

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN SEKALI
SENTUHAN DAN DUA KALI SENTUHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* ATAS ATLET PUTRI
16 TAHUN KE ATAS VOMEGA *VOLLEYBALL*
CLUB SAPURAN WONOSOBO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Oleh:
ADHISTY SALSABILLA MAGHFIRA
20602241017**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN SEKALI
SENTUHAN DAN DUA KALI SENTUHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* ATAS ATLET PUTRI
16 TAHUN KE ATAS VOMEGA *VOLLEYBALL*
CLUB SAPURAN WONOSOBO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Oleh:
ADHISTY SALSABILLA MAGHFIRA
20602241017**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN SEKALI
SENTUHAN DAN DUA KALI SENTUHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* ATAS ATLET PUTRI
16 TAHUN KE ATAS VOMEGA *VOLLEYBALL*
CLUB SAPURAN WONOSOBO**

Oleh:

**Adhistry Salsabilla Maghfira
NIM. 20602241017**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan dan dua kali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 Tahun Ke Atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes kemampuan *passing* atas bola voli. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet putri 16 Tahun Ke Atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo dengan jumlah populasi 30 atlet putri dan 18 atlet putra. Sempel dalam penelitian ini berjumlah 20 atlet yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji *t paired sampel t test*.

Berdasarkan hasil penelitian pada uji hipotesisi pertama diperoleh nilai t_{hitung} (14,455) > t_{tabel} (2.262), hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 Tahun Ke Atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo. Hasil penelitian pada uji hipotesis kedua diperoleh nilai t_{hitung} (19,755) > t_{tabel} (2.262), hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh latihan *passing* atas berpasangan dua kali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 Tahun Ke Atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo. Berdasarkan hasil analisis uji *t* pada hipotesis ke tiga diperoleh nilai t_{hitung} (0,060) > t_{tabel} (2,100), dan nilai p (0,952) < dari 0,05,. Hasil tersebut menunjukkan jika tidak ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan dan dua kali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas. hasil penelitian persentase peningkatan pada latihan *passing* atas berpasangan dua kali sentuhan (81,56 %) mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan pada latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan (72,11 %).

Kata kunci: Passing Atas Sekali Sentuhan, Passing Atas Dua Kali Senuhan, Kemampuan Passing Atas

EFFECT OF OVERHEAD PASSING TRAINING IN PAIR IN ONE TOUCH AND TWO TOUCHES TOWARDS THE OVERHEAD PASSING SKILLS OF FEMALE ATHLETES AGED OVER 16 YEARS OLD OF VOMEGA VOLLEYBALL CLUB, SAPURAN WONOSOBO

Abstract

This research aims to determine the effect of passing trainings in pairs in one touch and two touches on the passing skills of female athletes over 16 years old at Vomega Volleyball Club, Sapuran Wonosobo.

The research design used "Two Groups Pretest- Posttest Design". The research method used a survey with data collection techniques using a volleyball passing skill test. The research subjects were female athletes over 16 years old and at Vomega Volleyball Club Sapuran Wonosobo with a population of 30 female athletes and 18 male athletes. The research sample consisted of 20 athletes taken by using purposive sampling technique. The data analysis technique used the paired sample t test.

Based on the research results in the first hypothesis test, the value of t count (14.455) > t table (2.262) is obtained. These results conclude that there is an effect of one-touch in pair passing training towards the passing skill of female athletes aged over 16 years old at Vomega Volleyball Club, Sapuran Wonosobo. The results of the research in the second hypothesis test obtain a value of t count (19.755) > t table (2.262), these results conclude that there is an effect of passing training in pairs with two touches towards the passing skill of female athletes aged over 16 years old at Vomega Volleyball Club, Sapuran Wonosobo. Based on the results of the t test analysis on the third hypothesis, it is obtained that the t value (0.060) > t table (2.100), and the p value (0.952) < 0.05. These results show that there is no significant difference between the effect of one-touch and two-touches in pairs of overhead passing training towards the overhead passing skill. The results of the research show that the percentage increase in the two-touches in pair in overhead passing training (81.56%) has a better increase compared to the one-touch pair overhead passing training (72.11%).

Keywords: One Touch Overhead Passing, Two Touch Overhead Passing, Overhead Passing Skill

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adhisty Salsabilla Maghfira

NIM : 20602241017

Program Studi : S1-Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan Sekali Sentuhan dan Dua Kali Sentuhan Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Atlet Putri 16 Tahun ke Atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo.

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

Yogyakarta, 2 Mei 2024

Yang menyatakan,



A 1000 Rupiah postage stamp is affixed to the document. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METERAI TEMPEL', and 'A1721ALX02641653'. A handwritten signature is written over the stamp.

Adhisty Salsabilla Maghfira

NIM. 20602241017

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN SEKALI
SENTUHAN DAN DUA KALI SENTUHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* ATAS ATLET PUTRI
16 TAHUN KE ATAS VOMEGA *VOLLEYBALL*
CLUB SAPURAN WONOSOBO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

ADHISTY SALSABILLA MAGHFIRA

NIM. 20602241017

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal : 2 Mei 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Dr. Fauzi, M.Si.
NI. 196312281990021002



Dr. Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or.
NIP. 197112292000032001

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN SEKALI
SENTUHAN DAN DUA KALI SENTUHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* ATAS ATLET PUTRI
16 TAHUN KE ATAS VOMEGA *VOLLEYBALL*
CLUB SAPURAN WONOSOBO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI
ADHISTY SALSABILLA MAGHFIRA
NIM. 20602241017**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Tugas Akhir Fakultas Ilmu
Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal 15 Mei 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or (Ketua Tim Penguji)		6/6 2024
Nur Indah P, S.Pd.Kor.,M.Or (Sekertaris Tim Penguji)		6/6 2024
Dr. Fauzi, M.Si (Penguji Utama)		3/6/2024

Yogyakarta, 7 Juni 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or.,M.Or. *1*
NIP. 198306262008121002

MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya
sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah : 5-6)

“Usaha tanpa restu dan doa orang tua adalah kosong”

(Adhistry Salsabilla Maghfira)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT. atas segala karunia-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Perjalanan penelitian tidak bisa berjalan dengan mudah dan lancar tanpa kehadiran orang-orang hebat yang selalu membantu peneliti dalam melewati berbagai macam tantangan kehidupan, oleh karena itu peneliti mempersembahkan karya ini kepada:

1. Orang tua saya Bapak Sailudin dan Ibu Fajarwati yang tidak pernah lelah memberikan arahan, motivasi dan doa serta memberikan fasilitas untuk terus berkembang hingga saya dapat menyelesaikan proses perkuliahan sampai akhir dengan semaksimal mungkin.
2. Adik saya Ananya Mahira Janitra yang selalu memberikan semangat.
3. Nenek saya Mbah Sri Supariyah dan Mbah Siti Khotijah yang selalu menjadi suntikan semangat saya untuk memenuhi tanggung jawab saya sebagai mahasiswa.
4. Om dan Tante saya serta adik-adik sepupu yang saya sayangi yang selalu menjadi motivasi bagi saya untuk menyelesaikan perkuliahan dengan baik.
5. Sahabat-sahabat saya yang selalu menemani dikala suka dan duka selama hidup saya, sehingga saya tidak mudah untuk menyerah dalam menjalani proses kehidupan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis junjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan Antara Sekali Sentuhan dan Dua Kali Sentuhan Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Atlet Putri 16 Tahun ke Atas *Vomega Volleyball Club* Sapuran Wonosobo” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas pemberian kesempatan dalam menempuh Pendidikan S-1.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or.,M.Or. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Unversitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Drs., Fauzi, M.Si., selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan izin penelitian.
4. Ibu Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, S.Pd.,M.Or., dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan arahan, semangat serta dukungan dalam menyusun Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Dr. Danang Wicaksono, S.Pd.,M.Or., dan Syamsuryadin, S.Pd.,M.Pd., selaku *expert* program latihan penelitian Tugas Akhir Skripsi yang memberikan saran dan masukan perbaikan sehingga penelitian dapat berjalan sesuai dengan tujuan.
6. Seluruh Atlet Bolavoli *Vomega Volleyball Club* yang telah menyediakan waktu serta membantu terlaksananya penelitian ini.

7. Semua saudara yang telah membantu kelancaran dan memberikan semangat serta motivasi yang mendorong semangat peneliti untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
8. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan Tugas Akhir Skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Yogyakarta, 2 Mei 2024

Yang menyatakan,



Adhistry Salsabilla Maghfira

NIM. 20602241017

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II. KAJIAN TEORI.....	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Latihan.....	10
a. Pengertian Latihan.....	10
b. Tujuan Latihan.....	11
c. Prinsip Latihan.....	12
d. Macam-Macam Latihan.....	15
2. Hakikat Kemampuan.....	17
a. Pengertian Kemampuan.....	17
b. Jenis-Jenis Kemampuan.....	18
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan.....	19
3. Hakikat Permainan Bolavoli.....	20
a. Pengertian Permainan Bolavoli.....	20
b. Teknis Lapangan Bolavoli.....	22
c. Teknik dasar Permainan Bolavoli.....	26
1) <i>Servis</i>	26
2) <i>Smash</i>	27
3) <i>Block</i> atau Membendung Bola.....	28
4) Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah.....	29
5) Teknik Dasar <i>Passing</i> atas.....	31
a) Pengertian <i>Passing</i> Atas.....	31
b) Tahap-Tahap Melakukan <i>Passing</i> Atas.....	33
c) Jenis-Jenis <i>Passing</i> Atas.....	34
d) Kesalahan-kesalahan dalam Melakukan <i>Passing</i> Atas.....	42

4. Alat Bantu.....	43
a. Pengertian Alat Bantu.....	43
b. Macam-Macam Alat Bantu.....	44
c. Model Latihan Menggunakan Alat Bantu.....	44
d. Latihan <i>Passing</i> Atas dengan Target Ban Sepeda.....	45
5. Profil Vomega <i>Volleyball Club</i>	47
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	49
C. Kerangka Berpikir.....	53
D. Hipotesis Penelitian.....	56
BAB III. METODE PENELITIAN.....	57
A. Desain Penelitian.....	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	58
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	58
D. Definisi Operasional Variabel.....	60
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	61
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	68
G. Teknik Analisis Data.....	68
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	72
A. Hasil Penellitian.....	72
1. Subejk Penelitian.....	72
2. Hasil Penelitian.....	73
a. Kelompok A.....	73
b. Kelompok B.....	74
3. Analisis Data.....	75
B. Pembahasan	80
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	84
A. Kesimpulan	84
B. Implikasi	85
C. Keterbatasan Penelitian.....	85
D. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN.....	91

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Penilaian Tes AAHPER.....	65
Tabel 2.	Pengelompokan Usia Subjek Penelitian.....	72
Tabel 3.	Pengelompokan Lama Latihan.....	73
Tabel 4.	Statistik Data Penelitian Kelompok A.....	74
Tabel 5.	Statistik data Penelitian Kelompok B.....	75
Tabel 6.	Hasil Uji Normalitas.....	76
Tabel 7.	Hasil Uji Homogenitas.....	77
Tabel 8.	Hasil Uji Hipotesis Pertama.....	78
Tabel 9.	Hasil Uji Hipotesis Kedua.....	78
Tabel 10.	Hasil Uji T <i>Independent sample T Test</i>	79
Tabel 11.	Presentase Peningkatan.....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Sistem Tangga.....	13
Gambar 2.	Ukuran Lapangan Bolavoli.....	23
Gambar 3.	Ukuran Net Bolavoli.....	24
Gambar 4.	Antena Bolavoli.....	25
Gambar 5.	Bola Voli.....	25
Gambar 6.	Teknik <i>Service</i> Bawah.....	27
Gambar 7.	Teknik <i>Smash</i>	28
Gambar 8.	Teknik <i>Block</i>	29
Gambar 9.	Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	31
Gambar 10.	Gerakan dan Perkenaan <i>Passing</i> Atas.....	34
Gambar 11.	<i>Passing</i> Atas Guling Belakang.....	36
Gambar 12.	<i>Passing</i> Atas Guling ke Samping.....	37
Gambar 13.	<i>Passing</i> Atas dengan Meloncat.....	39
Gambar 14.	<i>Passing</i> Atas ke Belakang.....	41
Gambar 15.	Bentuk 1 Target Sasaran Latihan <i>Passing</i> Atas.....	47
Gambar 16.	Bentuk 2 Target Sasaran Latihan <i>Passing</i> Atas.....	47
Gambar 17.	Bagan Kerangka Berpikir.....	55
Gambar 18.	Desain Penelitian.....	57
Gambar 19.	Skema <i>Ordinal Pairing</i>	60
Gambar 20.	AAHPER <i>Face Wall Volley Test</i>	63
Gambar 21.	Diagram Peningkatan Rata-Rata Kemampuan <i>Passing</i> Atas Kelompok A.....	74
Gambar 22.	Diagram Peningkatan Rata-Rata Kemampuan <i>Passing</i> Atas Kelompok B.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Bimbingan Skripsi.....	92
Lampiran 2.	Surat Izin Penelitian.....	93
Lampiran 3.	Surat Balasan Izin Penelitian.....	94
Lampiran 4.	Surat Permohonan <i>Expert Judgment</i>	95
Lampiran 5.	Program Latihan.....	97
Lampiran 6.	Daftar Nama Sampel	110
Lampiran 7.	Hasil <i>Pree-test</i> Penelitian.....	111
Lampiran 8.	Urutan Peringkat Dan Pembagian Kelompok.....	112
Lampiran 9.	<i>Matched Subject Design Ordinal Pairing</i>	113
Lampiran 10.	Hasil <i>Post-test</i> Penelitian.....	115
Lampiran 11.	Statistik Hasil Penelitian.....	116
Lampiran 9.	Dokumentasi Penelitian.....	122

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk memenuhi kebugaran jasmani. Macam-macam jenis cabang olahraga yang digemari masyarakat salah satunya adalah cabang olahraga bolavoli. Cabang olahraga bolavoli dikenal di Indonesia mulai tahun 1982 atau sejak penjajahan Belanda yang dibawa oleh guru-guru sekolah lanjutan Belanda pada waktu HBS dan AMS, dan pada saat itu permainan bolavoli belum begitu mendapat perhatian masyarakat. Setelah Indonesia merdeka, banyak mantan anggota angkatan perang Belanda yang bergabung dalam kesatuan tentara Republik Indonesia dan ikut bermain bolavoli serta memiliki andil besar dalam mengembangkan permainan bolavoli.

Cabang olahraga bolavoli untuk pertama kali masuk dan dipertandingkan dalam PON II pada tahun 1951 di Jakarta. Dari dasar itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1955 didirikan PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia) di kota Jakarta bersama dengan diadakannya kejuaraan nasional bolavoli yang pertama. Setelah tahun 1962 perkembangan permainan bolavoli sangat pesat, yang dibuktikan dengan banyaknya klub-klub bolavoli di seluruh pelosok tanah air. Bukti lain tentang perkembangan bolavoli di Indonesia yaitu adanya data-data peserta pertandingan dalam kejuaraan nasional, PON dan kejuaraan-kejuaraan lainnya. Perkembangan permainan

bolavoli sampai saat ini di Indonesia menduduki urutan ke tiga setelah sepakbola dan bulutangkis.

