah Istimewa Yogyakarta, atau lebih tepatnya berada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini di lakukan pada bulan Maret 2019 Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 4 kali pertemuan perminggu, yaitu hari Selasa, Rabu, Sabtu dan Minggu pada pukul 15:00 WIB sampai selesai.

C. Subjek Penelitian

Dalam hal ini yang dimaksud subjek penelitian, adalah orang, tempat, atau benda yang diamati dalam rangka sebagai sasaran (Kamus Bahasa Indonesia, 1989: 862). Adapun subjek penelitian dalam penelitian ini, adalah atlet putri usia 12-16 tahun di klub YUSO Sleman yang mempunyai karakteristik yang sudah ditentukan.

Adapun karakteristik dalam subjek penelitian ini adalah (1) Atlet Putri yang tergabung dalam klub YUSO Sleman, (2) usia atlet yakni 12-16 Tahun,

(3) bergabung dalam klub bola voli YUSO Sleman minimal 1 tahun (4) mampu menjalani *treatment* yang diberikan selama penelitian berlangsung dan mampu mengikuti *treatment* minimal 14 kali dari 16 kali *treatment*. Dari pertimbangan di atas, subjek yang memenuhi kriteria berjumlah 18 orang. Seluruh subjek diberikan perlakuan *treatment* berupa Variasi pasing bawah bola voli untuk pemulihan aktif kecepatan. Pemulihan aktif dilakukan di halaman depan GOR UNY dan tes berupa Pasing bawah ke dinding dengan waktu 1 menit yang dilaksanakan saat *pretest* dan *posstest* untuk mengetahui peningkatan kemampuan mengontrol bola voli pemain dilakukan di gedung bulutangkis UNY.

D. Definisi Operasional Variabel Peneliti

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga memperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014: 60). Adapun variabel yang terdapat pada penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel Terikat (*Dependent*)

Menurut Sugiyono (2009:53) variabel terikat (*dependent*) merupakan variabel yang di pengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan mengontrol pasing bawah bola voli. Mengontrol merupakan suatu teknik pengendalian atau penguasaan, dalam permainan bola voli teknik mengontrol bola merupakan suatu teknik pengendalian atau pengawasan bola pada saat menguasai bola, artinya seseorang memiliki kemampuan mengontrol bola

yang baik bilamana dapat mengendalikan laju bola sesuai dengan yang diharapkan. Kemampuan mengontrol bola dites menggunakan pasing bawah di tembok dengan menggunakan sasaran tembok.

2. Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel bebas (*independent*) merupakan variabel yang mempengaruhi perubahan dalam variabel terikat dan mempunyai hubungan yang positif maupun negatif (Sugiyono, 2009 : 16). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pasing bawah bola voli untuk pemulihan aktif latihan kecepatan. Pasing bawah bola voli untuk pemulihan aktif latihan kecepatan ialah memanfaatkan pemulihan pada saat latihan kecepatan dengan selalu bergerak, menggunakan pasing bawah selama waktu interval pada latihan kecepatan.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2006: 134) instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posstest*) menggunakan tes pasing bawah dari *Brumback Forearm Pass Wall – volley test*. Adapun pelaksanaan tes tersebut adalah :

Tujuan : dari pelaksanaan tes ini adalah untuk mengukur kemampuan mengontrol bola dalam memvoli bola ke dinding atau tembok dengan menggunakan pasing bawah.

Nilai : skor 1 diberikan jika anak mampu memasing bawah yang mantul dari tembok, di kontrol ke atas dan di pasing ke petak sasaran. nilai akhir adalah dari dua kali percobaan tes yang terbaik.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian instrumen dan hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Sebelum dilakukan uji prasyarat yang berupa uji normalitas dan uji hipotesis maka perlu adanya uji instrumen yang memuat uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas dan reliabilitas digunakan untuk mengetahui kevalidan data dan alat yang digunakan adalah reliabel. Adapun uji Instrumen dan Uji Prasyarat adalah sebagai berikut :

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Validitas adalah sejauh mana tes itu mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Validitas alat ukur tidak terganggu. Secara umum ada tiga pendekatan dalam meneliti validitas suatu alat ukur, yaitu 1) validitas isi, 2) validitas konstruk, dan 3) validitas kriteria (Suryabrata, 2005). Dalam penelitian ini penulis menggunakan uji validitas isi/content.

b. Uji Reliabilitas

1) Uji Normalitas Data Pretes

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang akan di analisis. Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan *kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 25. Dalam uji ini akan menguji sebaran data yang berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikansi dengan 0,05. Kriteria penerimaan hipotesis apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak. Data yang perlu diuji normalitasnya adalah pretes pertama dan pretes kedua untuk syarat uji reliabilitas. Selain itu data pretes dan pos tes untuk syarat uji t hipotesis.

2) Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas suatu tes atau instrumen adalah derajat keajegan (konsistensi) tes atau instrumen tersebut dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Alat ukur dikatakan mantap apabila alat ukur tersebut dalam pengukuran yang berulang kali pada objek yang sama menghasilkan ukuran yang sama. Jadi dapat dikatakan bahwa tes yang reliabel adalah tes yang dapat menghasilkan ukuran secara ajeg dan tepat sesuai dengan gejala yang hendak diukur. Reliabilitas instrumen atau tes menggunakan konsep tes ulang (*Test-retest*).

3) Uji Korelasi Data Pretest

Korelasi adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan serta arah hubungan dari dua variabel atau lebih. Uji korelasi dalam penelitian digunakan untuk menentukan hubungan antara pretes

1 dan pretes 2. Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan korelasi person, Korelasi pearson digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara 2 variabel, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung yang berskala interval atau rasio (parametrik) yang dalam SPSS disebut *scale*. Asumsi dalam korelasi Pearson, data harus berdistribusi normal. Korelasi dapat menghasilkan angka positif (+) dan negatif (-). Jika angka korelasi positif berarti hubungan bersifat searah. Searah artinya jika variabel bebas besar, variabel tergantung semakin besar. Jika menghasilkan angka negatif berarti hubungan bersifat tidak searah. Tidak searah artinya jika nilai variabel bebas besar, variabel tergantung semakin kecil. angka korelasi berkisar antara 0-1.

2. Uji Hipotesis

Setelah persyaratan dipenuhi, atau datanya normal, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *paired t test*

$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$	KETERANGAN : \bar{x}_1 = Rata-rata sampel 1 \bar{x}_2 = Rata-rata sampel 2 s_1 = Simpangan baku sampel 1 s_2 = Simpangan baku sampel 2
s_1^2 = Varians sampel 1 s_2^2 = Varians sampel 2 r = Korelasi antara dua sampel	

Gambar 12. Rumus Uji *paired t test*

Sugiyono (2009: 257)

Hipotesis menunjukkan diterima apabila nilai t hitung lebih besar dari pada nilai t tabel ($t_{hitung} > t_{tabel}$), dan signifikansi lebih kecil atau sama dengan 0,05($p \leq$

0,05); artinya ada pengaruh perbedaan antara sebelum *treatment(pretest)* dan sesudah mendapatkan *treatment(posstest)*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lokasi latihan klub YUSO Sleman, berada di luar GOR sisi timur, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA, yang beralamat di jl. Colombo No. 1 Karangmalang Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 23 maret sampai 28 April 2019. Subjek penelitian adalah atlet bola voli putri usia 12-16 tahun sebanyak 18 atlet yang telah memenuhi kriteria pengambilan sampel. Pretes diambil pada tanggal 23-24 Maret 2019. Latihan eksperimen/*perlakuan* dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 4 (empat) kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Selasa, Rabu, Sabtu, dan Minggu.

NO	Hari	Tanggal	Waktu
1.	Selasa	2, 9, 16, 23	15.30 – 17.30
2.	Rabu	27, 3, 10, 17	15.30 – 17.30
3.	Sabtu	30, 6, 13, 20	15.30 – 17.30
4.	Minggu	31, 7, 14, 21	07.30 – 09.30

Tabel 1. Keterangan Hari dan Tanggal Latihan Eksperimen/Perlakuan

B. Hasil Penelitian

Pada penelitian tersebut bermaksud untuk mengetahui Pengaruh Pasing Bawah Bola Voli Untuk Pemulihan Aktif Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Mengontrol Pasing Bawah Bola Voli. Semua subjek diberikan latihan eksperimen/*perlakuan*. berupa variasi pasing bawah pada pemulihan aktif

latihan kecepatan sebanyak 16 kali pertemuan. Pelaksanaan penelitian dimulai pada tanggal 23 maret sampai 28 april 2019 . Setelah data penelitian terkumpul selanjutnya dilakukan analisis menggunakan bantuan SPSS 26. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pretest* dan *posttest* mengontrol pasing bawah bola voli pada atlet putri usia 12-16 tahun di klub YUSO Sleman. Hasil dari masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Data Pretes Mengontrol Pasing Bawah Bola Voli