Menurut Dudi Hartono, S.Si. Dan Asep Saefudin, S.Si. (2017) bolavoli merupakan jenis permainan bola besar yang dimainkan secara beregu dan berlawanan dengan jumlah pemain bolavoli dalam satu regu 6 orang. Terdapat pula variasi permainan bolavoli pantai atau pasir yang masing-masing regu hanya memiliki dua orang pemain (Hasibuan, 2020). Menurut Widhiyanti, dkk. (2020, p. 37) bolavoli adalah permainan olahraga populer di Indonesia yang dimainkan oleh dua grup berlawanan dengan masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu.

Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan, beliau seorang pembina dalam pendidikan jasmani pada asosiasi pemuda kristiani bernama, Young Men Christian Association (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Pada awal penemuannya, olahraga bolavoli diberi nama *Mintonette*. Olahraga permainan *Mintonette* merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan menggabungkan beberapa jenis permainan. Permainan *Mintonette* diciptakan dengan mengkombinasikan empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu, yaitu bola basket, *baseball*, tenis dan yang terakhir adalah bola tangan (*handball*). perubahan nama *Mintonette* menjadi *volleyball* (bolavoli) terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA *Training School*.

Olahraga bolavoli merupakan permainan yang mementingkan fisik, teknik dan keterampilan psikologis yang baik. Karena dalam permainan ini dimainkan dengan semangat tinggi yang sangat menguras banyak energi. Menurut Nopiyanto, dkk. (2020, p. 49) jika kondisi fisik dan keterampilan psikologis pemain kurang baik, maka akan berdampak buruk bagi performa pemain. Yang akan terjadi pada pemain dengan kondisi fisik dan keterampilan psikologis yang kurang baik yaitu penurunan fokus dan cepat lelah. Secara umum para ahli memiliki pandangan yang sama bahwa pencapaian prestasi olahraga akan dapat diraih jika pemain mampu mengkombinasikan unsur fisik, teknik, taktik dan mental (psikologis).

Permainan bola voli akan berjalan dengan baik dan lancar apabila setiap pemain telah menguasai teknik dasar permainan bola voli tersebut. Dalam permainan bola voli ada empat teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain yaitu *passing*, *smash*, *block*, dan *servis*. Dalam permainan bolavoli terdapat *passing* atas dan *passing* bawah. Dari dua macam jenis *passing*, penelitian ini menggunakan *passing* atas. *Passing* atas merupakan usaha menerima/mengumpan bola menggunakan tangan diatas kepala, perkenaannya yaitu ujung jari kedua tangan. Teknik ini tergolong sulit untuk atlet pemula, karena jika tidak dilatihkan dengan baik dapat menyebabkan cedera pada jari-jari tangan. Atlet disarankan untuk dapat melakukan latihan ketepatan perkenaan bola pada telapak tangan.

Pembinaan bolavoli di Indonesia dilakukan mulai dari tingkat daerah hingga internasional. Salah satu daerah yang sudah melakukan pembinaan

bolavoli antara lain Kabupaten Wonosobo. PBVSI Wonosobo memiliki banyak program yang cukup mendapatkan perhatian dengan diadakannya pertandingan resmi yang diselenggarakan rutin setiap akhir tahun. Pertandingan tersebut dimulai sejak tahun 2021 dengan ketentuan tim terdaftar secara resmi di PBVSI Kabupaten. Sebelum diadakannya pertandingan rutin antar klub, pernah diadakan pertandingan PORKAB yang dilaksanakan setiap empat tahun sekali, namun untuk memajukan bolavoli kabupaten maka PENGKAB (Pengurus Kabupaten) dan PBVSI Kabupaten Wonosobo mengubah agenda tersebut menjadi satu tahun sekali dengan rincian PORKAB (Pekan Olahraga Kabupaten), Wonosobo *Volleyball Championship*, KEJURKAB (Kejuaraan Kabupaten) U15, dan sebagainya. Jumlah klub yang sudah terdaftar secara resmi di PBVSI Wonosobo yaitu 17 tim putri dan 21 tim putra yang berasal dari berbagai daerah Kabupaten Wonosobo dan beralamat asli Wonosobo. Salah satu klub yang terdaftar secara resmi yaitu *Vomega Volleyball Club* Sapuran yang merupakan satu-satunya *club* yang berasal dari daerah selatan Kabupaten Wonosobo.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada latihan dan beberapa pertandingan yang diikuti oleh *Vomega*, permasalahan yang muncul pada *Vomega Volleyball Club* yaitu ketidaksempurnaan atlet U16 keatas (senior) dalam melakukan teknik dasar *passing* atas. Seringkali atlet tidak mampu menyeberangkan bola dari net ke arah lapangan lawan, arah operan tidak tepat, tangan atlet tidak mampu untuk menguasai bola atau pergeseran badan kurang cepat sehingga bola jatuh di daerah pertahanan sendiri,

perkenaan bola pada telapak tangan kurang tepat sehingga laju bola ke belakang ataupun ke bawah. Penyebab kurangnya penguasaan teknik dasar *passing* atas pada atlet Vomega dikarenakan kurangnya latihan *passing* atas dan masih banyak atlet-atlet yang berpikiran bahwa *passing* atas hanya ditujukan untuk *setter* saja. Ketika Vomega mengikuti pertandingan, seringkali menyumbangkan *point* pada lawan dengan kesalahan *passing* atas yang tidak sempurna dan *passing* atas yang gagal.

Terdapat beberapa permasalahan lain seperti kurang menguasai daerah *defend* masing-masing dan pola pertahanan (*defend*). Permasalahan tersebut dapat dibuktikan dalam pertandingan yaitu atlet yang seharusnya bertempat di posisinya justru mengambil posisi teman satu tim, sehingga menyebabkan banyak area yang kosong dan mudah untuk diserang oleh lawan. *Point* yang didapat oleh lawan ketika pertandingan justru banyak yang berasal dari kesalahan Vomega *Volleyball Club* sendiri, baik kurang rapatnya *block*, *servis* yang tidak sampai, *passing error*, dan sebagainya. Penyebab kurangnya penguasaan teknik dasar pada atlet Vomega disebabkan beberapa faktor antara lain kurangnya semangat dalam mengikuti latihan, rendahnya kedisiplinan pada atlet, sarana prasarana yang kurang memadai, dan *attitude* yang buruk.

Semangat dan kedisiplinan atlet vomega yang rendah dapat dibuktikan dengan jumlah atlet yang hadir ketika berlatih dan keterlambatan atlet ketika berangkat latihan dengan alasan yang tidak masuk akal. Keadaan ini akan berbeda ketika jadwal latihan yaitu *sparing*, akan banyak atlet yang jarang

berangkat latihan terlihat berangkat saat *sparing*. Jumlah atlet yang sedikit pada saat latihan juga disebabkan karena adanya sifat kesenioritasan yang ada pada beberapa atlet dan kurang bisa menghormati orang yang lebih tua atau tamu. Berdasarkan wawancara dengan beberapa atlet pemula, bahwa ketika ada tamu *sapring* yang datang, terdapat beberapa atlet Vomega yang sengaja datang terlambat, bermain dengan bercanda dan tidak niat serta ketika *sparing* selesai beberapa atlet Vomega meninggalkan tamu tanpa berpamitan dan tanpa alasan yang masuk akal. Dapat disimpulkan bahwa beberapa atlet Vomega *Volleyball Club* tidak memiliki *attitude* yang baik, tidak menyukai proses berlatih dan hanya ingin langsung bermain. Pada awal didirikannya Vomega, terdapat lapangan yang bisa digunakan untuk latihan, namun tanah lapangan merupakan tanah milik pribadi. Namun pada tahun 2018 lapangan digusur karena akan digunakan oleh pemiliknya sehingga menyebabkan Vomega tidak memiliki lapangan tetap untuk berlatih. Latihan dilakukan dengan menumpang di lapangan bolavoli sekolah setempat yaitu SMK N 1 Sapuran dan GOR SMA N 1 Sapuran.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *passing* Atas Berpasangan Sekali Sentuhan Dan Dua Kali Sentuhan Terhadap Kemampuan *passing* Atas Atlet Putri 16 Tahun Ke Atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat kunci identifikasi masalah adalah sebagai berikut:

1. Belum adanya latihan khusus *passing* atas di *Vomega Volleyball Club* Sapuran Wonosobo.
2. Rendahnya semangat atlet *Vomega Volleyball Club* dalam proses berlatih.
3. Kurangnya program latihan yang bervariasi, termasuk latihan pola serangan dan bertahan.
4. Masih banyak kesalahan sendiri yang menyebabkan *point* untuk lawan.
5. Kurangnya pembentukan karakter yang baik terhadap atlet.
6. Belum adanya fasilitas, sarana dan prasarana yang memadai.
7. Belum diketahui pengaruh latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan dan dua kali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 tahun ke atas *Vomega Volleyball Club* Sapuran Wonosobo.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas terlihat bahwa permasalahan yang muncul sangat luas. Karena banyaknya masalah yang muncul, maka peneliti akan melakukan penelitian masalah yang timbul dengan batasan pada pengaruh latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan dan dua kali

sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 tahun ke atas Vomega *Volleyball club* Sapuran Wonosobo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka yang menjadi masalah pokok dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 tahun ke atas Vomega *Volleybal Club* Sapuran Wonosobo?
2. Apakah ada pengaruh latihan *passing* atas berpasangan dua kali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 tahun ke atas Vomega *Volleybal Club* Sapuran Wonosobo?
3. Mana yang lebih baik antara latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan dan dua kali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 tahun ke atas Vomega *Volleybal Club* Sapuran Wonosobo?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang ada, yaitu untuk:

1. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *passing* atas berpansangan sekali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 tahun ke atas Vomega *Volleybal Club* Sapuran Wonosobo

2. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *passing* atas berpansangan dua kali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 tahun ke atas *Vomega Volleybal Club* Sapuran Wonosobo.
3. Mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *passing* atas berpansangan sekali sentuhan dan dua kali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 tahun ke atas *Vomega Volleybal Club* Sapuran Wonosobo.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian diharapkan dapat memberikan tambahan kajian mengenai *passing* atas. Sedangkan secara praktis yaitu sebagai berikut :

- a. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat digunakan pada penelitian selanjutnya untuk menyempurnakan penelitian ini dengan menambah variasi latihan yang ada.
- b. Bagi atlet, atlet yang mengikuti tes dapat mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar *passing* atas bagi dirinya sendiri.
- c. Bagi klub, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan program latihan untuk menghasilkan atlet dengan *passing* atas yang baik

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan menurut Harsono (2017, hlm 50) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Yang dimaksud dengan sistematis, berulang-ulang dan kian hari bertambah bebannya (over-burden) menurut Harsono yaitu:

Sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodelah, dari mudah ke sukar, dari sederhana menjadi lebih kompleks, latihan teratur dan sebagainya; Berulang-ulang maksudnya adalah agar gerakan-gerakan yang semula sukar menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga menjadi semakin menghemat energi; Kian hari bertambah bebannya maksudnya ialah setiap kali, secara periodik dan manakala sudah tiba saatnya untuk ditambah, bebannya harus diperberat. Kalau beban tidak pernah ditambah maka prestasi tidak akan meningkat.

Sedangkan menurut Zulvikar (2016) latihan adalah suatu proses sistematis yang dapat merubah kondisi fisik, teknik, dan mental seorang individu. Serta latihan dapat diartikan sebagai kegiatan sistematis yang dilakukan dalam waktu yang panjang,

ditingkatkan secara bertahap dan perorangan dan membentuk manusia yang berfungsi secara fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugasnya. Menurut Mulya, Gemilar dan Resty Agustriyani (2015) latihan yang menyeluruh memberikan kemungkinan perkembangan yang lebih mantap untuk pembentukan prestasi pada waktunya.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses yang terprogram dan sistematis untuk membenatu meraih prestasi dengan dilakukan secara berulang dan meningkat agar kondisi fisik semakin baik dengan diiringi peningkatan kemampuan teknik dan mental. Selain itu kesiapan pada fisiologis dan psikologis atlet juga dapat meningkat dengan adanya latihan yang sistematis dan terprogram.

b. Tujuan Latihan

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk memabntu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Kusnadi (2023, hlm 6) mengatakan bahwa tujuan latihan yaitu sebagai berikut :

- 1) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin
- 2) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan

Harsono (2017, hlm. 49) juga berpendapat yang sejalan dengan pendapat di atas, ia mengemukakan bahwa tujuan preparing, tujuan serta sasaran utama dari latihan (preparing) adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk dapat mencapai hal itu, terdapat empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatihkan secara seksama oleh atlet yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental.

c. Prinsip Latihan

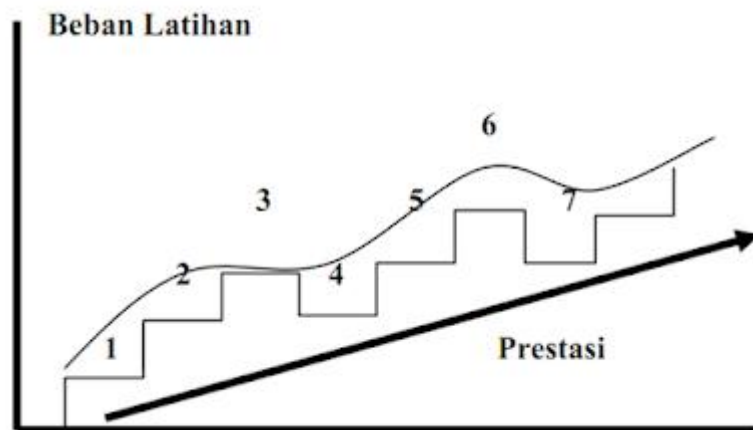
Prinsip latihan dalam kegiatan olahraga harus selalu diperhatikan untuk mendapatkan prestasi yang maksimal. Setiap pelatih harus menerapkan prinsip latihan agar tidak ada kesenjangan dalam pencapaian prestasi atlet yang dibina. Beberapa prinsip-prinsip latihan yaitu sebagai berikut:

1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip ini berarti bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus sedikit melebihi kemampuan atlet yang diberikan secara berulang dengan intensitas yang cukup tinggi. Apabila latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet dapat menyesuaikan diri terhadap latihan berat yang diberikan serta dapat bertahan terhadap stres yang ditimbulkan, baik stres fisik maupun stres mental.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan serta ulangan dalam satu bentuk latihan.

Gambar 1. Sistem Tangga



Sumber: Mahardika, Pradana Prisma (2018)

2) Prinsip Individualisasi

Menurut Harsono, (2018: 64) Tidak ada dua orang rupanya persis sama, sekalipun kembar dan tidak ada pula dua orang (apa lagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Setiap atlet juga memiliki tingkat kemampuan, potensi dan karakteristik belajar yang berbeda-beda. Menurut Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2017: 57) setiap atlet berbeda-beda beban latihan, karena hal ini dipengaruhi oleh faktor keturunan, kematangan gizi, waktu istirahat, dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa sakit dan cedera

dan motivasi. Oleh sebab itu, agar pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan tersebut, dalam merespon beban latihan.

3) Prinsip Kualitas Latihan

Menurut Harsono, (2017: 75) menjelaskan bahwa berlatih dengan intensif saja belum cukup apabila materi latihan tidak berbobot, bermutu atau berkualitas baik. Latihan yang berkualitas adalah latihan dengan materi dan program latihan yang memiliki arah tujuan yang jelas dan bermanfaat. Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi sampel agar dapat melakukan teknik dasar passing atas dengan tepat sasaran.

4) Prinsip Variasi Latihan

Menurut Harsono, (2015: 78) menjelaskan bahwa dalam kegiatan berlatih melatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi latihan untuk mencegah kemungkinan timbulnya rasa bosan pada atlet. Penerapan variasi latihan dalam meningkatkan kemampuan passing atas dapat dilakukan dengan passing tembok, passing dengan sasaran, passing berpasangan dan sebagainya dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda.

5) Prinsip Intensitas Latihan

Intensitas latihan yang diberikan dengan lebih berat akan meningkatkan kemampuan psikologis atlet menjadi lebih baik, dapat meningkatkan kualitas penampilan atlet baik dari segi mental, fisik maupun teknik.

d. Macam-Macam Latihan

Materi latihan dalam olahraga terbagi menjadi beberapa bagian yaitu latihan teknik, taktik, fisik dan mental.

1) Latihan Teknik

Latihan teknik merupakan latihan yang bertujuan untuk memperoleh keterampilan gerak yang diperlukan atlet berlatih cabang olahraga yang didalami, bisa juga diartikan sebagai latihan khusus dengan tujuan mengembangkan serta membentuk kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuskuler. Neuromuskuler (perototan) adalah dua sistem yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam olahraga. Contoh teknik dasar dalam cabang olahraga yaitu teknik membendung bola dalam permainan bolavoli, menendang bola dalam permainan sepakbola, dan sebagainya.

2) Latihan Taktik

Taktik merupakan tindakan singkat dan kreatif yang dirancang untuk memenangkan pertandingan serta mencapai

tujuan dengan jangka pendek. Teknik dasar yang sudah dipelajari dengan baik dituangkan ke dalam pola permainan, peta strategi dan taktik pertahanan penyerangan serta terus berkembang seiring berjalannya waktu menjadi kombinasi dan variasi gerakan yang sempurna.

3) Latihan Fisik

Latihan fisik atau latihan jasmani merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran tubuh. Menurut Candra et al., (2015: 334) secara konseptual latihan fisik merupakan stressor terhadap kinerja organ dalam sel khususnya dalam mitokondria. Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan antara lain:

- a) Daya tahan kardiovaskular
- b) Daya tahan kekuatan
- c) Kekuatan otot
- d) Kelentukan
- e) Kecepatan
- f) Stamina
- g) Kelincahan
- h) Power

4) Latihan Mental

Perkembangan mental atlet harus seimbang dengan perkembangan ketiga faktor sebelumnya karena apabila tidak

didukung dengan mental yang baik, prestasi tinggi tidak mungkin bisa dicapai. Latihan mental merupakan latihan yang menekankan pada perkembangan emosi dan implisif, misalnya daya saing, sikap teguh, keseimbangan emosional, sportivitas, kepercayaan diri dan kejujuran.

2. Hakikat Kemampuan

a. Pengertian Kemampuan

Kemampuan bisa disebut juga kompetensi, kompetensi berasal dari bahasa Inggris yakni *competence* yang berarti kecakapan, kemampuan serta wewenang. Menurut KBBI (2021), kemampuan berasal dari kata mampu yang memiliki arti kuasa (bisa, sanggup) melakukan sesuatu. Kemampuan berarti kesanggupan; kecakapan; kekuatan. Kemampuan adalah kapasitas seorang individu untuk mengerjakan berbagai tugas dalam suatu pekerjaan. Dalam olahraga kemampuan dapat diartikan sebagai kapasitas seorang atlet untuk dapat melakukan berbagai gerakan dalam suatu cabang olahraga.

Menurut Sudrajat (2017), *capacity* adalah menghubungkan kemampuan dengan kata kecakapan. Setiap individu memiliki kecakapan yang berbeda-beda dalam melakukan suatu tindakan. Kecakapan mempengaruhi potensi yang ada dalam diri individu dalam proses pembelajaran yang mengharuskan atlet mengoptimalkan segala kecakapan yang dimiliki. Menurut Hamalik (2016) kemampuan dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu sebagai berikut:

- 1) Kemampuan intrinsik adalah kemampuan yang tercapai didalam situasi belajar dan menemui kebutuhan serta tujuan atlet.
- 2) Kemampuan ekstrinsik adalah kemampuan yang hidup dalam diri dan berguna dalam situasi belajar yang fungsional

Dari pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan (*capacity*) adalah kecakapan atau potensi menguasai suatu keahlian yang merupakan bawaan sejak lahir atau hasil latihan praktek dan digunakan untuk mengerjakan sesuatu yang diwujudkan oleh tindakan.

b. Jenis-Jenis Kemampuan (*Capacity*)

- 1) Kemampuan intelektual (*Intellectual capacity*)

Kemampuan intelektual merupakan kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktifitas mental seperti berfikir, menalar dan memecahkan masalah.

- 2) Kemampuan fisik (*physical capacity*)

Kemampuan fisik merupakan kemampuan untuk melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, keterampilan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan karakteristik serupa.

- 3) Kemampuan kognitif

Kognitif berhubungan dengan melibatkan kognisi, sedangkan kognisi merupakan kegiatan atau proses memperoleh pengetahuan (kesadaran, perasaan, dsb,) atau usaha mengenali sesuatu melalui pengalaman sendiri. Kemampuan kognitif

adalah penampilan-penampilan yang dapat diamati sebagai hasil-hasil kegiatan atau proses memperoleh pengetahuan melalui pengalaman pribadi. Winkel (2017), menyatakan bahwa pengaturan kegiatan kognitif adalah aktivitas mental seseorang atau atlet itu sendiri.

4) Kemampuan psikomotorik

Keterampilan motorik berkaitan dengan serangkaian gerak dalam urutan tertentu dengan mengadankoordinasi antara gerak berbagai anggota badan secara terpadu. Keterampilan motorik tidak hanya menuntut kemampuan untuk merangkai gerakan, tetapi juga memerlukan aktivitas mental/*psychis* (aktivitas kognitif) supaya terbentuk suatu koordinasi gerakan secara terpadu sehingga disebut kemampuan psikomotorik.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Ability*

Kemampuan (*ability*) dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu sebagai berikut:

- 1) Keyakinan dan nilai-nilai keyakinan, keyakinan pada diri sendiri dan orang lain sangat berpengaruh pada perilaku sehari-hari. Seseorang yang berfikir kedepan dapat dilihat melalui pikiran positif seseorang terhadap diri sendiri maupun orang lain.
- 2) Keterampilan, pengembangan keterampilan secara spesifik yang berkaitan dengan prestasi dapat berdampak baik pada atlet.

- 3) Pengalaman, semakin banyak pengalaman yang pernah dialami maka akan menambah ilmu dan kemampuan seorang atlet untuk mencapai prestasi yang diinginkan.
- 4) Karakteristik kepribadian, kepribadian merupakan sifat dan sikap bawaan lahir tetapi bukan sesuatu yang tidak dapat diubah. Kepribadian seseorang dapat berubah menjadi lebih baik ataupun lebih buruk apabila berinteraksi dengan lingkungan sekitar.
- 5) Isu emosional, hambatan emosional dapat membatasi penguasaan kemampuan seorang atlet seperti takut melakukan kesalahan, menjadi lebih pemalu, merasa tidak disukai teman satu tim dan sebagainya.
- 6) Kemampuan intelektual, merupakan suatu keahlian atau kapasitas seorang individu untuk menjalankan kegiatan sehari-hari dengan berfikir jernih berdasarkan ilmu pengetahuan.

3. Hakikat Permainan Bolavoli

a. Pengertian Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli termasuk salah satu contoh dari cabang olahraga bela besar. Dalam arti lain, permainan ini masuk ke dalam kategori pertandingan karena melibatkan dua tim yang saling berhadapan untuk mendapatkan hasil pertandingan. Cara memainkan bolavoli adalah dengan memukul bola agar melewati bagian atas net yang ada di tengah lapangan. Agar mendapatkan skor, pemain dalam

satu tim harus mengarahkan bola ke *range* lawan. Sehingga bola terjatuh di daerah pertahanan lawan. Pengertian permainan bolavoli menurut buku Pembelajaran Dasar Permainan Bolavoli (2020), adalah permainan beregu yang menuntut kerjasama dan saling pengertian antara masing-masing regu. Permainan bolavoli dimainkan oleh dua tim yang setiap anggotanya berjumlah 2-6 orang.

Permainan bolavoli adalah permainan tim yang beranggotakan 6 orang pemain dengan tujuan permainan mematikan bola di daerah lawan, serta salah satu permainan yang menjadi permainan yang ramah untuk dimainkan masyarakat Indonesia (Destriana, dkk., 2021, p. 115). menurut pendapat Asrte, ct al., (2019) bahwa permainan bolavoli termasuk salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regunya terdiri dari enam orang. Dalam praktiknya kedua regu harus melewati bola di atas net serta menjatuhkannya pada daerah pertahanan lawan untuk mendapatkan *point* dan meraih kemenangan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan bolavoli adalah permainan yang terdiri dari dua regu saling berlawanan yang beranggotakan enam pemain tim regunya. Dimulainya permainan bolavoli diawali dengan pemukulan bola pertama (*servis*) yang dilewatkan di atas net dengan tujuan mendapatkan *point* atau *score*. Namun, tiap-tiap regu hanya boleh memainkan bola sebanyak tiga kali sentuhan saja. Prinsip dasar

permainan bolavoli yaitu memantul-mantulkan bola agar tidak jatuh menyentuh tanah atau lantai. Bolavoli dimainkan sebanyak-banyaknya dengan maksimal tiga sentuhan dalam lapangan sementara pemain mengusahakan agar bola itu dapat masuk ke *zone* lapangan lawan. Oleh sebab itu, bola voli harus melewati net agar dapat jatuh di *zone* lapangan lawan.

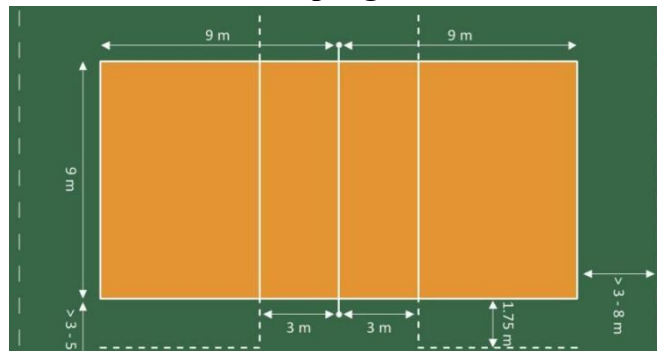
b. Teknis Lapangan Bolavoli

Dalam cabang olahraga bolavoli juga terdapat teknis lapangan yang harus diperhatikan, yaitu sebagai berikut:

1) Ukuran Lapangan

Ukuran standar dari lapangan bolavoli yaitu panjang 18 meter dan lebar 9 meter dengan bentuk persegi panjang. Biasanya, untuk menandai batas dari lapangan tersebut diberi *line* (garis) berwarna putih dengan *distance across* 5 cm. Hal ini bertujuan memudahkan untuk mengetahui garis serang, garis bola keluar dan batas bagi para pemain. Garis serang dibuat sejajar dengan lebar lapangan yang berjarak 3 meter dari garis tengah. Garis serang pada umumnya dibuat dengan ukuran yang sama dengan garis lapangan, yaitu 5 cm. Sedangkan garis tengah, yaitu garis yang sejajar dengan lebar lapangan dan berada dibagian tengah yang berguna mebatasi dua area tim.

Gambar 2. Ukuran Lapangan Bolavoli

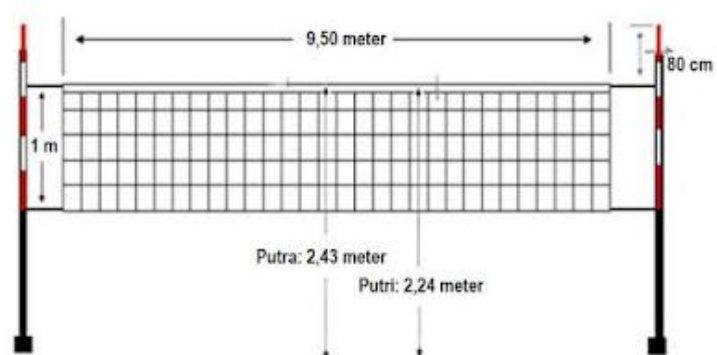


(Yunia, Wanda. 2023)

2) Ukuran *Net*

Pembatan dalam bolavoli yaitu *net* atau jaring yang membagi lapangan menjadi dua bagian dan sisi oleh dua tim yang akan bertanding. Aturan tinggi *net* disesuaikan dengan jenis kelamin. ukuran standar lebar dari *net*, yaitu 1 meter. Panjang *net* yang berada di tengah sebagai batas area lapangan yaitu 9,5 meter sampai 10 meter. Hal ini dikarenakan *net* harus sedikit lebih longgar jika terkena pukulan bola voli. Mata jaring pada *net* memiliki ukuran standar sekitar 10 cm. Tinggi *net* putra 2,43 meter, sehingga dalam permainan regu putra, *net* akan menggantung sekitar 1,43 meter dari permukaan lapangan. Sementara *net* putri dengan tinggi 2,24 meter akan menggantung 1,24 meter di atas permukaan lapangan bolavoli.

Gambar 3. Ukuran Net Bolavoli

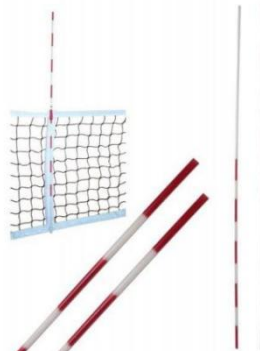


(Abdurahman, Hendi. 2023)

3) Ukuran *Rod* atau Antena

Antena atau disebut juga tiang lentur pada jaring atau net merupakan pembatas yang berada diatas ujung tiang net. Antena ini berfungsi untuk membatasi gerakan bola yang melebar ke arah samping. Antena harus diletakkan lurus pas di atas garis lapangan bagian samping. Antena harus memiliki warna yang belang. Warna yang sering digunakan dalam berbagai pertandingan bolavoli adalah warna merah putih dan hitam putih. Antena ini harus terbuat dari bahan yang kokoh. Hal ini bertujuan agar antena tidak mudah rusak dan jatuh akibat pukulan-pukulan bola. Ukutan antena biasanya memiliki ukuran panjang 1,80 meter dan berdiameter 10 mili meter, terbuat dari *fiberglass* atau bahan sejenisnya.