Data pretes diperoleh dari tes pasing bawah dari *Brumback forearm pass wall – volley test*, dengan pengambilan data dilakukan sebelum subjek penelitian mendapatkan latihan eksperimen/perlakuan berupa variasi pasing bawah pada pemulihan aktif latihan kecepatan. posttes diperoleh dari hasil tes pasing bawah dari *brumback forearm pass wall – volley test*, dengan pengambilan data dilakukan sesudah subjek penelitian mendapatkan perlakuan sebanyak 16 kali. Berikut disajikan deskripsi frekuensi data pretes mengontrol pasing bawah bola voli :

NO.	USIA	PRETES I	PRETES II	PRETES
1.	15 Tahun	15	14	15
2.	12 Tahun	17	16	17
3.	16 Tahun	21	21	21
4.	13 Tahun	22	22	22
5.	14 Tahun	20	19	20
6.	14 Tahun	15	15	15
7.	12 Tahun	24	22	24
8.	13 Tahun	15	13	15
9.	14 Tahun	20	19	20

10.	15 Tahun	15	14	15
11.	16 Tahun	17	17	17
12.	13 Tahun	18	16	18
13.	15 Tahun	18	18	18
14.	14 Tahun	23	21	23
15.	15 Tahun	23	21	23
16.	14 Tahun	16	16	16
17.	13 Tahun	17	15	17
18.	14 Tahun	14	14	14

Tabel 2. *Pretes* Mengontrol Pasing Bawah Bola Voli

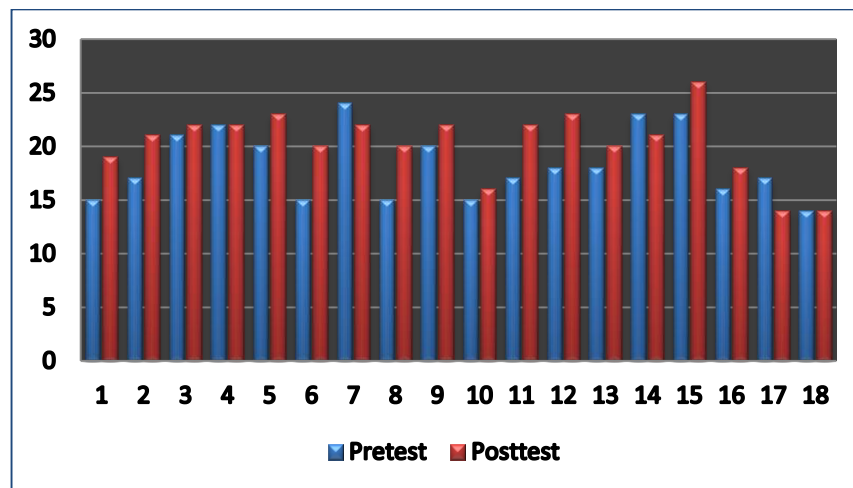
2. Data Posttes Mengontrol Pasing Bawah Bola Voli

posttest diperoleh dari hasil tes passing bawah dari *Brumback forearm pass wall – volley test*, dengan pengambilan data yang dilakukan sesudah subjek penelitian mendapatkan perlakuan sebanyak 16 kali Berikut disajikan deskripsi frekuensi data pretes dan posttes.

NO.	USIA	<i>POSTTES 1</i>	<i>POSTTES 2</i>	<i>POSTTES</i>
1.	15 Tahun	18	19	19
2.	12 Tahun	19	21	21
3.	16 Tahun	21	22	22
4.	13 Tahun	20	22	22
5.	14 Tahun	22	23	23
6.	14 Tahun	18	20	20
7.	12 Tahun	22	21	22
8.	13 Tahun	20	19	20
9.	14 Tahun	21	22	22
10.	15 Tahun	16	14	16
11.	16 Tahun	19	22	22
12.	13 Tahun	23	21	23

13.	15 Tahun	18	20	20
14.	14 Tahun	21	19	21
15.	15 Tahun	23	26	26
16.	14 Tahun	16	18	18
17.	13 Tahun	13	14	14
18.	14 Tahun	14	14	14

Tabel 3. *Posttes* Mengontrol Pasing Bawah Bola Voli



Gambar 13. *Pretes- Posttes* Mengontrol Pasing Bawah Bola Voli

3. Hasil Data *Pretes - Posttes* Mengontrol Pasing Bawah Bola Voli

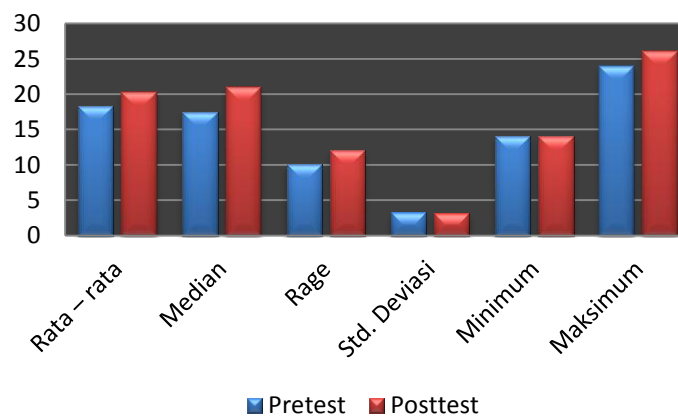
Hasil statistik data penelitian mengontrol passing bawah atlet bola voli putri usia 12-16 tahun klub bola voli YUSO Sleman dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

NO.	USIA	PRETES	POSTTES	KETERANGAN
1.	15 Tahun	15	19	+ 4
2.	12 Tahun	17	21	+ 4
3.	16 Tahun	21	22	+ 1
4.	13 Tahun	22	22	0
5.	14 Tahun	20	23	+ 3
6.	14 Tahun	15	20	+ 5
7.	12 Tahun	24	22	-2

8.	13 Tahun	15	20	+ 5
9.	14 Tahun	20	22	+ 2
10.	15 Tahun	15	16	+ 1
11.	16 Tahun	17	22	+ 5
12.	13 Tahun	18	23	+5
13.	15 Tahun	18	20	+ 2
14.	14 Tahun	23	21	-2
15.	15 Tahun	23	26	+ 3
16.	14 Tahun	16	18	+ 2
17.	13 Tahun	17	14	+ 3
18.	14 Tahun	14	14	0
Rata – rata		18.33	20.28	1.95
Median		17.50	21.00	3.50
Rage		10	12	2
Std. Deviasi		3.218	3.140	-0.078
Minimum		14	14	0
Maksimum		24	26	2

Tabel 4. Hasil Data *Pretes– Posttes*
Mengontrol Pasing Bawah Bola Voli

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram perbedaan rata-rata antara *pretest* dan *posttest* mengontrol pasing bawah bola voli putri pada Usia 12-16 Tahun dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 14. Hasil Data *Pretes– Posttes*
Mengontrol Pasing Bawah Bola Voli

C. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Sebelum analisis data dilakukan maka perlu dilakukan uji instrument data dan uji prasyarat analisis, yaitu dengan uji normalitas. Hasil uji instrumen dan uji prasyarat dapat dilihat sebagai berikut.:

1. Uji Latihan Eksperimen/Perlakuan

a. Uji Validitas

Validitas instrumen tes pasing bawah dari *Brumback Forearm Pass Wall – volley test* dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (Content validity). Validitas isi adalah penjelasan tentang suatu alat ukur secara substantif atau disebut validitas substantif yang fokus kepada konseptualisasi dan sejauhmana konsep-konsep sebelumnya yang ditampilkan dalam kajian literatur (Clark & Watson, 1995). *Content* (isi) dari tes ini adalah mengontrol datangnya bola yang mantul dari tembok, mengontrol tinggi rendahnya bola agar bisa tegak atau kedepan (sudut/arah) bola, mengontrol tinggi rendahnya, jauh-dekatnya bola, agar pantulan dari tembok dapat diantisipasi untuk pasing-pasing berikutnya. Dengan demikian akan sesuai dengan kemampuan mengontrol pasing bawah.

b. Uji Reliabilitas

1) Uji Normalitas Data *Pretes*

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. 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. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest_1</i>	.161	18	.200*	.916	18	.109
<i>Pretest_2</i>	.185	18	.106	.939	18	.277

Tabel 5. Uji Normalitas

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) > 0.05 , jadi, data adalah berdistribusi normal dan dapat dianalisis dengan statistik parametrik (uji t).

2) Uji Reliabilitas *Instrument*

Reliabilitas pada tes pasing bawah dari *Brumback Forearm Pass Wall – volley test* menggunakan metode test ulang (*Test-retest*). Dalam menggunakan teknik atau metode ini hanya memiliki satu seri tes tetapi dicobakan dua kali. Konsep reliabilitas *instrument* atau tes menggunakan konsep reliabilitas tes ulang (*Test-retest*), yang mana disebut koefisien stabilitas karena dapat menunjukkan keajegan skor subjek melawan waktu.

3) Uji Korelasi Data *Pretes*

Uji korelasi pada tes pasing bawah dari *Brumback Forearm Pass Wall – volley* menggunakan korelasi person dengan bantuan SPSS. Hasil data uji korelasi antara pretes 1 dan pretes 2 digunakan untuk menentukan

modifikasi tes yang digunakan. Rangkuman hasil uji korelasi person dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

		<i>Pretest_1</i>	<i>Pretest_2</i>
<i>Pretest_1</i>	Pearson Correlation	1	.926**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	18	18
<i>Pretest_2</i>	Pearson Correlation	.926**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	18	18

Tabel 6. Uji Korelasi Person

Dengan nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan data antara *Pretest 1* dan *Pretest 2* terdapat hubungan (Berkolerasi)

2. Uji Hipotesis

Pengajuan hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan pasing bawah memanfaatkan variasi pada pemulihan aktif latihan kecepatan terhadap kemampuan mengontrol bola atlet bola voli putri usia 12-16 tahun”. Uji t 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 uji-t memiliki syarat jika nilai thitung > nilai *ttabel* dan nilai sig < dari 0.05, maka hasil penelitian dianggap signifikan. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

variabel	Rata-rata	df	ttabel	thitung	Sig.
<i>Pretest-posttest</i>	17.806	35	1,689	33.705	0.000

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis (Uji – t)

Berdasarkan hasil analisis uji t paired sampel t test pada data mengontrol pasing bawah atlet bola voli putri Usia 12-16 Tahun telah diperoleh nilai t hitung (33.705) > t tabel (1,689), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel. Hasil dari *pretest* dan *posttest* yang telah diuraikan di atas memiliki hasil yang berbeda, hasil *posttest* mendapatkan hasil yang lebih baik atau adanya peningkatan mengontrol pasing bawah atlet bola voli putri usia 12-14 tahun dari pada hasil *pretest*. Dengan demikian dapat diartikan “Ada pengaruh latihan pasing bawah memanfaatkan variasi pada pemulihan aktif latihan kecepatan terhadap kemampuan mengontrol bola”.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pasing bawah memanfaatkan variasi pada pemulihan aktif latihan kecepatan terhadap kemampuan mengontrol bola pada atlet putri usia 12-16 tahun di klub YUSO Sleman Yogyakarta. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh latihan pasing bawah memanfaatkan variasi pada pemulihan aktif latihan kecepatan terhadap kemampuan mengontrol bola.

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan atau melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama atau siklik, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Untuk metode meningkatkan kecepatan digunakan metode *sprint* training dengan latihan *sprint* lintasan menurun. Menurut Sukadiyanto (2005 :115) *sprint training* (Latihan Kecepatan) merupakan salah satu bentuk variasi dan cara yang dilakukan untuk meningkatkan daya tahan

aerobik. Adapun bentuk aktifitasnya adalah berlari dengan kecepatan maksimal (*sprint*) menempuh jarak yang pendek dan dilakukan secara berulang-ulang. Sebagai contoh dari latihan *sprint training* adalah lari dengan kecepatan maksimal menempuh jarak antara 40 sampai 50 meter.

Menurut Nosseck (1984), secara garis besar penentuan beban melatih kecepatan adalah sebagai berikut: 1) Intensitas kerjanya adalah sub-maksimal dan maksimal. 2) Jarak yang ditempuh antara 30-80 meter. 3) Volume berjumlah 10-16 pengulangan dalam 3-4 seri. Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan loncat tegak atlet bola voli putri remaja di klub YUSO Sleman.

Pasing bawah merupakan suatu teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai oleh pemain bola voli, dimana pasing bawah ini sangat berguna untuk menyambut bola servis lalu mengoperkan kepada toser untuk memudahkannya dalam memberikan umpan yang baik bagi smasher. Pasing bawah harus dilatih dengan baik sehingga ketepatan operan dapat dimaksimalkan.

Dengan demikian pasing bawah sangat berpengaruh dalam berlangsungnya permainan, Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh sampel yang diambil dari klub bola voli YUSO Sleman pada usia 12-16 tahun, sampel yang sesuai dengan kriteria berjumlah 18 sampel. Hasil analisis uji normalitas pada sampel *pretest* pada tes pasing bawah ke dinding atlet putri Usia 12-16 Tahun telah diperoleh nilai p sebesar $2.00 >$ dari 0.05 , dan pada sampel *posttest* didapatkan

data tes pasing bawah ke dinding atlet putri YUSO Sleman Usia 12-16 Tahun diperoleh nilai P sebesar $0.96 >$ dari 0.05 . Berdasarkan hasil analisis uji t paired sampel t test pada data tes pasing bawah ke dinding atlet putri Usia 12-16 Tahun telah diperoleh nilai t hitung (33.706) $>$ t tabel ($1,71$), dan nilai p ($0,000$) $<$ dari $0,05$, sehingga diartikan ada pengaruh pemulihan aktif yang signifikan pada latihan *sprint training* terhadap peningkatan mengontrol pasing bawah pada atlet putri Usia 12-16 Tahun.

Hasil di atas dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan latihan variasi pasing bawah dengan pemulihan aktif *sprint training* terhadap peningkatan mengontrol bola. Latihan *sprint training* dalam penelitian ini dari intensitas rendah ke intensitas tinggi. Latihan pada minggu pertama menggunakan volume latihan 3 set dengan repetisi 4-3-3, pada minggu kedua volume latihan 3 set 4 repetisi, pada minggu ketiga volume latihan dinaikkan menjadi 4 set dengan repetisi 4-4-3-3, dan pada minggu keempat volume naik hingga 4 set 4 repetisi. Dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu. Metode latihan dalam penelitian ini yaitu atlet melakukan *sprint training* dengan intensitas yang telah ditentukan dengan *recovery* antarsetnya yakni 3 menit, *recovery* tersebut dimanfaatkan untuk tetap aktif yakni dengan melakukan pasing bawah dengan berbagai variasi seperti, pasing dengan tepuk, pasing dengan menyentuh lantai, dan sebagainya.

Penguasaan teknik dasar bola voli sangat diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Ada empat teknik dasar yang harus dikuasai atlet bola voli, yaitu : pasing, *serve*, *block*, dan *smash*. Teknik pasing dalam bola voli adalah penting, keberhasilan suatu regu dalam pertandingan banyak

ditentukan oleh keberhasilan pasing. Teknik pasing bawah sangat diperlukan dalam permainan untuk menerima servis, bertahan dari serangan lawan atau untuk menyusun serangan. Teknik pasing bawah ini harus dipelajari sejak dini dan merupakan dasar bagi siswa untuk mengembangkan teknik pasing bawah.

Menurut Nosseck (1984), secara garis besar penentuan beban latihan kecepatan adalah sebagai berikut: 1) Intensitas kerjanya adalah sub-maksimal dan maksimal. 2) Jarak yang ditempuh antara 30-80 meter. 3) Volume berjumlah 10-16 pengulangan dalam 3-4 seri.. Untuk mencapai jarak tersebut atlet diberikan intensitas semaksimal mungkin. Prinsip *sprint training* adalah dengan memberikan beban maksimal yang dikerjakan dengan waktu yang pendek dan diulang-ulang sampai atlet tidak mampu untuk melakukan *sprint* dengan waktu tempuh pada *sprint* pertama. Pemulihan aktif pada latihan *sprint training* ini menggerakkan seluruh bagian tubuh, tidak hanya pada satu bagian tubuh saja, selain itu latihan *sprint* ini bertujuan agar mampu melakukan gerakan cepat dalam waktu yang di ulang-ulang. Pemulihan aktif selama tiga sampai lima menit dengan melakukan pasing bawah dengan berbagai variasi. Target dari pemulihan aktif ini yaitu untuk merasakan perkenaan bola pada tangan, mengarahkan bola tegak, ke depan atau kebelakang dan ketenangan dalam memainkan bola baik secara berpasangan atau individu. Pada latihan ini tidak perlu persatu komponen kebugaran yang dilatihkan, dalam latihan fisik satu macam bentuk latihan bisa mencapai dua tujuan, misalnya kecepatan dan daya tahan, bahkan dengan teknik yang tidak menuntut energi tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas, latihan *sprint training* fokus pada latihan fisik. Pemberian perlakuan (*treatment*) ini akan meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mengontrol pasing bawah seperti yang digambarkan pada mengontrol pasing bawah awal (*pretest*) yang semula kurang baik berubah menjadi lebih baik pada tes mengontrol pasing bawah akhir (*posttest*).

Pada penelitian di atas dilakukan dengan *sprint training* intensitas maksimal, namun durasi pendek, sehingga memerlukan pemulihan secara aerobik agar tidak kelelahan. Pada waktu pemulihan dimanfaatkan dengan latihan pasing bawah mengontrol bola yang tidak memerlukan intensitas tinggi, karena semua latihan teknik harus diawali dengan intensitas sedang, jika sudah mulai terbentuk maka baru berangsur-angsur akan dinaikkan.