Gambar 4. Antena Bolavoli



(Abdi. 2022)

4) Ukuran Bola Voli

Ukuran bola voli umumnya berdiameter 18-20 cm, keliling bola voli 65-67 cm dengan berat sekitar 250-280 gram. Tekanan udara dalam bola voli harus berisi kisaran 294,3-318,82 mbar/hPa. Hal ini dimaksudkan agar bola voli dapat dipukul dan meantul dengan pas dan baik. Bolavoli memiliki kulit yang lunak, bagian dalamnya dibuat dari bahan karet yang lentur. Selain itu, bola voli dibuat dengan warna yang terang sehingga mudah terlihat saat pertandingan. Warna yang umum dipakai yaitu perpaduan kuning, biru dan putih.

Gambar 5. Bola Voli



(Hannif Andy Al Anshori. 2024)

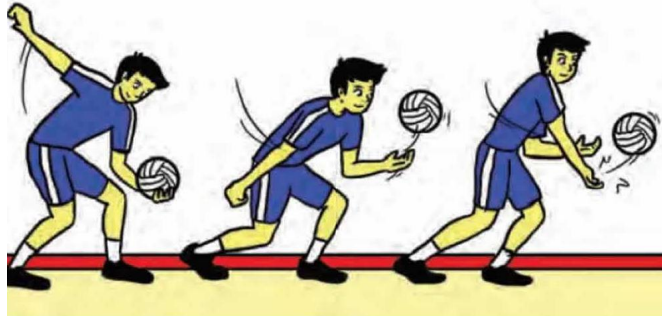
c. Teknik Dasar Permainan Bolavoli

Untuk mendapatkan kemenangan yang sportif maka harus memiliki kemampuan teknik dasar permainan bola voli yang baik. Teknik dasar bola voli yang harus dimiliki dan dikuasai antara lain *passing* bawah, *passing* atas, servis, *smash* dan *block*.

1) *Service*

Servis merupakan pukulan sajian awal untuk memulai suatu pertandingan/permainan bolavoli sekaligus menjadi serangan pertama bagi regu yang melakukan servis. Untuk memperoleh angka dari servis, maka harus dilakukan dengan kecepatan tinggi dan diarahkan ke lapangan yang kosong. Servis adalah salah satu teknik dasar yang digunakan untuk memulai suatu set atau pertandingan, pada awalnya digunakan untuk melayani lawan untuk melakukan penyarangan. Tetapi seiring dengan berkembangnya olahraga bolavoli, servis digunakan untuk menyerang lawan. Servis yang baik dapat mengacaukan pertahanan lawan dan menyulitkan lawan untuk melakukan serangan. Servis merupakan teknik dasar yang tidak kalah penting dalam permainan bolavoli, kemampuan servis yang baik dapat digunakan untuk memperoleh *point* dan mengacaukan posisi bertahan lawan.

Gambar 6. Teknik *Service Bawah*



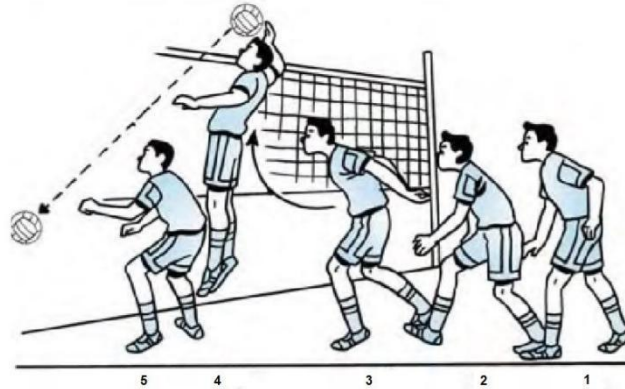
(Rialdi, Irwan Febri. 2022)

2) *Smash*

Dari sekian banyak teknik dasar yang ada, *smash* merupakan teknik yang selalu digunakan untuk menyerang dan menghasilkan angka serta meraih kemenangan (Hamzah et al., 2019). Teknik dasar yang dominan digunakan untuk meraih *point* pada saat permainan bolavoli dilakukan adalah teknik dasar *smash*. Teknik ini berfungsi sebagai teknik serangan untuk lawan, walaupun sebenarnya dalam permainan bolavoli *advanced* yang berkembang pada saat ini bentuk serangan untuk mendapatkan *point* dapat juga dilakukan dengan servis, namun bentuk serangan yang dominan digunakan dalam permainan bolavoli adalah *smash* yang mempunyai ciri-ciri menukik, tajam dan cepat. Dengan membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola berada di atas jaring, untuk dimasukkan ke daerah lawan. Untuk melakukan *smash* dengan

baik perlu memperhatikan faktor-faktor awalan, tolakan, pukulan dan pendaratan.

Gambar 7. Teknik *Smash*



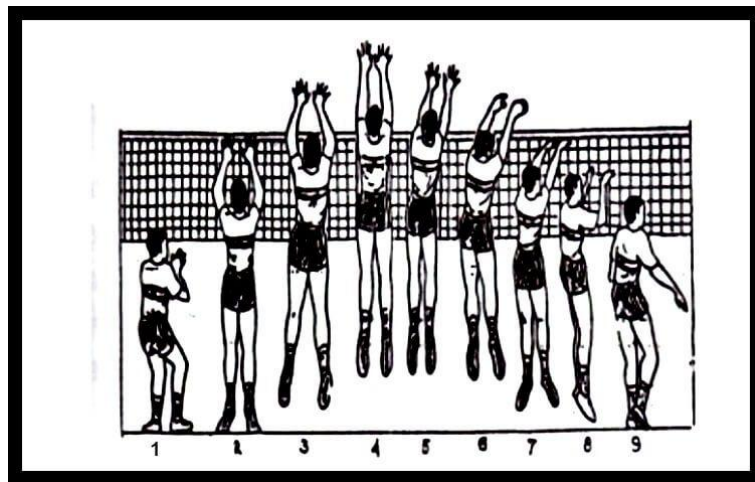
(Vannisa. 2019)

3) *Block* atau Membendung Bola

Gunadharma, Y. (2016) salah satu teknik dalam permainan bolavoli adalah *block* yang berguna untuk membendung serangan lawan. Dalam olahraga bolavoli, salah satu teknik dasar yang dikenal adalah *block*. Teknik ini muncul pada saat lawan melakukan *smash* dan pemain yang bertahan meloncat di depan net dengan merentangkan tangan untuk membendung jalannya bola hasil dari serangan lawan. Bendungan merupakan pertahanan pertama dari serangan lawan. Pada dasarnya *block* adalah sebuah teknik dengan cara merintang atau menghalangi bola ketika pemain lawan sedang melakukan serangan di depan net, dengan cara mengangkat kedua lengan setinggi-tingginya di atas jaring pada tempat yang diduga menjadi arah jalannya

bola lawan. *Block* adalah kunci pertahanan dalam permainan bolavoli karena berada pada garis pertama dalam membendung serangan lawan. Secara umum dapat mengurangi tingkat efektifitas dari sebuah serangan.

Gambar 8. Teknik *block*



(Saddoen, Arifin. 2023)

4) Teknik Dasar *Passing* Bawah

Untuk dapat memainkan bola di udara dalam jangka waktu yang lama dalam permainan bolavoli pemain harus terampil melakukan *passing*, baik *passing* atas maupun *passing* bawah. Keterampilan melakukan *passing* dengan baik merupakan faktor utama dalam permainan bolavoli. *Passing* merupakan teknik dasar yang sering frekuensinya digunakan dalam permainan bolavoli. Sehingga teknik *passing* benar-benar harus dikuasai oleh setiap pemain. Terdapat dua macam *passing* yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* atas adalah operan bola yang dilakukan dengan menggunakan jari-jari saat bola

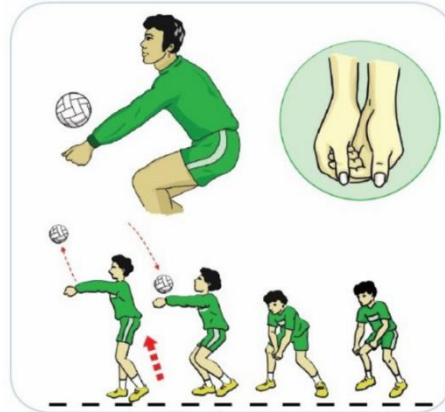
datang setinggi bahu atau lebih. *Passing* atas sangat penting untuk *setter* karena dimaksudkan memberikan operan kepada kawan satu regu untuk menyusun serangan ke daerah lawan, sehingga bola yang dihasilkan harus mudah diterima kawan seregu.

Passing bawah akan dilakukan oleh seorang pemain apabila bola yang datang jatuh berada di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah. Cara melakukan *passing* bawah yaitu sebagai berikut:

- a) **Sikap permulaan**, ambil posisi normal dengan posisi tangan dijulurkan ke depan bawah lurus, siku tidak boleh ditekuk.
- b) **Sikap perkenaan**, ketika bola datang dan akan mengenai bagian atas dari pergelangan tangan ambillah posisi hingga badan berhadapan dengan bola tepat didepan badan. Begitu bola berada di jarak yang tepat, segeralah mengayunkan lengan dari bawah ke arah atas depan dengan posisi tangan sudah saling berkaitan satu dengan yang lain dan pandangan mata fokus pada arah bola datang.
- c) **Gerakan lanjutan**, setelah bola berhasil dipassing bawah maka segera diikuti pengambilan sikap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat

untuk menyesuaikan diri dengan keadaan pertandingan di lapangan.

Gambar 9. Teknik *Passing* Bawah



(Putri, Vanya Karunia Mulia 2020)

5) Teknik Dasar *Passing* Atas

a) Pengertian *passing* atas

Passing atas menurut Alviana (2017: 09) adalah upaya pemian bolavoli dengan menggunakan gerakan teknik bertujuan untuk mengoper bola kepada teman seregu. Pada saat melakukan *passing* atas, jari tangan keseluruhan nantinya membentuk setengah lingkaran besar sebesar bolavoli dengan keadaan jari-jari tangan meregang serta ibu jari membentuk sudut V terbalik, kemudian pada saat jari-jari menyentuh bola maka jari-jari sedikit ditegangkan sehingga mengikuti gerakan pergelangan tangan (Fauzi, 2010). Umpan (*set-up*) adalah sebuah teknik yang bertujuan memberikan bola kepada teman agar bisa dilakukan serangan dengan teknik *smash*. Umpan dalam

permainan bolavoli sangat identik dengan tugas seorang *setter*. Perbedaan utama seorang *setter* adalah atlet yang memiliki kelebihan dalam melakukan umpan dengan teknik *passing* atas dengan akurasi tinggi, sehingga memudahkan teman untuk melakukan pukulan (Junaidi & Muharram, 2021).

Passing atas juga dikenal sebagai *set up*, adalah usaha seorang pemain bolavoli dengan cara mengoperkan bola kepada teman seregunya yang bertujuan untuk membangun serangan. Menurut Agung Wahyudi (2017: 22) mengumpan adalah pantulan melambungkan bola sehingga memberikan kesempatan kepada teman untuk memukul bola atau menyerang. Operan *overhead* dapat digunakan untuk menerima bola yang lebih tinggi dari dada. Menurut Beutelstahl dalam Lubis (2017) *passing* atas (*overheadpass*) adalah salah satu jenis teknik dasar bolavoli dengan melambungkan bola dengan kedua telapak tangan untuk memberi bola kepada rekan setim. Dapat dikatakan bahwa *passing* atas memiliki tingkat kesulitan yang lumayan tinggi.

b) Tahap-tahap melakukan *passing* atas

Menurut Lubis (2017), adapun beberapa tahapan pelaksanaan *passing* atas bolavoli, antara lain :

1. **Persiapan**, Pemain mengambil sikap normal. Yang dimaksud sikap normal dalam permainan bolavoli yaitu sikap yang memudahkan pemain untuk bergerak dengan cepat ke segala arah. Pemain bersiap untuk bergerak ke arah datangnya bola, kemudian kedua siku agak ditekuk dengan keadaan kaki meregang dengan rileks dan bahu dalam keadaan sejajar. Kemudian pemain menahan kedua tangan agar tetap berada diatas kepala dan menjaga pandangan diantara telapak tangan.
2. **Pelaksanaan**, Pada saat melakukan *passing* atas, pemain menerima bola pada bagian belakang bawah bola dengan menggunakan ujung sendi kedua jari telunjuk dan ibu jari. Ketika jari bersentuhan dengan bola, maka jari-jari agak ditegangkan sedikit dan bersamaan dengan itu pergelangan juga bergerak kearah depan untuk mendorong bola. Kemudian tangan diluruskan secara rileks bersamaan dengan badan dan kaki yang bergerak memindahkan berat badan ke arah sasaran bola.
3. **Gerakan lanjutan**, Setelah bola berhasil di *passing*, maka lengan bergerak lurus sebagai suatu gerakan lanjutan dan tubuh kembali dalam keadaan rileks, diikuti dengan badan dan kaki bergerak kedepan atau

bergerak searah menuju hasil passing agar koordinasi gerakan tetap terjaga dengan baik.

Gambar 10. Gerakan dan Perkenaan *Passing* Atas



(Nabilah Hannani. 2024)

c) Jenis-jenis *passing* atas

Dalam teknik dasar *passing* atas permainan bolavoli, terdapat beberapa jenis *passing* atas. Berikut jenis-jenis *passing* atas dan cara melakukannya, antara lain:

1. *Passing* Atas Guling Belakang

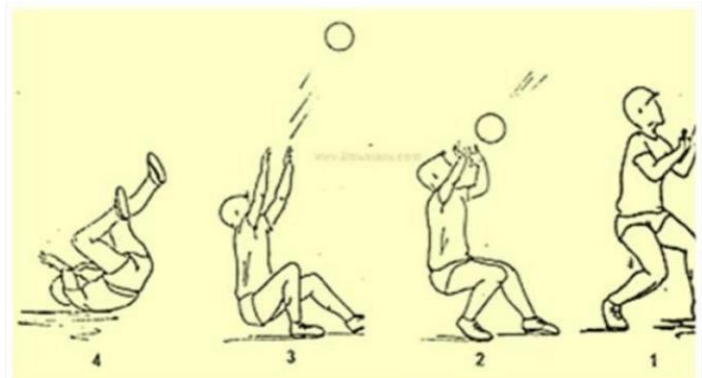
Passing atas guling belakang digunakan apabila bola yang datang akan di *passing* berada di depan badan atau agak jauh dari badan, sedangkan ketinggian bola berada dibawah bahu pemain sehingga pemain tersebut sebelum melakukan *passing* atas harus mendekati bola dengan merendahkan tubuhnya. Cara melakukannya yaitu sebagai berikut:

- a. **Persiapan**, pemain mengambil sikap *typical* dengan keadaan seimbang labil agar mudah bergerak dengan cepat. Kedua tangan siap didepan

dada untuk persiapan melakukan gerakan *passing* atas.