Beberapa bentuk latihan dengan intensitas sedang, misalnya pasing sendiri ke atas/tegak dilanjutkan tepuk belakang badan pasing lagi dan seterusnya, selain itu pasing sendiri ke atas/tegak dilanjutkan koordinasi tangan dan kaki secara bersilang misalnya tangan kanan memegang telapak kaki kiri begitu juga sebaliknya kemudian dilanjut pasing kembali. Selain pasing sendiri juga bisa dilakukan dengan berpasangan, misalnya pasing bawah berpasangan sambil menyentuh lantai kemudian pasing kembali.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan pasing bawah memanfaatkan variasi pada pemulihan aktif latihan kecepatan terhadap kemampuan mengontrol bola pada atlet remaja putri usia 12-16 tahun di klub YUSO Sleman Yogyakarta Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil olah data statistik yang menunjukkan p (Sig.) $0.000 < 0.05$ sehingga ada perbedaan yang signifikan.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu : jika atlet atau pelatih mengetahui bahwa latihan pasing bawah yang digunakan pada saat pemulihan aktif dengan penggunaan waktu dapat efektif efisien

C. Keterbatasan Penelitian

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

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

3. Peneliti tidak bisa mengontrol sampel diluar latihan eksperimen/perlakuan dan kemungkinan ada yang berlatih sendiri pasing bawah.
4. Peneliti tidak bisa mengontrol kehadiran atlet saat latihan eksperimen/perlakuan karena ada kegiatan sekolah yang dilakukan setiap sore. Artinya ada beberapa atlet yang tidak bisa datang secara penuh 16 kali pertemuan.
5. Tidak ada variabel sampel pembanding

D. Saran

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

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah lebih banyak variasi latihan yang digunakan.

Daftar Pustaka

- Agus Mukholid. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta timur: Yusdistira
- Agus, S Suryobroto (2001). *Diktat Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Arikunto S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asep,, dkk (2007) *belajar dan pembelajaran*. BANDUNG: UPI PRESS
- Barbara L dan Bonniejill Fergusson. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT
- Beutelstahl, Dieter 2009. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung : Pionir Jaya
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Methodhology of Training. (third edition)*. Dubuque, Iowa: kendal/Hunt Punlishing Company.
- Borrevik (1969). Yudiana, Yuyun. 2009. *The Implementation Model Tactical Aproach In Study Of Game Of Volleyball Junior High School*. Skripsi. FPOK UPI. Bandung.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1995). *Constructing Validity Basic Issues In Objective Scale Development. Psychological Assessment*, 309-319
Constructing Validity: Basic Issues
- Danim, Sudarwan 2013. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. CV Pustaka Setia: Bandung
- Djoko Pekik. I 2002. *Dasar kepelatihan olahraga. Diktat kuliah prodi PKO FIK UNY*. Yogyakarta: UNY Press.
- Ghozali, Imam. 2009. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Edisi Keempat. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Munasifah. 2010. *Bermain Bola Voli*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Nosseck, J. (1984). *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka

- PP. PBVSI. (1995). *Jenis-jenis Permainan Bola Voli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP PBVSI.Rajagrafindo Persada.
- Rushall, B. S., & Pyke, F. S. (1990). *Training for Sport and Fitness*. Melbourne, Australia: Macmillan Educational.
- Rusli, L. 2000. *Dasar-dasar kepelatihan*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Setyo Nugroho. (1997). *Metodologi Penelitian Dalam Aktivitas Jasmani*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Sitinjak, Tumpal JR & Sugiarto. 2006. *LISREL*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2007). *Dasar Kepeleatihan*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharno, H. P. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharno, H.P. (1984). *Prinsip-Prinsip Bermain Bola Voli*, Yogyakarta: FPOK IKIP
- Suharno,(1982:12) *Dasar- dasar permainan bola voli*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Toyoda, H. (2012). *Volleyball for Beginners: Mini and Mass Volleyball. FIVB Level 1 Coaches Manual*, 1, 29-68.
- Walizer & Paul L Wienir, (1987), *Metode dan Analisis Penelitian: Mencari Hubungan*, Jilid 2, Erlangga, Jakarta.
- Yunus. M 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



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

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

Nomor : 134/UN.34.16/PP/2019.

16 Maret 2019.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

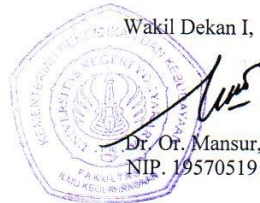
Ketua Pelatih Club Bola Voli Yuso Sleman

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

Nama : Vita Dewi Ochtaviyani
NIM : 15602241020
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Sb. Pranatahadi, M.Kes.
NIP : 195911031985021001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 19 Maret s/d 27 April 2019
Tempat : **Club Yuso Sleman**
Judul Skripsi : Pengaruh Pasing Bawah Bola Voli untuk Pemulihan Aktif Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Mengontrol Pasing Bawah Bola Voli.

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

Wakil Dekan I,



Dr. Or. Mansur, M.S.

NIP. 19570519 198502 1 001

Tembusan :

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

Lampiran 2. Surat Ijin Diterima Penelitian



PERSATUAN BOLA VOLI YUWANA SARANA OLAHRAGA (PBV. YUSO SLEMAN)

Alamat :

Jln. Laksda Adi Sucipto No. 61 (Dr.dr.II.Sutaryo, DSAK) (0274) 516048

Jln. Solo Timur Alpa (Sukardi, S.Pd/Drs. Fauzi Idris, M.Si) Hp 0818461880

Perum Wiromulyo Indah No.11 Wirosaban (Drs. Mansur, M.S) (0274) 381256/08122702567

SURAT IJIN

No: 18/PBV. YUSO SLEMAN/III/2019

Menanggapi surat Wakil Dekan I FIK UNY No: 134/UN34.16/PP/2019 tertanggal 16 Maret 2019 perihal permohonan ijin pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, dengan ini kami selaku pengurus klub bola voli YUSO Sleman memberikan ijin penelitian pada tanggal 19 Maret s.d 27 April 2019 bagi mahasiswa:

Nama : VITA DEWI OCHTAVIYANI

NIM : 15602241020

Program Studi : S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) FIK UNY

Judul Skripsi : "PENGARUH PASING BAWAH BOLA VOLI UNTUK PEMULIHAN AKTIF LATIHAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGONTROL PASING BAWAH BOLA VOLI"

Demikian surat ijin diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 18 Maret 2019

Sekretaris Umum



Dr. H. Fauzi, M.Si.

Tembusan:

1. M. Syarifudin Jauhari, S.Pd. Kor.

Lampiran 3. Surat Telah Melaksanakan Penelitian



**PERSATUAN BOLA VOLI YUWANA SARANA OLAHRAGA
(PBV. YUSO SLEMAN)**

Alamat :

Jln. Laksda Adi Sucipto No. 64 (Dr.dr.H.Sutaryo, DSAK) (0274) 516048
Jln. Solo Timur Alpa (Sukardi, S.Pd/Drs. Fauzi Idris, M.Si) Hp 0818461880
Perum Wiromulyo Indah No.11 Wirusaban (Drs. Mansur, M.S) (0274) 381256/08122702567

SURAT KETERANGAN

NO: 29/PBV. YUSO SLEMAN/IV/2019

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. H. Fauzi, M.Si.

Jabatan : Sekretaris PBV YUSO Sleman

Selaku pengurus klub bola voli YUSO Sleman, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : VITA DEVI OCHTAVIYANI

NIM : 15602241020

Program Studi : S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) FIK UNY

Benar-benar telah melaksanakan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi di klub bola voli YUSO Sleman pada tanggal 19 Maret s.d 27 April 2019, dengan judul "PENGARUH PASING BAWAH BOLA VOLI UNTUK PEMULIHAN AKTIF LATIHAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGONTROL PASING BAWAH BOLA VOLI".

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 29 April 2019
Sekretaris Umum



Dr. H. Fauzi, M.Si.

Lampiran 4. Data Atlet Masuk Klub

No	Nama	Masuk Ke Klub	Usia
1	Azzahra Vidya Aulya	Agustus, 2015	15 tahun
2	Cantya Audya Mecca	Agustus 2015	12 tahun
3	Thalentina Putrika Shalvi	September 2014	16 tahun
4	Sekar Ayu Setyarini	Juni 2016	13 tahun
5	Natasya Maharani	Maret 2017	14 tahun
6	Azabila Desta Putriwulan	November 2016	14 tahun
7	Reva Dionita P.Y.	Juni 2017	12 tahun
8	Leyla Arum Prima	September 2015	13 tahun
9	Hanifa Nada Nasywara	September 2017	14 tahun
10	Fianda Syakira Maharani	Juli 2018	15 tahun
11	Sukmawati Kurnia Dewi	Oktober 2017	16 tahun
12	Rachma Olivia Sukmawati	Oktober 2017	13 tahun
13	Fasya Mila S.	Februari 2015	15 tahun
14	Mylani Handayani	September 2016	14 tahun
15	Yosephina Adelia	Juli 2015	15 tahun
16	Hana	Mei 2017	14 tahun
17	Chelsea	Juli 2017	13 tahun
18	Sukma	Februari 2018	14 tahun

Lampiran 5. Daftar Presensi Kehadiran *Treatmentt* Atlet

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Azzahra	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v
2	Cantya	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v
3	Thalentina	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	v	v
4	Sekar	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
5	Natasya	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
6	Azabila	v	-	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	-	v	v	v
7	Reva	v	v	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	-	v
8	Leyla	v	v	v	v	-	v	v	v	v	-	v	-	v	v	v	v
9	Hanifa	v	v	v	-	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v	-
10	Fianda	v	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	-	v	v
11	Sukmawati	v	v	-	v	v	-	v	v	-	v	v	v	v	v	-	v
12	Fasya	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	-	v	v	v	v	-
13	Mylani	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v
14	Olive	v	v	-	v	v	v	-	v	v	v	v	-	v	-	v	v
15	Yosephina	v	-	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v
16	Hana	v	v	-	v	-	v	v	-	v	v	v	v	-	v	v	v
17	Chelsea	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
18	Sukma s	v	-	v	v	v	v	-	v	v	-	v	v	v	v	-	v
	Jumlah	18	15	15	16	16	14	14	16	15	15	14	16	16	15	15	16

Lampiran 6. Program Latihan

Instruktur : Vita Dewi Ochtaviyani

Sesi	Repetisi	Set	Pemulihan Antar Repetisi	Pemulihan Antar Set (Recovery Aktif Pasing Bawah Bola Voli)
1 : 24 Maret 2019	10	3	1 menit	3-5 menit
2 : 26 Maret 2019				
3 : 27 Maret 2019				
4 : 30 Maret 2019				
5 : 31 Maret 2019	12	4	1 menit	3-5 menit
6 : 2 April 2019				
7 : 3 April 2019				
8 : 6 April 2019				
9 : 7 April 2019	14	4	1 menit	3-5 menit
10 : 9 April 2019				
11 : 10 April 2019				
12 : 13 April 2019				
13 : 14 April 2019	16	4	1 menit	3-5 menit
14 : 16 April 2019				
15 : 17 April 2019				
16 : 20 April 2019				

Keterangan :

1. Panjang lintasan yang digunakan sejauh 40 meter.
2. Jumlah repetisi sebanyak 10-16 kali dalam 3 sampai 4 set pada tiap sesi latihan.
3. Waktu pemulihan antar repetisi 3 menit, sedangkan waktu pemulihan antar set selama 5 menit.

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Voli

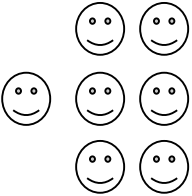
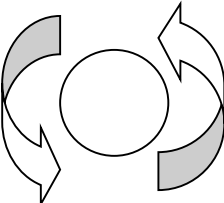
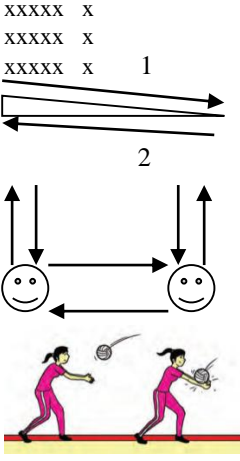
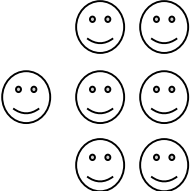
Jumlah Atlet : 18 anak

Hari/Tanggal : Minggu, 24-3-2019

Sesi : 1

Waktu : 90 menit

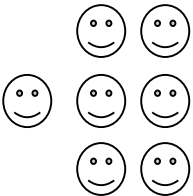
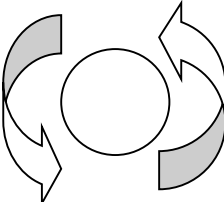
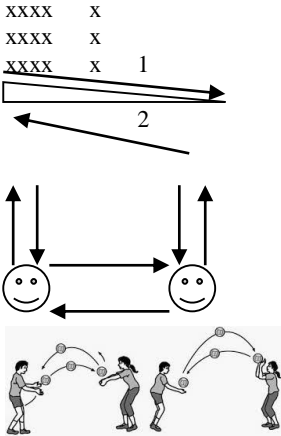
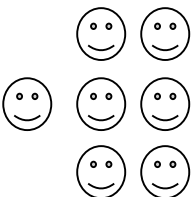
Peralatan : Peluit dan stopwatch

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	PENGANTAR <ul style="list-style-type: none"> Berdoa Pemberian materi 	2 menit 3 menit			Dibariskan dan pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> Joging Statis, dinamis 	5 menit 10 menit			Jogging mengelilingi GOR UNY 4 kali dan dilanjut <i>stretching</i>
3.	INTI <i>Sprint training</i>	50 menit	Repetisi : 4-3-3 Set : 3 Recovery : 3-5 menit Intensitas : maksimal Jarak tempuh : 6-7 detik.		<i>Recovery</i> tiap set atlet melakukan passing bawah, dikontrol dulu ke atas, baru di umpan ke teman sampai waktu <i>recovery</i> habis
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <i>Colling down</i> Evaluasi dan doa 	10 menit 5 menit			Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF Evaluasi, motivasi dan doa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Voli
 Hari/Tanggal : Selasa, 26-3-2019
 Waktu : 90 menit

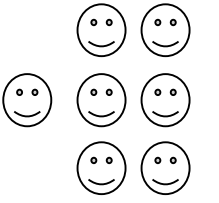
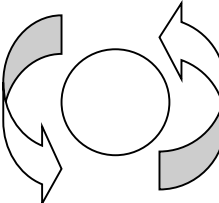
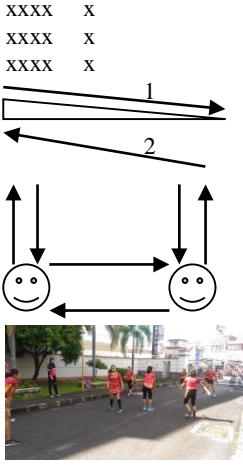
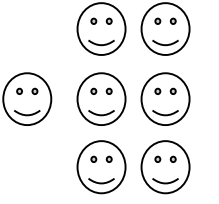
Jumlah Atlet : 15 anak
 Sesi : 2
 Peralatan : Peluit dan stopwatch

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	PENGANTAR <ul style="list-style-type: none"> Berdoa Pemberian materi 	2 menit 3 menit			Dibariskan dan pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> Joging Statis, dinamis 	5 menit 10 menit			Joging mengelilingi GOR UNY 4 kali dan dilanjut <i>stretching</i>
3.	INTI <i>Sprint training</i>	50 menit	Repetisi : 4-3-3 Set : 3 Recovery : 3-5 menit Intensitas : maksimal Jarak tempuh : 6-7 detik.		<i>Recovery</i> tiap set atlet melakukan passing bawah berpasangan dengan gerak maju mundur sampai waktu <i>recovery</i> habis
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <i>Colling down</i> Evaluasi dan doa 	10 menit 5 menit			Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF Evaluasi, motivasi dan doa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Voli
 Hari/Tanggal : Rabu, 27-3-2019
 Waktu : 90 menit

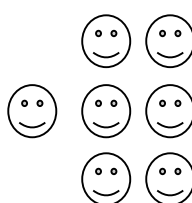
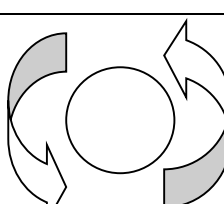
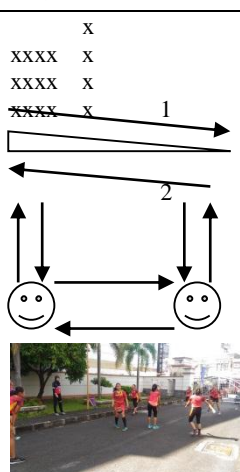
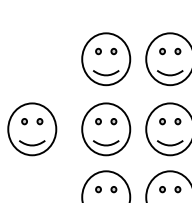
Jumlah Atlet : 15 anak
 Sesi : 3
 Peralatan : Peluit dan stopwatch

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	PENGANTAR <ul style="list-style-type: none"> Berdoa Pemberian materi 	2 menit 3 menit			Dibariskan dan pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> Joging Statis, dinamis 	5 menit 10 menit			Jogging mengelilingi GOR UNY 4 kali dan dilanjut <i>stretching</i>
3.	INTI <i>Sprint training</i>	50 menit	Repetisi : 4-3-3 Set : 3 Recovery : 3-5 menit Intensitas : maksimal Jarak tempuh : 6-7 detik.		<i>Recovery</i> tiap set atlet melakukan passing bawah, berpasangan dengan gerak kesamping menyentuh lantai, sampai waktu <i>recovery</i> habis
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <i>Colling down</i> Evaluasi dan doa 	10 menit 5 menit			Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF Evaluasi, motivasi dan doa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Voli
 Hari/Tanggal : Sabtu, 30-3-2019
 Waktu : 90 menit

Jumlah Atlet : 16 anak
 Sesi : 4
 Peralatan : Peluit dan stopwatch

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	PENGANTAR <ul style="list-style-type: none"> Berdoa Pemberian materi 	2 menit 3 menit			Dibariskan dan pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> Joging Statis, dinamis 	5 menit 10 menit			Joging mengelilingi GOR UNY 4 kali dan dilanjut <i>stretching</i>
3.	INTI <i>Sprint training</i>	50 menit	Repetisi : 4-3-3 Set : 3 Recovery : 3-5 menit Intensitas : maksimal Jarak tempuh : 6-7 detik.		<i>Recovery</i> tiap set atlet melakukan passing bawah, ke atas/ tegak kemudian sentuh lantai sampai waktu <i>recovery</i> habis
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <i>Colling down</i> Evaluasi dan doa 	10 menit 5 menit			Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF Evaluasi, motivasi dan doa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Voli