- b. **Perkenaan**, ketika bola datang di depan badan dengan ketinggian bola lebih rendah dari bahu, maka pemain harus bergerak dengan cepat ke depan dan merendah, sehingga posisi bola berada di depan atas dahi. Setelah itu, tangan digerakkan ke atas untuk memantulkan bola dan pemain telah berhasil melakukan *passing* atas dengan rendah segera diikuti dengan gerakan lanjutan guling belakang.
- c. **Lanjutan**, untuk menjaga keseimbangan badan dan kordinasi gerakan *passing*, ayunkan kaki ke depan dengan kaki ditekuk untuk membantu badan siap kembali jongkok dan dengan cepat siap untuk bermain lagi. Upaya menekuk salah satu kaki bertujuan untuk menjaga keseimbangan, sedangkan kaki yang lain dijejakkan ke depan atas dalam keadaan lurus untuk menambah percepatan bangun jongkok dan siap untuk bermain lagi.

Gambar 11. *Passing* Atas Guling Belakang



(Ilmusiana. 2021)

2. *Passing* Atas Guling ke Samping

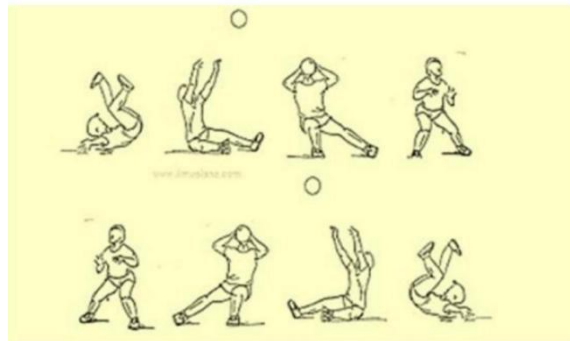
Teknik *passing* atas guling ke samping ini digunakan apabila bola datang dan akan *dipassing* berada di sebelah kanan atau kiri badan dengan ketinggian bola lebih rendah dari bahu pemain, sehingga pemain sebelum melakukan *passing* atas harus mendekati bola dengan merendahkan tubuhnya. Cara melakukannya yaitu sebagai berikut:

- a. **Persiapan**, pemain mengambil sikap jongkok, dengan keadaan badan setimbang labil. Kedua tangan siap di depan dada dengan pandangan dan konsentrasi selalu mengarah pada bola yang sedang dalam permainan.
- b. **Perkenaan**, pelaksanaan *passing* atas guling ke samping ini sama dengan pelaksanaan *passing* atas, namun pemain harus dapat bergerak ke samping

degan cepat dan berusaha agar posisi bola tepat berada di depan atas dahi. Segera setelah badan bergeser, pemain mengangkat tangan untuk melakukan *passing* atas. Setelah jari-jari tangan dan lengan memukul bola kearah depan atas, segera diikuti dengan gerakan lanjutan guling ke samping dengan pandangan tetap ke arah bola.

- c. **Lanjutan**, ketika bola telah terlepas dari jari-jari, maka lengan diluruskan ke depan atas dengan luwes, sebagai suatu gerakan lanjutan, pandangan dan konsentrasi pemain harus tetap mengarah pada arah bola, kemudian segera bangun dengan cepat siap untuk bermain kembali.

Gambar 12. *Passing* Atas Guling ke Samping



(Kukuh Hari Wibowo. 2005)

3. *Passing* Atas dengan Meloncat

Teknik *passing* atas dengan meloncat biasanya digunakan apabila pemain melakukan permainan cepat.

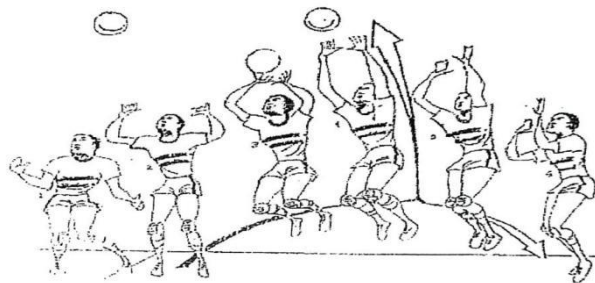
Passing ini biasa dilakukan oleh *smasher* dan pengumpan yang berada di dekat net, dimana gerakan semula seperti akan melakukan *smash*, tetapi akhirnya gerakan tersebut diubah menjadi *passing* atau umpan kepada kawan seregu.

Cara melakukannya yaitu sebagai berikut:

- a. **Persiapan**, pemain mengambil sikap *typical*, seimbang labil dengan konsentrasi tetap ke arah bola
- b. **Perkenaan**, ketika bola datang di dekat net, dengan ketinggian di atas net maka pemain dengan cepat bergerak mengambil posisi dibawah bola. Dengan bertumpu pada kedua kaki, pemain tersebut meloncat ke atas mirip dengan gerakan *smash*. Pada titik loncatan tertinggi, dimana tangan telah siap melaksanakan *passing* atas, bola berada di depan atas dahi. Bola dipantulkan sempurna dengan kekuatan meluruskan lengan ke depan atas sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Gerakan ini sama dengan *passing* biasa, hanya saja dilakukan dengan lompatan.
- c. **Lanjutan**, pandangan mata selalu ke arah bola, pada saat mendarat usahakan kaki mengeper

dengan melakukan tumpuan meloncat berada pada posisi sebelum melakukan *passing*. Gerakan *passing* dengan meloncat ini menuntut loncatan dengan arah vertikal (atas), keseimbangan dan koordinasi gerakan harus baik.

Gambar 13. *Passing* Atas dengan Meloncat



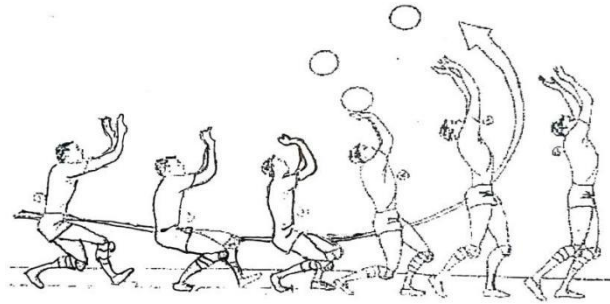
(Vannisa, 2017)

4. *Passing* Atas ke Belakang

Passing atas ke belakang pemain diharuskan dengan cepat menyesuaikan datangnya bola, yaitu pada saat bola datang pemain seegera menempatkan badan tegak lurus dengan bola sehingga bola tepat berada di atas pemain disertai dengan menekuk lutut agak rendah, kemudian melakukan *passing* atas dengan baik dan benar. Gerakan ini biasanya juga dapat digunakan untuk mengecoh pola pertahanan lawan dan dapat menjadi pola serangan yang bervariasi. Cara melakukannya yaitu sebagai berikut:

- a. **Persiapan**, pemain mengambil sikap normal, seimbang labil dengan konsentrasi tetap ke arah bola
- b. **Perkenaan**, ketika bola datang, pemain dengan cepat bergerak mengambil posisi dibawah bola. Dengan bertumpu pada kedua kaki, pemain tersebut menekuk lutut (kuda-kuda *passing*) dilanjutkan meloncat ke atas. Pada saat pemain meloncat diikuti dengan gerakan melenting kebelakang untuk melakukan *passing* atas, bola berada di depan atas dahi. Bola dipantulkan sempurna dengan kekuatan meluruskan lengan ke depan atas agak kebelakang sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Gerakan ini sama dengan *passing* normal, hanya saja dilakukan dengan gerakan melenting kebelakang.
- c. **Lanjutan**, pandangan mata selalu ke arah bola, pada saat mendarat usahakan kaki mengeper dengan melakukan tumpuan meloncat berada pada posisi sebelum melakukan *passing*.

Gambar 14. *Passing* Atas ke Belakang



(Vannisa, 2017)

Berdasarkan pengertian *passing* atas dan macamnya, dapat disimpulkan bahwa *passing* atas adalah salah satu teknik dasar dalam cabang olahraga bolavoli yang harus diberikan secara eksklusif karena merupakan teknik yang cukup sulit dan memiliki banyak macam. Selain itu, latihan *passing* atas juga dipengaruhi oleh komponen lain seperti kelincahan, kecepatan dan kekuatan. Kekuatan yang paling penting yaitu kekuatan jari-jari tangan. Karena dengan jari-jari tangan yang lemah tidak mungkin pemain dapat melakukan *passing* atas dengan sempurna, selain itu juga sangat berpotensi mengalami cedera.

d) Kesalahan-Kesalahan dalam Melakukan *Passing* Atas

Dalam melakukan *passing* atas, seringkali atlet melakukan beberapa kesalahan yang menyebabkan laju bola tidak beraturan ataupun bisa mengakibatkan cedera.

Berikut beberapa kesalahan yang sering dilakukan atlet menurut Rathomi Indra Firdaus (2021, hlm. 96) yaitu:

1. Pemain kurang cepat menempatkan diri di bawah bola dan malas menekuk lutut dalam sikap permulaan dan pelaksanaan
2. Membuka jari-jari terlalu lebar dan lurus sehingga tidak membentuk cekungan setengah lingkaran jari-jari dan telapak tangan
3. Kedua siku terlalu keluar kesamping atau terlalu masuk ke dalam, sehingga jari-jari dan telapak tangan tidak dapat membentuk posisi setengah lingkaran secara sempurna
4. Perkenaan bola pada ruas-ruas jari kurang luwes, mengakibatkan kuku robek atau bola bersentuhan dengan telapak tangan
5. Kekuatan jari-jari dan tangan yang lemah karena kurangnya latihan
6. Gerakan yang dilakukan masih kaku atau kurang luwes
7. Lengan sudah lurus ke atas sebelum perkenaan bola, sehingga tidak ada kekuatan untuk melakukan *passing* ke depan atas pada saat bola menyentuh jari-jari
8. Gerakan jari, pergelangan tangan, lengan, badan dan kaki kurang selaras dan tidak merupakan satu gerakan yang utuh
9. Kurangnya konsentrasi ke arah bola pada saat melakukan *passing* atas, sehingga menyebabkan terjadinya gerakan-gerakan yang salah
10. Gerakan jari dan pergelangan tangan pada saat perkenaan bola terlalu *eksplosif* (terlalu kuat) atau terlalu lemah, sehingga menghasilkan kualitas bola yang tidak baik
11. Kurangnya keberanian dalam mengambil bola jauh dengan meluncur, guling ke samping maupun ke belakang sehingga arah bola tidak sesuai dengan sasaran yang diinginkan.

4. Alat Bantu

a. Pengertian Alat Bantu

Alat bantu adalah fasilitas atau sarana latihan yang digunakan untuk membantu pelatih dan atlet dalam melaksanakan

latihan. Dapat pula diartikan sebagai alat-alat yang digunakan oleh pelatih dalam menyampaikan materi latihan. Alat bantu ini lebih sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekkan sesuatu dalam proses berlatih melatih. Menurut Samsudin dalam Irman Maulana (2023 hlm. 20) menyatakan bahwa, untuk melaksanakan proses aktivitas jasmani sudah tentu menuntut adanya kelengkapan media dan alat bantu latihan, karena tanpa adanya dukungan media dan alat bantu maka proses latihan jasmani akan sia-sia belaka. Sedangkan menurut Zaman Badru dalam Irman Maulana (2023 hlm. 20) alat bantu latihan sering disebut juga sebagai media latihan. Media latihan adalah segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau keterampilan pembelajaran sehingga dapat mendorong terjadinya proses latihan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa alat bantu dan media atau bisa juga disebut sarana dan prasarana merupakan suatu hal yang harus ada dalam proses latihan karena dapat menunjang kemampuan atlet untuk dapat berlatih dengan maksimal dan mencapai prestasi yang setinggi mungkin.

b. Macam-Macam Alat Bantu

Alat bantu dalam proses latihan olahraga memiliki banyak macam mulai dari alat sederhana hingga alat yang sudah modern dan canggih.

Berikut beberapa macam alat bantu latihan bolavoli yang sederhana:

- 1) Kun
- 2) *Skipping*
- 3) *Dumbel*
- 4) Bola kasti
- 5) *Ring*
- 6) *Hurdle training*
- 7) *Resistance band*
- 8) Tembok
- 9) Dll.

c. Model Latihan Menggunakan Alat Bantu

Latihan menggunakan alat bantu merupakan latihan dengan variasi latihan dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda dan mengharuskan atlet untuk fokus pada target latihan. Berikut beberapa model latihan menggunakan alat bantu:

- 1) Latihan *passing* bawah menggunakan bola berat
- 2) Latihan *fols* pergelangan tangan menggunakan bola kasti
- 3) Latihan *passing* atas menggunakan kun dan bola kasti
- 4) Latihan *power* otot tungkai dengan *hurdle training*
- 5) Latihan langkah *smash* menggunakan kun
- 6) Latihan kekuatan jari tangan menggunakan bola basket

Model latihan menggunakan alat bantu sangat bermanfaat bagi atlet yang melakukan dengan sungguh-sungguh, karena pelatih dapat mengefisiensikan waktu melatih dan mengoptimalkan prestasi atlet. Latihan menggunakan alat bantu memiliki model yang banyak tergantung dengan pelatih yang dapat memvariasikan alat bantu untuk latihan. Model latihan menggunakan alat bantu dalam penelitian ini yaitu latihan *passing* atas dengan target ban sepeda.

d. Latihan *Passing* Atas Dengan Target Ban Sepeda

Latihan ini merupakan latihan yang mengharuskan atlet berfokus pada target sasaran bola, terarah dan dapat melemaskan pergelangan tangan. Latihan *passing* atas dengan target ban sepeda merupakan bentuk latihan menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola. Berdasarkan latar belakang yang telah dibahas bahwa menurut pengamatan penulis di Vomega *Volleyball Club* diketahui keterampilan teknik dasar *passing* atas atlet dalam mengarahkan bola masih relatif rendah, banyak diantara mereka yang belum mampu mengarahkan bola dengan baik. Selain itu, latihan masih kurang efektif karena kurangnya bentuk latihan ketepatan yang diberikan oleh pelatih dan belum adanya lapangan yang tetap untuk melaksanakan latihan secara rutin. Oleh karena itu, perlu adanya latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan karakteristik atlet. Dalam hal ini penulis akan menerapkan latihan

passing atas dengan target ban sepeda. Pada latihan ini atlet dilatih untuk dapat menempatkan bola yang akan dioperkan pada letak yang tepat. Sehingga dapat mempermudah teman seregu untuk melanjutkan gerakan selanjutnya. Latihan *passing* atas dengan target ban sepeda dalam pelaksanaannya hampir sama dengan latihan *passing* atas ke sasaran keranjang.