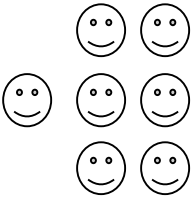
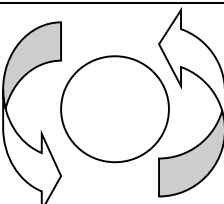
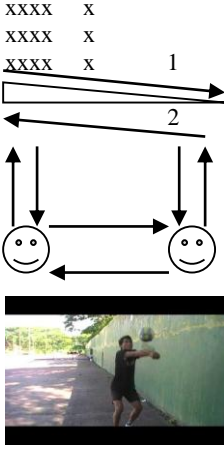
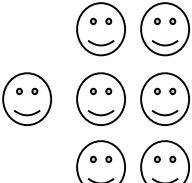
Jumlah Atlet : 16 anak

Hari/Tanggal : Minggu, 31-3-2019

Sesi : 5

Waktu : 90 menit

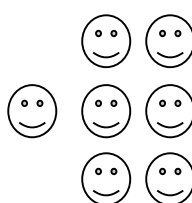
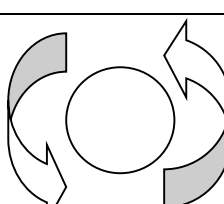
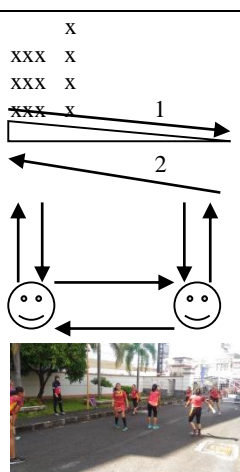
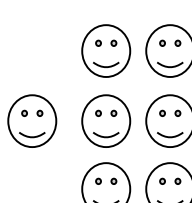
Peralatan : Peluit dan stopwatch

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	PENGANTAR <ul style="list-style-type: none"> Berdoa Pemberian materi 	2 menit 3 menit			Dibariskan dan pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> Joging Statis, dinamis 	5 menit 10 menit			Jogging mengelilingi GOR UNY 4 kali dan dilanjut <i>stretching</i>
3.	INTI <i>Sprint training</i>	50 menit	Repetisi : 3-3 Set : 4 Recovery : 3-5 menit Intensitas : maksimal Jarak tempuh : 6-7 detik.		<i>Recovery</i> tiap set atlet melakukan passing bawah, keatas/tegak kemudian putar badan sampai waktu <i>recovery</i> habis
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <i>Colling down</i> Evaluasi dan doa 	10 menit 5 menit			Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF Evaluasi, motivasi dan doa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Voli
 Hari/Tanggal : Selasa, 2-3-2019
 Waktu : 90 menit

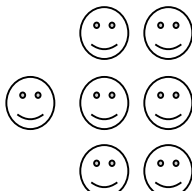
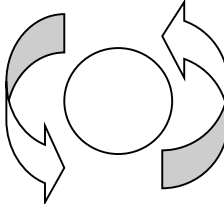
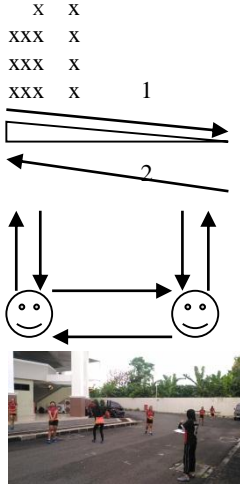
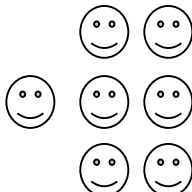
Jumlah Atlet : 13 anak
 Sesi : 6
 Peralatan : Peluit dan stopwatch

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	PENGANTAR <ul style="list-style-type: none"> Berdoa Pemberian materi 	2 menit 3 menit			Dibariskan dan pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> Joging Statis, dinamis 	5 menit 10 menit			Joging mengelilingi GOR UNY 4 kali dan dilanjut <i>stretching</i>
3.	INTI <i>Sprint training</i>	50 menit	Repetisi : 3-3 Set : 4 Recovery : 3-5 menit Intensitas : maksimal Jarak tempuh : 6-7 detik		<i>Recovery</i> tiap set atlet melakukan passing bawah, keatas/tegak kemudian gerak ke samping kiri dan kanan sampai waktu <i>recovery</i> habis
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <i>Colling down</i> Evaluasi dan doa 	10 menit 5 menit			Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF Evaluasi, motivasi dan doa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Voli
 Hari/Tanggal : Rabu, 3-4-2019
 Waktu : 90 menit

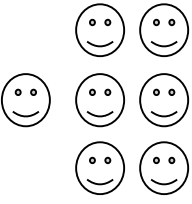
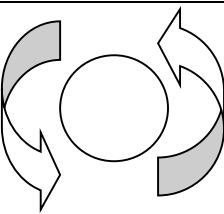
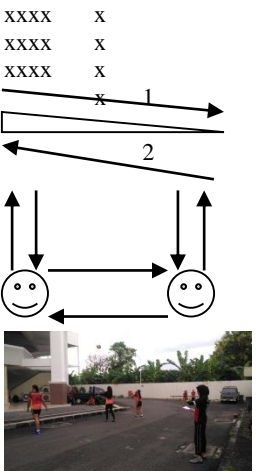
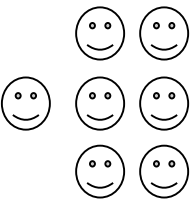
Jumlah Atlet : 14 anak
 Sesi : 7
 Peralatan : Peluit dan stopwatch

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	PENGANTAR <ul style="list-style-type: none"> Berdoa Pemberian materi 	2 menit 3 menit			Dibariskan dan pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> Joging Statis, dinamis 	5 menit 10 menit			Joging mengelilingi GOR UNY 4 kali dan dilanjut <i>stretching</i>
3.	INTI <i>Sprint training</i>	50 menit	Repetisi : 3-3-3 Set : 4 Recovery : 3-5 menit Intensitas : maksimal Jarak tempuh : 6-7 detik		<i>Recovery</i> set atlet melakukan passing bawah, keatas/tegak kemudian sentuh kaki depan belakang sampai waktu <i>recovery</i> habis
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <i>Colling down</i> Evaluasi dan doa 	10 menit 5 menit			Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF Evaluasi, motivasi dan doa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Voli
 Hari/Tanggal : Sabtu, 6-3-2019
 Waktu : 90 menit

Jumlah Atlet : 16 anak
 Sesi : 8
 Peralatan : Peluit dan stopwatch

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	PENGANTAR <ul style="list-style-type: none"> Berdoa Pemberian materi 	2 menit 3 menit			Dibariskan dan pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> Joging Statis, dinamis 	5 menit 10 menit			Jogging mengelilingi GOR UNY 4 kali dan dilanjut <i>stretching</i>
3.	INTI <i>Sprint training</i>	50 menit	Repetisi : 3-3-3-3 Set : 4 Recovery : 3-5 menit Intensitas : maksimal Jarak tempuh : 6-7 detik		<i>Recovery</i> tiap set atlet melakukan passing bawah, dikontrol dulu ke atas, tangan pegang lantai baru di umpan ke teman sampai waktu <i>recovery</i> habis
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <i>Colling down</i> Evaluasi dan doa 	10 menit 5 menit			Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF Evaluasi, motivasi dan doa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Voli

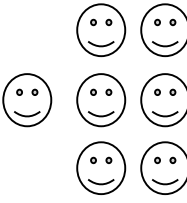
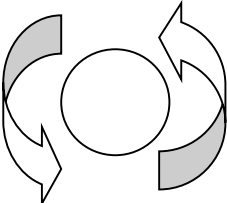
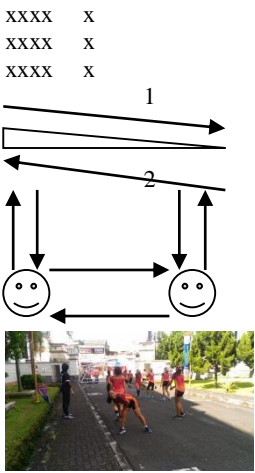
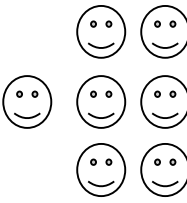
Jumlah Atlet : 15 anak

Hari/Tanggal : Minggu, 7-4-2019

Sesi : 9

Waktu : 90 menit

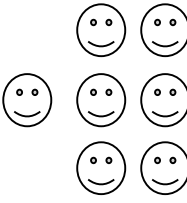
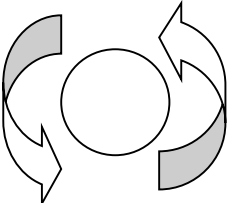
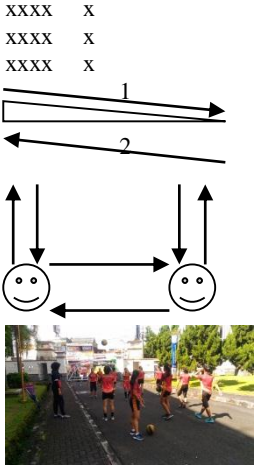
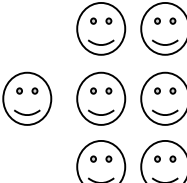
Peralatan : Peluit dan stopwatch

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	PENGANTAR <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemberian materi 	2 menit 3 menit			Dibariskan dan pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> • Joging • Statis, dinamis 	5 menit 10 menit			Joging mengelilingi GOR UNY 4 kali dan dilanjut <i>stretching</i>
3.	INTI <i>Sprint training</i>	50 menit	Repetisi : 3-3-3-3 Set : 4 Recovery : 3-5 menit Intensitas : maksimal Jarak tempuh : 6-7 detik		<i>Recovery</i> tiap set atlet melakukan passing bawah, ke atas/tegak kemudian tos dengan teman disamping kanan sampai waktu <i>recovery</i> habis
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> • <i>Colling down</i> • Evaluasi dan doa 	10 menit 5 menit			Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF Evaluasi, motivasi dan doa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Voli
 Hari/Tanggal : Selasa, 9-4-2019
 Waktu : 90 menit

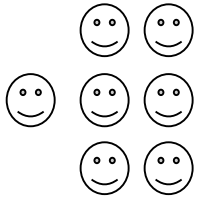
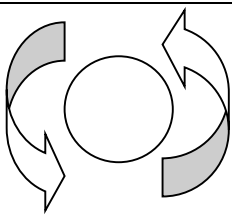
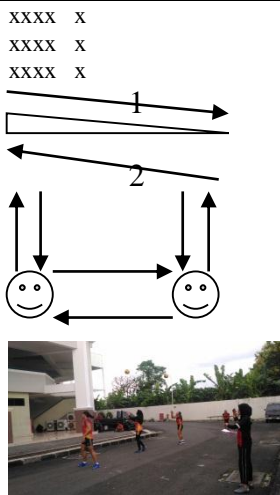
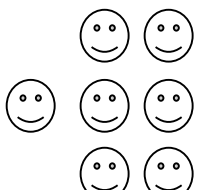
Jumlah Atlet : 15 anak
 Sesi : 10
 Peralatan : Peluit dan stopwatch

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	PENGANTAR <ul style="list-style-type: none"> Berdoa Pemberian materi 	2 menit 3 menit			Dibariskan dan pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> Joging Statis, dinamis 	5 menit 10 menit			Joging mengelilingi GOR UNY 4 kali dan dilanjut <i>stretching</i>
3.	INTI <i>Sprint training</i>	50 menit	Repetisi : 3-3-3-3 Set : 4 Recovery : 3-5 menit Intensitas : maksimal Jarak tempuh : 6-7 detik	xxxx x xxxx x xxxx x 	<i>Recovery</i> tiap set atlet melakukan passing bawah, dikontrol dulu ke atas, tangan menyentuh lantai baru di umpan ke teman sampai waktu <i>recovery</i> habis
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <i>Colling down</i> Evaluasi dan doa 	10 menit 5 menit			Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF Evaluasi, motivasi dan doa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Voli
 Hari/Tanggal : Rabu, 10-4-2019
 Waktu : 90 menit

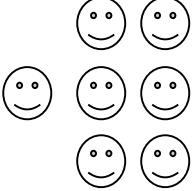
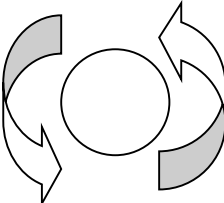
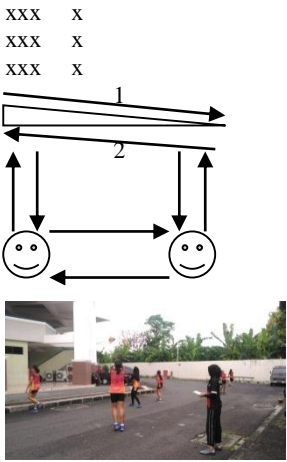
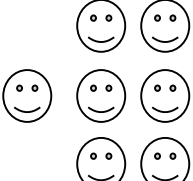
Jumlah Atlet : 15 anak
 Sesi : 11
 Peralatan : Peluit dan stopwatch

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	PENGANTAR <ul style="list-style-type: none"> Berdoa Pemberian materi 	2 menit 3 menit			Dibariskan dan pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> Joging Statis, dinamis 	5 menit 10 menit			Joging mengelilingi GOR UNY 4 kali dan dilanjut <i>stretching</i>
3.	INTI <i>Sprint training</i>	50 menit	Repetisi : 4-4-3-3 Set : 4 Recovery : 3-5 menit Intensitas : maksimal Jarak tempuh : 6-7 detik		<i>Recovery</i> tiap set atlet melakukan passing bawah dikontrol dulu ke atas kemudian tepuk tangan depan belakang sampai waktu <i>recovery</i> habis
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <i>Colling down</i> Evaluasi dan doa 	10 menit 5 menit			Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF Evaluasi, motivasi dan doa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Voli
 Hari/Tanggal : Sabtu, 7-4-2019
 Waktu : 90 menit

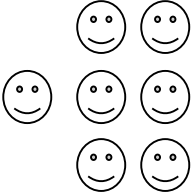
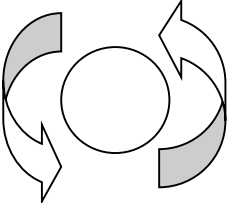
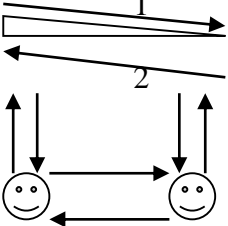

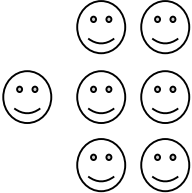
Jumlah Atlet : 16 anak
 Sesi : 12
 Peralatan : Peluit dan stopwatch

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	PENGANTAR <ul style="list-style-type: none"> Berdoa Pemberian materi 	2 menit 3 menit			Dibariskan dan pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> Joging Statis, dinamis 	5 menit 10 menit			Joging mengelilingi GOR UNY 4 kali dan dilanjut <i>stretching</i>
3.	INTI <i>Sprint training</i>	50 menit	Repetisi : 4-4-3-3 Set : 4 Recovery : 3-5 menit Intensitas : maksimal Jarak tempuh : 6-7 detik		<i>Recovery</i> tiap set atlet melakukan passing bawah, dikontrol dulu ke atas tepuk tangan dibawah kedua kaki, sampai waktu <i>recovery</i> habis
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <i>Colling down</i> Evaluasi dan doa 	10 menit 5 menit			Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF Evaluasi, motivasi dan doa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Voli
 Hari/Tanggal : Minggu, 14-4-2019
 Waktu : 90 menit
 dan stopwatch

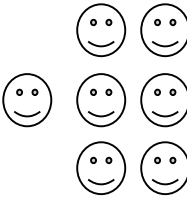
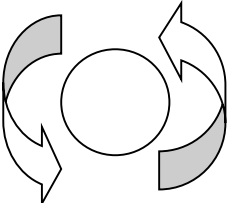
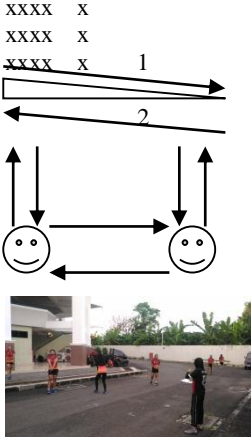
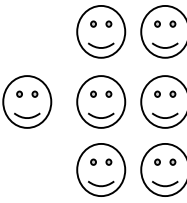
Jumlah Atlet : 15 anak
 Sesi : 13
 Peralatan : Peluit

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	PENGANTAR <ul style="list-style-type: none"> Berdoa Pemberian materi 	2 menit 3 menit			Dibariskan dan pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> Joging Statis, dinamis 	5 menit 10 menit			Joging mengelilingi GOR UNY 4 kali dan dilanjut <i>stretching</i>
3.	INTI <i>Sprint training</i>	50 menit	Repetisi : 4-4-4 Set : 4 Recovery : 3-5 menit Intensitas : maksimal Jarak tempuh : 6-7 detik	xxxx x xxxx x xxxx x  	<i>Recovery</i> set atlet melakukan passing bawah berpasangan dengan gerak maju mundur sampai waktu <i>recovery</i> habis
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <i>Colling down</i> Evaluasi dan doa 	10 menit 5 menit			Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF Evaluasi, motivasi dan doa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Voli
 Hari/Tanggal : Selasa, 7-4-2019
 Waktu : 90 menit