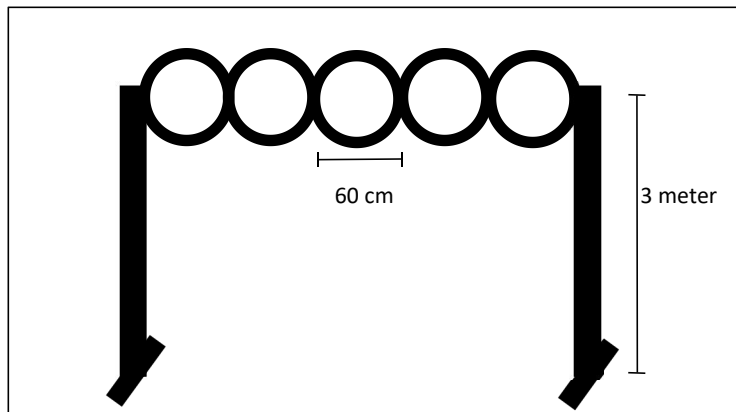
Pelaksanaan latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan dan dua kali sentuhan dengan target sasaran ban sepeda yaitu sebagai berikut:

- a) Sampel berdiri di antara target sasaran dengan jarak 2-3 meter dengan berpasangan 1 target 2 sampel saling berhadapan. Sasaran berupa ban sepeda yang digantung dengan ketinggian 3-3,5 meter dari permukaan tanah/lantai lapangan dan berdiameter 60 cm.
- b) Sampel siap melakukan *passing* atas dengan diarahkan ke target sasaran ban, dengan rincian kelompok 1 sekali sentuhan langsung di arahkan pada target (seperti melakukan *passing* atas biasa, namun diarahkan pada target sasaran ban sepeda), dan langsung dioperkan kepada teman pasangannya. Sedangkan kelompok 2 yaitu melaksanakan *passing* atas dengan dua kali sentuhan yaitu bola dibiarkan memantul kembali setelah menyentuh jari, dengan tinggi pantulan sekitar 0,5 meter kemudian barulah

setelah itu bola *dipassing* kepada teman pasangannya melewati taerget sasaran ban sepeda.

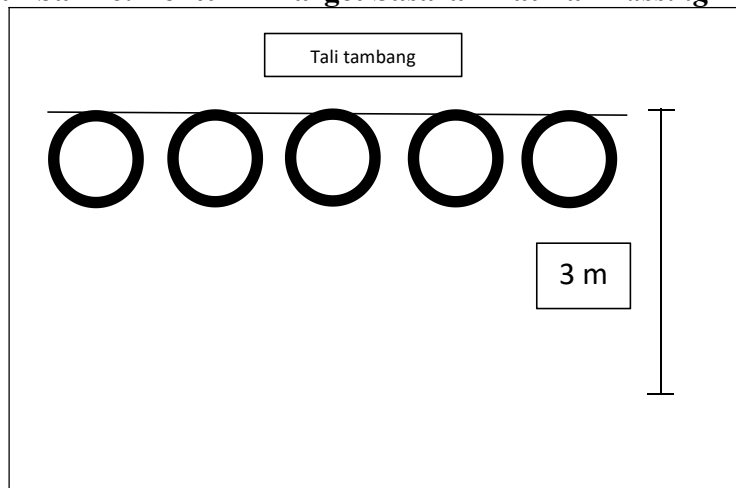
- c) Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan repetisi yang semakin bertambah.

Gambar 15. Bentuk 1 Target Sasaran Latihan *Passing Atas*



Atau

Gambar 16. Bentuk 2 Target Sasaran Latihan *Passing Atas*



5. Profil Vomega Volleyball Club

Vomega Volleyball Club merupakan salah satu klub resmi yang sudah terdaftar di PBVSI Kabupaten Wonosobo dan merupakan satu-satunya klub yang berasal dari daerah selatan Kabupaten Wonosobo.

Vomega berdiri sejak tahun 1988 yang didirikan oleh Sugeng Riyadi. Pada awal berdiri, klub ini diberi nama Omega dan berganti nama Vomega pada tahun 1995. Vomega memiliki masa-masa kejayaan yaitu pada tahun 2000an dengan banyak meraih juara pada kejuaraan apapun. Kejuaraan-kejuaraan tersebut bervariasi, mulai dari *event* antar kampung hingga *event* resmi yang diadakan di Kabupaten Wonosobo. Berikut beberapa kejuaraan yang pernah diarah oleh Vomega:

- 1) Juara I Putra Bupati Cup tahun 2003
- 2) Juara I Putri Bupati Cup tahun 2003
- 3) Juara II putri Porsema Fatayat kab Wonosobo tahun 2011
- 4) Juara II putra Championship Divisi I tahun 2021
- 5) Juara II Putri U-15 tahun 2022
- 6) Juara III Putri U-16 tahun 2022
- 7) Juara III Putri Divisi Utama tahun 2023

Namun, generasi selanjutnya tidak mampu mempertahankan masa kejayaan Vomega tetapi Vomega tetap menjadi klub bolavoli yang belum terkalahkan di tingkat Kecamatan Sapuran. Pada tahun 2021 Vomega mulai merangkak naik untuk mengembalikan kejayaan dengan dibina oleh Kukuh Hariwibowo dan Yusuf Muttaqin sebagai pelatih dibantu Fajarwati sebagai menejemen klub. Vomega *Volleyball*

Club saat ini memiliki donatur tetap yaitu Wonojoyo RBA (usaha kayu) dan Bintang Mulia *Tour and Travel* sebagai *sponsor*.

Vomega mengalami perubahan nama menjadi Vomega *Volleyball Club* saat terdaftar secara resmi di PBVSI Kabupaten Wonosobo pada tahun 2020. Vomega *Volleyball Club* terdaftar di PBVSI Kabupaten Wonosobo dikarenakan kebijakan PBVSI yang baru pada tahun 2020 yaitu pertandingan resmi PBVSI hanya boleh diikuti oleh klub yang sudah terdaftar secara resmi di PBVSI Kabupaten Wonosobo. Vomega *Volleyball Club* memiliki atlet terdaftar dalam data klub dengan jumlah 50 yang terbagi dalam beberapa kelompok baik putra maupun putri. Kelompok yang terdapat pada Vomega *Volleyball Club* yaitu pemula, U15, remaja dan senior.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Khotimah pada tahun 2020 dengan judul “Penerapan Metode *Drill* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Atas Bolavoli Siswa SMPN 2 Tapung Hilir”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas bolavoli melalui metode *drill* pada siswa kelas VIII A SMPN 4 Tapung Hilir. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Ada empat tahapan dalam penelitian tindakan, yaitu

perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Sedangkan penelitian ini terdiri dari dua siklus dengan masing-masing siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII A SMPN 4 Tapung Hilir dengan jumlah siswa yang diteliti sebanyak 20 siswa yang terdiri dari 10 siswa dan 10 siswi. Hasil dari penelitian ini adalah metode *drill* dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas siswa kelas VIII A SMPN 4 Tapung Hilir. Dengan perolehan data sebagai berikut, pada siklus I hanya terdapat sebanyak 8 siswa (40%) dari 20 siswa yang berhasil mencapai KKM. Sedangkan pada siklus II siswa yang berhasil mencapai KKM meningkat menjadi 16 siswa (80%) dari 20 siswa.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Arie Asnaldi pada tahun 2020 dengan judul “Meningkatkan Keterampilan *Passing* Atas Bolavoli Melalui Media Pembelajaran Menggunakan Alat Bantu Siswa SMK Kiansantang Bandung”. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas bolavoli melalui alat bantu bola futsal, bola plastik, bola karet, bola tenis dan tong besar. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kelas dengan model Kemmis dan McTaggart. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Kiansantang Bandung dengan jumlah siswa yang akan diteliti sebanyak 35 siswa. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan analisis data dengan menggunakan deskriptif statistika dengan melihat KKM menggunakan Patokan Acuan Penilaian (PAP). Hasil penelitian menyatakan bahwa pembelajaran alat

bantu dapat meningkatkan keterampilan *passing* atas bolavoli. Dengan perolehan data sebagai berikut, pada siklus I hanya terdapat 10 siswa yang tuntas dengan persentase 29% dengan rata-rata kelas 62,57. Sedangkan pada siklus II sebanyak 35 siswa atau seluruh siswa dinyatakan lulus dengan rata-rata kelas 80,86.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Saskia Putri Permani, Febi Kurniawan, Abdul Salam Hidayat dan Deden Akbar Izzuddin pada tahun 2022 dengan judul “Pengaruh Penggunaan Media Bola Karet Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Permainan Bolavoli Pada Siswa SMP Negeri 2 Karawang Barat”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan media bola karet terhadap kemampuan *passing* atas permainan bolavoli pada siswa SMP Negeri 2 Karawang Barat. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Untuk mengambil sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah sebanyak 32 orang siswa. Hasil kemampuan *passing* atas menggunakan media bola karet dalam pembelajaran *passing* atas di SMP Negeri 2 Karawang Barat yaitu adanya pengaruh secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan penerapan pembelajaran *paassing* atas menggunakan bola karet secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh penghitungan t hitung $(8.20) > t$ tabel (2.052) artinya karena H_0 berada diluar daerah penerimaan.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Intan Tania Widyanti dan Deden Akbar Izzuddin pada tahun 2022 dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Dipantulkan ke Dinding terhadap Kemampuan *Passing* Atas Permainan Bolavoli di Perumahan Buana Asri”. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tentang pengaruh latihan *passing* dipantulkan ke dinding terhadap kemampuan *passing* atas permainan bolavoli di Perumahan Buana Asri. Populasi dan sampel pada penelitian ini berjumlah 13 orang. Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data kuantitatif hasil validasi yaitu dengan menggunakan teknik mengumpulkan data an sampel dengan teknik *random sampling* atau sampel acak di Perumahan Buana Asri. Hasil analisis data berdasarkan *output* “tes *statistic*”, terdapat perbedaan antara latihan *passing* dipantulkan ke dinding terhadap kemampuan *passing* aras permainan bolavoli untuk *pre-test* dan *post-test*.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Vera Septi Sistiasih dan Sofyan Reza Pradana pada tahun 2022 dengan judul “Penerapan Metode Lempar Tangkap Bola Untuk Meningkatkan Hasil *Passing* Atas Bolavoli”. Tujuan dari penelitian ini adlaah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pembelajaran bolavoli dengan penerapan metode lempar tangkap bola untuk meningkatkan hasil *passing* atas bolavoli siswa kelas VIII B SMPN 1 Bendo Magetan. Jenis penelitian yang dipakai yaitu penelitian menggunakan kolaborasi dengan guru untuk melakukan penelitian tindakan kelas. Subyek penelitian ini yaitu siswa kelas VIII B

SMPN 1 Bendo Magetan yang berjumlah 31 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan lembar observasi. Metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan siklus yang diadopsi dari Arikunto. Berdasarkan hasil analisis data deskriptif kualitatif penerapan metode lempar tangkap bola dalam meningkatkan *passing* atas bolavoli pada siswa kelas VIII B SMPN 1 Bendo Magetan menunjukkan hasil akhir kemampuan *passing* atas kategori tidak tuntas (17%) dengan jumlah siswa 26 dari 31 siswa keseluruhan. Kategori tuntas (83%) dengan jumlah 5 siswa dari 31 siswa keseluruhan. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa implementasi pembelajaran bolavoli dengan penerapan metode lempar tangkap bola dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas sekaligus mengurangi kejenuhan siswa karena metode ini berbentuk metode permainan.

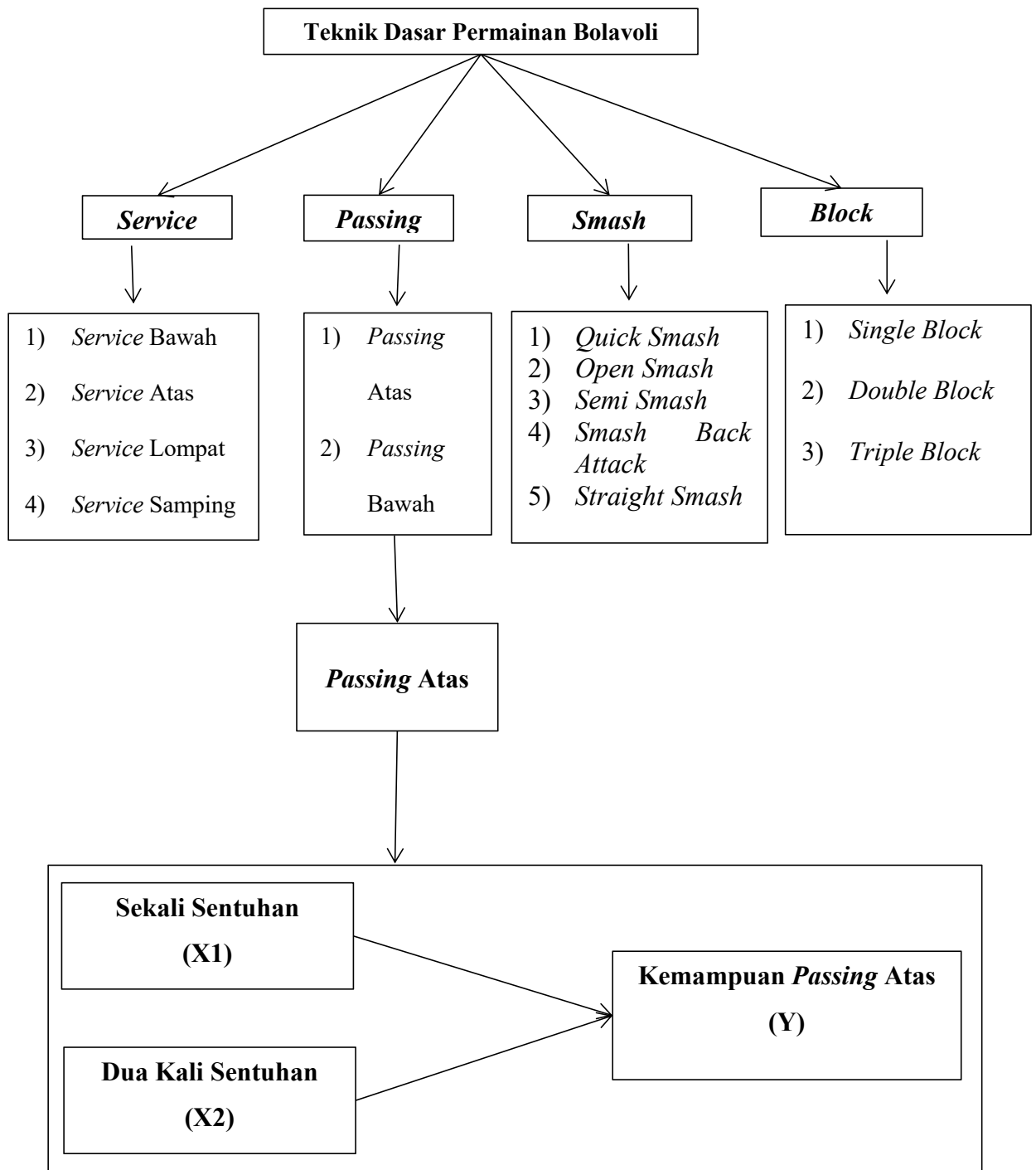
C. Kerangka Berpikir

Dalam permainan bolavoli terdapat teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet untuk dapat memainkan bola voli dengan baik. Teknik dasar yang harus dikuasai yaitu *passing* (bawah dan atas), *servvis*, *smash* dan *block*. Pada permainan bolavoli, teknik dasar yang paling dasar yaitu *passing* baik *passing* atas maupun *passing* bawah karena teknik tersebut merupakan teknik dasar yang sangat berpengaruh terhadap permainan tim mulai dari strategi permainan, pola menyerang, pola bertahan dan variasi serangan.