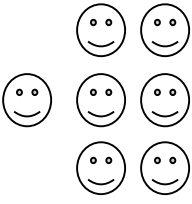
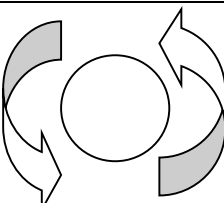
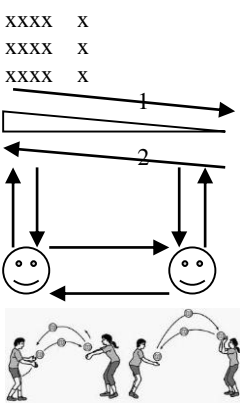
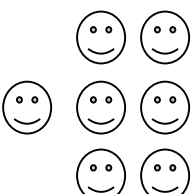
Jumlah Atlet : 15 anak
 Sesi : 14
 Peralatan : Peluit dan stopwatch

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	PENGANTAR <ul style="list-style-type: none"> Berdoa Pemberian materi 	2 menit 3 menit			Dibariskan dan pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> Joging Statis, dinamis 	5 menit 10 menit			Jogging mengelilingi GOR UNY 4 kali dan dilanjut <i>stretching</i>
3.	INTI <i>Sprint training</i>	50 menit	Repetisi : 4-4-4 Set : 4 Recovery : 3-5 menit Intensitas : maksimal Jarak tempuh : 6-7 detik		<i>Recovery</i> set atlet melakukan passing bawah, dikontrol dulu ke atas, balik badan lalu di umpan ke teman sampai waktu <i>recovery</i> habis
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <i>Colling down</i> Evaluasi dan doa 	10 menit 5 menit			Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF Evaluasi, motivasi dan doa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Voli
 Hari/Tanggal : Rabu, 17-4-2019
 Waktu : 90 menit

Jumlah Atlet : 15 anak
 Sesi : 15
 Peralatan : Peluit dan stopwatch

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	PENGANTAR <ul style="list-style-type: none"> Berdoa Pemberian materi 	2 menit 3 menit			Dibariskan dan pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> Joging Statis, dinamis 	5 menit 10 menit			Jogging mengelilingi GOR UNY 4 kali dan dilanjut <i>stretching</i>
3.	INTI <i>Sprint training</i>	50 menit	Repetisi : 4-4-4 Set : 4 Recovery : 3-5 menit Intensitas : maksimal Jarak tempuh : 6-7 detik		<i>Recovery</i> set atlet melakukan passing bawah, dikontrol dulu ke atas 2 kali, balik badan berputar lalu di umpan ke teman sampai waktu <i>recovery</i> habis
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <i>Colling down</i> Evaluasi dan doa 	10 menit 5 menit			Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF Evaluasi, motivasi dan doa

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Voli

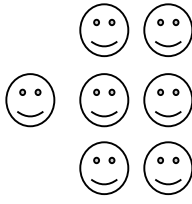
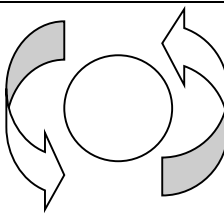
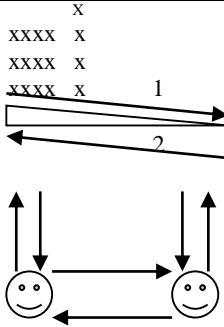

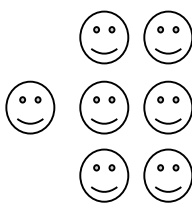
Jumlah Atlet : 16 anak

Hari/Tanggal : Sabtu, 20-4-2019

Sesi : 16

Waktu : 90 menit

Peralatan : Peluit dan stopwatch

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	PENGANTAR <ul style="list-style-type: none"> Berdoa Pemberian materi 	2 menit 3 menit			Dibariskan dan pemberian materi latihan singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> Joging Statis, dinamis 	5 menit 10 menit			Joging mengelilingi GOR UNY 4 kali dan dilanjut <i>stretching</i>
3.	INTI <i>Sprint training</i>	50 menit	Repetisi : 4-4-4-4 Set : 4 Recovery : 3-5 menit Intensitas : maksimal Jarak tempuh : 6-7 detik	 	<i>Recovery</i> set atlet melakukan passing bawah berpasangan kemudian squat jumps 1 kali setelah melakukan passing bawah sampai waktu <i>recovery</i> habis
4.	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> <i>Colling down</i> Evaluasi dan doa 	10 menit 5 menit			Pendinginan <i>stretching</i> ringan/PNF Evaluasi, motivasi dan doa

Lampiran 7. Tabel Data Hasil *Pretest 1* dan *Pretest 2*

NO.	USIA	PRETES I	PRETES II	PRETES
1.	15 Tahun	15	14	15
2.	12 Tahun	17	16	17
3.	16 Tahun	21	21	21
4.	13 Tahun	22	22	22
5.	14 Tahun	20	19	20
6.	14 Tahun	15	15	15
7.	12 Tahun	24	22	24
8.	13 Tahun	15	13	15
9.	14 Tahun	20	19	20
10.	15 Tahun	15	14	15
11.	16 Tahun	17	17	17
12.	13 Tahun	18	16	18
13.	15 Tahun	18	18	18
14.	14 Tahun	23	21	23
15.	15 Tahun	23	21	23
16.	14 Tahun	16	16	16
17.	13 Tahun	17	15	17
18.	14 Tahun	14	14	14

Lampiran 8. Tabel Hasil Pengolahan Data

Descriptives

	Kelas		Statistic	Std. Error	
Hasil	<i>pretest</i>	Mean	18.33	.758	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	16.73	
			Upper Bound	19.93	
		5% Trimmed Mean	18.26		
		Median	17.50		
		Variance	10.353		
		Std. Deviation	3.218		
		Minimum	14		
		Maximum	24		
		Range	10		
	Interquartile Range	6			
	Skewness	.424	.536		
	Kurtosis	-1.179	1.038		
	<i>posttest</i>	Mean	20.28	.740	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	18.72	
			Upper Bound	21.84	
		5% Trimmed Mean	20.31		
		Median	21.00		
		Variance	9.859		
		Std. Deviation	3.140		
Minimum		14			
Maximum		26			
Range		12			
Interquartile Range	3				
Skewness	-.712	.536			
Kurtosis	.438	1.038			

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest_1</i>	.161	18	.200 [*]	.916	18	.109
<i>Pretest_2</i>	.185	18	.106	.939	18	.277


Correlations

		<i>Pretest_1</i>	<i>Pretest_2</i>
<i>Pretest_1</i>	Pearson Correlation	1	.926**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	18	18
<i>Pretest_2</i>	Pearson Correlation	.926**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	18	18

Paired Samples Test

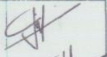
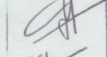
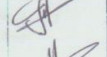
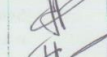
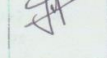



		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Kelas – Hasil	-17.806	3.170	.528	-18.878	-16.733	-33.705	35	.000

Lampiran 9. Lembar Konsultasi Bimbingan


 KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
 PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA
 Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta, 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Vita Dewi Ochtiyayani
 NIM : 15602241020
 Pembimbing : SB. Pranatahadi, M.Kes

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Jum'at 13-12-2019	Memperbaiki BAB I	
2.	Senin 27-01-2020	Memperbaiki BAB I	
3.	Jum'at 31-01-2020	Menata BAB II	
4.	Selasa 11-02-2020	Memperbaiki BAB II	
5.	Selasa 25-02-2020	Memperbaiki BAB II	
6.	Selasa 31-03-2020	Menata BAB III	
7.	Rabu 29-04-2020	Memperbaiki BAB III	
8.	Kamis 28-05-2020	Memperbaiki BAB III	

Kajur PKL,

*) Blangko ini kalau sudah selesai
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Dr. Endang Rini Sukanti, M.S
 NIP. 19600407 198601 2 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
 PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
 PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Alamat: Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta, 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Vita Dewi Ochtaviyani
 NIM : 15602241020
 Pembimbing : SB. Pranatahadi, M.Kes

Tanda tangan
 Pembimbing

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
9	Selasa 30-06-2020	Memperbaiki Penomoran BAB II dan III	
10	Sabtu 04-07-2020	Memperbaiki BAB II dan III	
11	Jum'at 17-07-2020	Perbaiki BAB I, II dan III	
12	Minggu 26-07-2020	Memperbaiki keseluruhan BAB I, II, dan III	
13	Kamis 20-08-2020	Memperbaiki BAB IV dan V	
14	Kamis 03-09-2020	Perbaiki BAB IV	
15	Sabtu 05-09-2020	Memperbaiki Hasil Penelitian dan BAB V	
16	Senin 21-09-2020	Memperbaiki BAB IV dan V	
17	Rabu 23-09-2020	Memperbaiki Tata Penulisan	

Kajur PKL.

*. Blangko ini kalau sudah selesai
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Dr. Endang Rini Sukanti, M.S
 NIP. 19600407 198601 2 001

Kajur PKL.

*. Blangko ini kalau sudah selesai
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Dr. Endang Rini Sukanti, M.S
 NIP. 19600407 198601 2 001

Lampiran 10. Dokumentasi

Sesi Pengambilan Data *Pretest* 1



Sesi Latihan atau *Treatment*



Sesi Pengambilan Data *Pretest 2*