Passing atas merupakan salah satu teknik dasar dalam cabang olahraga bolavoli yang cukup penting. Hal ini dikarenakan *passing* atas merupakan teknik dasar yang paling menentukan untuk meningkatkan keterampilan gerak pemain dalam bermain bolavoli. Selain itu, teknik dasar *passing* atas merupakan komponen utama untuk dapat membentuk tim yang berkualitas. Teknik dasar ini merupakan teknik dasar yang sangat dibutuhkan oleh setter karena untuk dapat menciptakan pola serangan yang indah, setter harus menguasai *passing* atas dengan baik. Namun penguasaan teknik dasar *passing* atas akan lebih baik apabila semua pemain dapat menguasai teknik tersebut dengan baik. Hal tersebut akan dapat membuat tim bolavoli yang kuat.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa berpengaruh latihan *passing* atas berpasangan menggunakan alat bantu terhadap kemampuan *passing* atas atlet kelompok remaja putri Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu klub dalam mengembangkan prestasi atletnya di bidang bolavoli. Selain itu dengan adanya penelitian ini, dapat dijadikan acuan untuk menentukan suatu program latihan agar atlet dapat berhasil dalam mencapai tujuan dan prestasi.

Gambar 17. Bagan Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 tahun ke atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas berpasangan dua kali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 tahun ke atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo.
3. Terdapat perbandingan yang signifikan dari latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan dan dua kali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 tahun ke atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen termasuk dalam metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai penelitian untuk mengetahui akibat dari perlakuan yang diberikan terhadap suatu hal yang sedang diteliti. Sedangkan kuantitatif karena penelitian ini berhubungan dengan angka.

Penggunaan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Penggunaan metode eksperimen dikarenakan adanya pembuatan program latihan sederhana yang berguna untuk mengetahui perbandingan dari objek yang diteliti. Desain yang digunakan oleh peneliti menggunakan *Two-Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain *pretest-posttest* satu kelompok, satu kelompok diukur atau diamati tidak hanya setelah diberikannya *treatment*, tetapi juga sebelumnya. Model latihan yang digunakan yaitu dengan target ban sepeda dengan diameter 60 cm dengan ketinggian 3 meter dari permukaan lapangan.

Gambar 18. Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>	Peningkatan
I	A1	X1	A2	A2 - A1
II	A3	X2	A4	A4 - A3

Keterangan	:
A1	: <i>Pre-test</i> kelompok eksperimen I
A2	: <i>Post-test</i> kelompok eksperimen I
A3	: <i>Pre-test</i> kelompok eksperimen II
A4	: <i>Post-test</i> kelompok eksperimen II
X1	: <i>Treatment</i> yang dilakukan kelompok eksperimen I
X2	: <i>Treatment</i> yang dilakukan kelompok eksperimen II

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Gedung Olahraga SMAN 1 Sapuran Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah atau di lapangan bolavoli SMK N 1 Sapuran Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah, pada semester genap tahun ajaran 2023/2024 tepatnya pada bulan Maret 2024. Penelitian ini berlangsung selama 18 kali pertemuan, dengan pembagian 1 kali pertemuan untuk *pre-test* dan pengambilan data, 16 kali pertemuan untuk *treatment* dan 1 kali pertemuan untuk *post-test*. Dalam 1 kali pertemuan berlangsung selama 120 menit.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet kelompok remaja putri yang mengikuti latihan di Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo. Populasi ini sudah memenuhi syarat untuk penelitian yaitu sama-sama mengikuti latihan bolavoli. Populasi keseluruhan atlet Vomega *Volleyball Club* berjumlah 30 atlet putri dan 18 atlet putra.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah wakil atau sebagian dari populasi yang memiliki sifat dan karakteristik yang sama bersifat representatif dan menggambarkan populasi sehingga dianggap dapat mewakili semua populasi yang diteliti. Menurut Siyoto (2015), sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel yang diambil berdasarkan kriteria tertentu, antara lain:

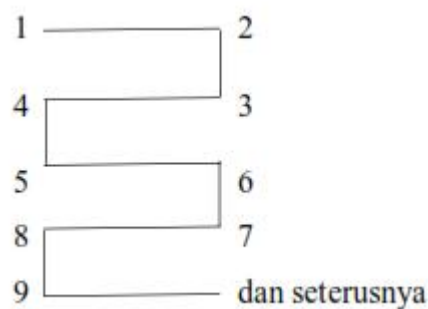
- a. Terdaftar sebagai atlet aktif di Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo
- b. Kurang sempurna dalam melakukan *passing* atas
- c. Berumur 16 tahun ke atas

Berdasarkan persyaratan sampel di atas, jumlah atlet yang memenuhi kriteria yaitu 20 orang atlet. Teknik pengelompokan sampel dalam penelitian ini menggunakan *ordinal pairing*. Penentuan kelompok dalam penelitian eksperimen dianggap penting guna menghasilkan kesimpulan secara benar. Pembagian dua kelompok eksperimen berdasarkan hasil tiap atlet pada tes awal (*pretest*). Untuk menyeimbangkan kelompok dalam penelitian ini digunakan cara *matched subject design ordinal pairing* (Sutrisno Hadi, 2000, hlm. 512-513), yaitu

siswa yang mempunyai prestasi awal setara dipasangkan ke dalam dua kelompok berbeda. *Ordinal pairing* didasarkan atas kriterium *ordinal*. *Ordinal pairing* dilakukan dengan mengelompokkan siswa berdasarkan ranking siswa saat tes awal (*pretest*). Langkah-langkah dalam melakukan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut.

- a. Melakukan tes awal (*pretest*)
- b. Mengelompokkan atlet dengan menseimbangkan berdasarkan *positioning* hasil *pretest*. *Positioning* pertama dikelompokkan di sebelah kiri dan siswa *positioning* kedua dikelompokkan di sebelah kanan, begitu seterusnya.
- c. Dari hasil pengundian diperoleh kelompok sebelah kiri sebagai kelompok latihan berpasangan sekali sentuhan dan kanan sebagai kelompok latihan berpasangan dua kali sentuhan..

Gambar 19. Skema *Ordinal Pairing*



D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Kholida Qothrunnada (2021), variabel adalah suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, serta objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya oleh seorang peneliti. Variabel adalah objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian

suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel ganda. Dalam keterampilan bermain bolavoli yaitu terdiri dari *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, dan *block*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan dan dua kali sentuhan dengan menggunakan alat bantu ban sepeda yang dilakukan dengan cara memvoli bola secara bergantian dengan melewati ban sepeda. Variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang berdiri sendiri dan tidak diubah oleh variabel lain serta mempunyai pengaruh, menjelaskan, adanya perlakuan atau *treatment*, dan disingkat dengan variabel X. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan dan dua kali sentuhan.

2. Variabel terikat

Variabel terikat merupakan suatu variabel yang dapat berubah yang disebabkan oleh adanya pengaruh variabel bebas (variabel X) atau variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain tetapi tidak dapat mempengaruhi variabel lain dan disingkat dengan nama variabel Y. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *passing* atas.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto dalam Latif Miftakhudin (2015, hlm. 24) instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan

suatu metode pengumpulan *information*. Instrumen merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti agar kegiatan tersebut menjadi sistematis. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes keterampilan *passing* atas bolavoli dari *American Affiliation for Wellbeing, Physical Instruction Diversion* (AAHPER) *confront divider volley test* yang bertujuan untuk mengukur tingkat ketepatan *passing* atas dalam kemampuan teknik dasar bolavoli. Validitas dalam tes keterampilan ini yaitu 0,86 dengan reliabilitas 0,93.

a. Tes *passing* atas

Tes dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali dengan pembagian sebagai berikut:

1) *Pre-test* (tes sebelum eksperimen)

Data diperoleh dengan melakukan tes permulaan (*pre-test*) baik kelompok eksperimen 1 maupun kelompok eksperimen 2 dengan menggunakan tes dari AAHPER *face wall volley test* yang bertujuan untuk mengukur ketepatan *passing* atas bolavoli.

2) *Post-test* (tes akhir eksperimen)

Data nilai yang diperoleh dengan melakukan tes akhir (*post-test*) dari kedua kelompok, dengan menggunakan tes dari AAHPER *face wall volley test*.

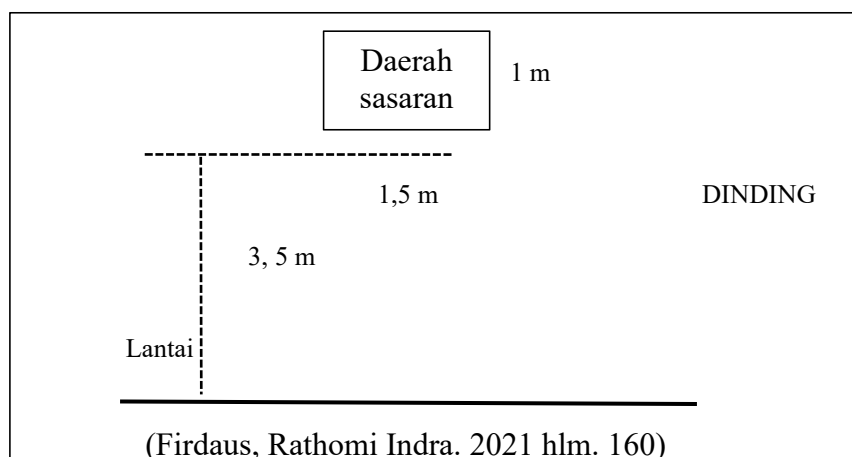
b. Perlengkapan dan peralatan yang diperlukan

- 1) Tembok atau dinding yang berdiri tegak dan kokoh sebagai tempat sasaran
- 2) Bola voli
- 3) *Stopwatch*
- 4) Tali rafia atau cat untuk pembatas
- 5) Meteran
- 6) Seperangkat alat tulis

c. Bentuk lapangan

Bentuk lapangan yang digunakan untuk melakukan tes *passing* atas memiliki lebar garis 2,5 cm dan panjang 1,5 m dengan tinggi 3,5 m dari lantai. Garis-garis vertikal memanjang ke atas dari masing-masing ujung sekitar 1 m. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 20.

Gambar 20. AAHPER *Face Wall Volley Test*



d. Pelaksanaan tes

- 1) Testi berdiri bebas di depan tembok dan menghadap ke tembok sasaran.
- 2) Pada aba-aba “ya” mulai melemparkan bola ke dinding sasaran.
- 3) Pantulan bola diusahakan divoli secara terus menerus selama satu menit dengan gerakan yang sah.
- 4) Bila pantulan bola tidak dapat dikontrol, maka bola boleh ditangkap dan segera dilempar kembali ke tembok sasaran selanjutnya divoli lag.

e. *Score*

- 1) Lemparan bola ke arah tembok dan lemparan bola apabila terjadi bola pegang yang dikarenakan testi tidak mampu mengontrol bola, maka lemparan tersebut belum dihitung sebagai skor dalam memvoli bola.
- 2) Skor dihitung sejak bola yang dilemparkan ke tembok sasaran dan bola yang memantul divoli oleh testi ke arah sasaran yang telah ditentukan.
- 3) Setiap gerakan testi memvoli bola dan masuk daerah sasaran atau mengenai garis batas sasaran memperoleh skor 1, sedangkan apabila bola yang divoli testi tidak mengenai sasaran, testi memperoleh skor 0.

- 4) Hasil skor testi adalah keseluruhan skor memvoli bola dan mengenai sasaran yang dilakukan selama 1 menit.

Berikut tabel penilaian tes AAHPER sebagai acuan penilaian penelitian yang peneliti lakukan :

Tabel 1. Penilaian Tes AAHPER

PERSENTIL	JENIS				PUTRI			
	UMUR 9-11	12-14	15-17	18-22	9-11	12-14	15-17	18-22
90	27	29	33	33	20	24	26	26
80	23	26	30	31	16	19	22	23
70	21	23	29	30	14	16	20	20
60	18	21	26	27	12	14	17	18
50	16	19	23	24	10	12	15	16
40	14	17	21	21	8	9	13	14
30	12	15	19	19	6	7	12	13
20	9	12	15	16	4	5	9	10
10	7	8	12	12	1	2	6	7

(M.E. Winarno. 2006 hlm. 40)

f. Jadwal Latihan

Penelitian ini berlangsung selama 16 kali pertemuan dimana satu kali latihan lamanya 120 menit, dengan pembagian 1 kali pertemuan untuk *pre-test* dan pengambilan data, 16 kali pertemuan untuk *treatmen* (latihan) dan 1 kali pertemuan untuk *post-test*. Dalam satu kali latihan terdapat satu rangkaian latihan yang meliputi:

- 1) Pendahuluan (5 menit)

Pendahuluan atau pengantar dalam latihan berisi absen kehadiran atlet, penjelasan tujuan latihan yang akan dicapai secara singkat dan penjelasan tentang materi latihan secara singkat.

2) Pemanasan (15 menit)

Latihan pemanasan sangat diperlukan untuk dapat berlatih dengan aman dan mencegah terjadinya cedera. Kegiatan pemanasan meliputi peregangan (*stretching*), *jogging* dan lari keliling lapangan, senam pelepasan, kelenturan, penguatan dan peregangan otot-otot leher, lengan, dada, pinggang dan tungkai. Dalam melakukan pemanasan harus bersungguh-sungguh untuk menghindari cedera.

3) Latihan inti (90 menit)

Sebelum melakukan latihan inti atlet diberikan penjelasan dan contoh singkat mengenai rencana latihan yang akan diberikan. Pada latihan ini atlet difokuskan pada teknik dasar *passing* atas yang dicari pengaruhnya, yaitu kelompok eksperimen 1 latihan *passing* atas berpasangan menggunakan ban sepeda yang terpasang ditengah-tengah dengan sekali sentuhan dan kelompok eksperimen 2 latihan *passing* atas berpasangan menggunakan ban sepeda yang terpasang ditengah-tengah dengan dua kali sentuhan.

Latihan sebaiknya dilakukan 3-4 kali dalam satu minggu misalnya selasa, Kamis, Sabtu dan diselingi dengan satu hari istirahat untuk memberikan kesempatan bagi otot untuk berkembang dan mengadaptasikan diri pada hari istirahat tersebut. Penelitian ini menetapkan frekuensi latihan

satu minggu empat kali latihan yaitu hari selasa, kamis, sabtu dan minggu selama empat minggu.

4) Penutup (10 menit)

Pada bagian penutup ini latihan berisi pendinginan, evaluasi secara individu ataupun kelompok. Hal ini ditujukan untuk pemulihan kondisi seperti semula atau kembali ke keadaan sebelum latihan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang akan digunakan dalam pengumpulan data adalah dengan menggunakan teknik pengukuran bentuk tes yaitu tes keterampilan teknik dasar bolavoli. Tes merupakan salah satu instrumen yang dapat digunakan untuk memberikan penilaian (evaluasi). Tes sebagai alat untuk memperoleh informasi tentang karakteristik peserta didik atau sifat suatu objek (Nurrochman, 2016).

Adapun data penelitian ini diambil dari tes awal untuk dapat diketahui kemampuan awal *passing* atas dari sampel. *Pre-test* dilakukan dengan setiap sampel melakukan *passing* atas selama 1 menit yang kemudia diurutkan dari prestasi tertinggi hingga terendah. Dua kelompok setara (eksperimen I dan eksperimen II) dengan teknik *matching by subject design* dalam pola M-S kemudian dengan menggunakan rumus $a/b/b-a$, sekaligus ditentukan masing-masing kelompok. Setelah sampel terbagi menjadi dua kelompok, maka bisa diberi perlakuan atau *treatment*.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Validitas adalah standar ukuran yang menunjukkan ketepatan atau akurasi dari instrumen riset hingga evaluasi. Validitas tes ini telah memenuhi syarat untuk validitas (*content validity*). Dalam penelitian ini menggunakan tingkat validitas yang sudah diuji. Menurut M. Yunus tes *passing* atas mempunyai validitas 0,86.

2. Reliabilitas

AAHPER menyatakan bahwa koefisien reliabilita dari tes ini tidak kurang dari 0,80. sedangkan tingkat ketepatan dan bentuk berkaitan dengan jarak diperoleh koefisien reliabilita tidak kurang dari 0,70. Uji reliabilitas adalah tes yang dilakukan untuk menilai atau memahami sesuatu yang menjadi objek ukur. Sedangkan reliabilitas sendiri merupakan standat keandalan pengukuran. Apabila kurasi yang didapatkan tinggi, artinya penelitian tersebut dapat diandalkan. Dalam penelitian ini menggunakan tingkat reliabilitas yang sudah baku. Menurut M. Yunus, tes *passing* atas mempunyai reliabilitas 0,93.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah upaya atau cara untuk mengolah data menjadi informasi sehingga karakteristik data tersebut bisa dipahami dan bermanfaat untuk solusi permasalahan, terutama masalah yang berkaitan dengan penelitian. Menurut Samhis Setiawan (2024), analisis data yakni kegiatan yang dilakukan

untuk mengubah data hasil dari penelitian menjadi informasi yang nantinya bisa dipergunakan dalam mengambil kesimpulan.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi *information* dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan *distribusi ordinary*. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi *information* setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika *information* yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017: 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 23. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 23. Menurut metode *Kolmogorov-Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.

- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017: 193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 23. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka information ordinary, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka information tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis information menunjukkan nilai $p <$ dari t tabel (df n-1/df n-2) dan sig. $<$ 0 $>$ t tabel (df n-1/n-2) dan sig. $>$ 0,05 maka H_0 ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

c. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji t atau *t-test*, adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Uji t yang digunakan yaitu *paired sample test* dan *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). Menurut Ananda & Fadhil (2018: 287) kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ (df n-1/df n-2) dan $\text{sig.} < 0,05$ maka H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- b. Jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ (df n-1/n-2) dan $\text{sig.} > 0,05$ maka H_a ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

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

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

Mean Different = mean posttest-mean pretest

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan segala sesuatu yang dapat berupa orang, barang atau lembaga (organisasi) yang utama memiliki sifat keadaannya terkait topik penelitian atau pihak yang dijadikan sebagai sumber informasi atau sumber data sebuah penelitian. Teknik pengambilan subjek ada penelitian ini menggunakan teknik sampling dengan individu yang berpotensi untuk berpartisipasi dalam penelitian. Subjek dari penelitian ini adalah atlet putri U16 tahun ke atas Vomega *Volleyball Club*. Peneliti menentukan subjek atlet putri U16 tahun ke atas Vomega *Volleyball Club* dikarenakan kemampuan *passing* atas yang dimiliki atlet vomega masih belum sempurna. Berikut merupakan daftar pengelompokan atlet berdasarkan usia:

Tabel 2. Pngelompokan Usia Subjek Penelitian

Tahun Lahir	Usia	Jumlah
1998-1999	25-26	2
2000-2001	22-23	1
2002-2003	21-22	4
2004-2005	19-20	4
2006-2007	17-18	9
TOTAL		20

Apabila di kelompokkan berdasarkan lama waktu latihan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Pengelompokan Lama Waktu Latihan

Tahun Latihan	Lama Latihan	Jumlah
2014-2015	9-10 th	4
2016-2017	7-8 th	3
2018-2019	5-6 th	2
2020-2021	3-4 th	9
2022>	<2 th	2
TOTAL		20

2. Hasil Penelitian

Data penelitian diperoleh berdasarkan hasil data *pretest* dan *posttest* pelaksanaan penelitian di lapangan. Statistik hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* atas atlet putri 16 Tahun Ke Atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo dalam penelitian ini dapat dideskripsikan sebagai berikut :

a. Kelompok A

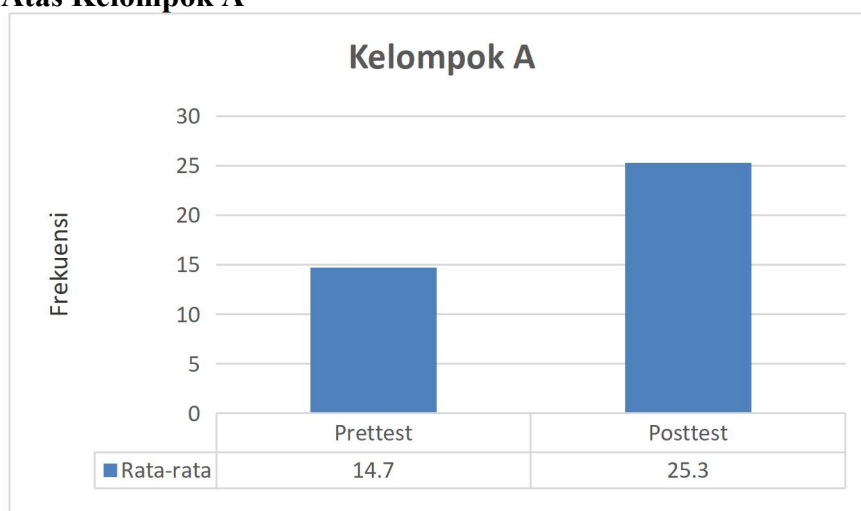
Kelompok A merupakan kelompok yang di beri perlakuan menggunakan latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan. Hasil data kemampuan *passing* atas atlet putri 16 Tahun Ke Atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo untuk keompok A dapat di deskripsikan sebagai berikut :

Tabel 4. Statistik Data Penelitian Untuk Kelompok A

Keterangan	Prettest	Posttest
<i>Mean</i>	14,70	25,30
<i>Median</i>	15,50	26,00
<i>Mode</i>	8.00	27.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	6,45	4,59
<i>Minimum</i>	6,00	19,00
<i>Maximum</i>	25,00	31,00
<i>Sum</i>	147,00	253,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 21. Diagram Peningkatan Rata-Rata Kemampuan *Passing* Atas Kelompok A



b. Kelompok B

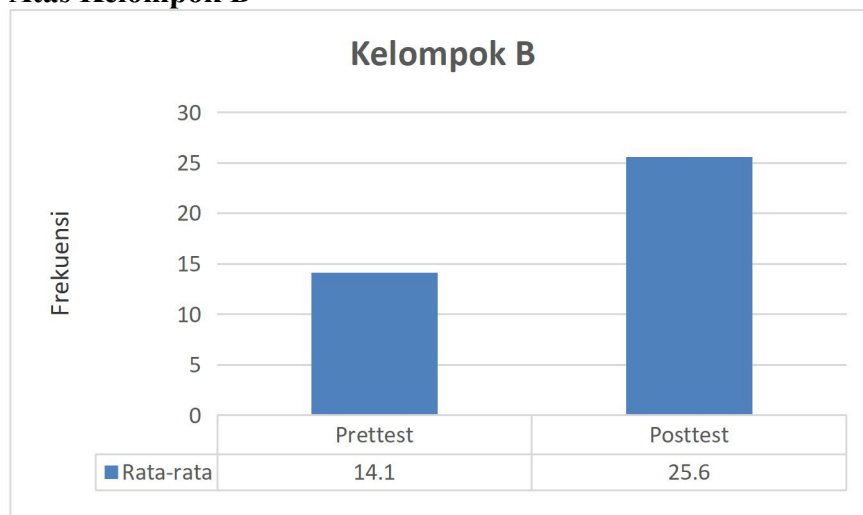
Kelompok B merupakan kelompok yang di beri perlakuan menggunakan latihan *passing* atas berpasangan dua kali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet Putri 16 Tahun Ke Atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo untuk kelompok B dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 5. Statistik Data Penelitian Kelompok B

Keterangan	<i>Prettest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Mean</i>	14,10	25,60
<i>Median</i>	15,50	27,00
<i>Mode</i>	6.00 ^a	30.00
<i>Std. Deviation</i>	6,06	5,25
<i>Minimum</i>	6,00	18,00
<i>Maximum</i>	21,00	31,00
<i>Sum</i>	141,00	256,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 22. Diagram Peningkatan Rata-Rata Kemampuan *passing* Atas Kelompok B



3. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnof* Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel		Z	P	Sig 5 %	Keterangan
Kemampuan <i>passing</i> Atas Atlet Putri 16 Tahun Ke Atas Vomega <i>Volleyball Club</i> Sapuran Wonosobo	Kelompok A	0,663	0,771	0,05	Normal
	Kelompok B	0,542	0,930	0,05	Normal

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas, diketahui data-data penelitian kemampuan *passing* atas atlet putri 16 tahun ke atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo Jolotundo diperoleh $p > 0,05$, Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika F hitung $< F$ tabel test dinyatakan homogen, jika F

hitung > F tabel test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

	<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.
Kelompok A	2,102	1	18	0,164
Kelompok B	0,468	1	18	0,503

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas diketahui data kemampuan *passing* atas atlet putri 16 tahun ke atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo diperoleh nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ (4,196), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji-t (*paired sample t test*) dan *independent sampel t test* pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji t dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Pengaruh Latihan *passing* Atas Berpasangan Sekali Sentuhan Terhadap Kemampuan *passing* Atas

Hasil uji hipotesis (uji-t) yang pertama dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis Pertama

<i>Pretest – posttest</i>	df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %
Pengaruh Latihan <i>passing</i> Atas Berpasangan Sekali Sentuhan Terhadap Kemampuan <i>passing</i> Atas	9	2.262	14,455	0,000	0,05

Berdasarkan analisis data pada tabel 7 di atas diperoleh nilai t_{hitung} (14,455) > t_{tabel} (2.262), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut diartikan ada pengaruh latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 Tahun Ke Atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo”.

2) Pengaruh Latihan *passing* Atas Berpasangan Dua Kali Sentuhan Terhadap Kemampuan *passing* Atas

Hasil uji hipotesis (uji-t) yang kedua dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis Kedua

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
Pengaruh Latihan <i>passing</i> Atas Berpasangan Dua Kali Sentuhan Terhadap Kemampuan <i>passing</i> Atas	9	2.262	19,755	0,000	0,05

Berdasarkan analisis data pada tabel diatas diperoleh nilai $t_{hitung} (19,755) > t_{tabel} (2.262)$, dan nilai $p (0,000) <$ dari $0,05$, hasil tersebut diartikan “ada pengaruh latihan *passing* atas berpasangan dua kali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 Tahun Ke Atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo”.

3) Perbedaan Antara Pengaruh Latihan *passing* Atas Berpasangan Sekali Sentuhan Dan Dua Kali Sentuhan Terhadap Kemampuan *passing* Atas

Hasil uji-t *Independent sample t test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Hasil Uji t *Independent sample t test*

Kemampuan Passing Atas	t hitung	t tabel	P	Sig 5 %
Latihan <i>passing</i> Atas Berpasangan Sekali Sentuhan	0,060	2,100	0,952	0,05
Latihan <i>passing</i> Atas Berpasangan Dua Kali Sentuhan				

Berdasarkan hasil analisis uji t *independent sampel t test* diperoleh nilai nilai $t_{hitung} (0,060) > t_{tabel} (2,100)$, dan nilai $p (0,952) <$ dari $0,05$,. Hasil tersebut menunjukkan jika tidak ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan dan dua kali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 Tahun Ke Atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo. Untuk mengetahui besarnya peningkatan data kemampuan *passing* atas atlet putri 16 Tahun Ke Atas Vomega

Volleyball Club Sapuran Wonosobo dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Tabel 11. Persentase peningkatan

Kelompok	Prettest	Posttest	Persentase peningkatan
Kelompok A	14,70	25,30	72,11
Kelompok B	14,10	25,60	81,56

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada kelompok A yang diberi perlakuan dengan latihan *passing* Atas Berpasangan Sekali Sentuhan sebesar 72,11 %, sedangkan hasil persentase peningkatan pada kelompok B yang diberi perlakuan dengan latihan *passing* atas berpasangan dua kali sentuhan sebesar 81,56 %. Hasil tersebut menunjukkan jika hasil dengan latihan *passing* atas berpasangan dua kali sentuhan mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan dengan latihan *passing* atas berpasangan satu kali sentuhan.

B. Pembahasan

Olahraga bolavoli merupakan permainan yang mengutamakan fisik, teknik dan keterampilan psikologis yang baik. Karena dalam permainan ini dimainkan dengan antusiasme tinggi yang menguras banyak energi. Permainan bola voli akan berjalan dengan baik dan lancar apabila setiap pemain telah menguasai teknik dasar permainan bola voli tersebut. Salah

satu teknik dasar yang wajib di kuasai oleh pemain bola voli. Passing merupakan teknik dasar paling awal yang diajarkan bagi anak-anak sekolah. Passing atas dilakukan dengan menggunakan kedua jari tangan untuk dioperkan atau dimainkan dilapangan permainan sendiri. Pola gerakan teknik passing atas melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan, antara lain: posisi kaki, posisi badan, dan gerak lanjut. Bagian-bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan passing atas yang tidak dapat dipisah-pisahkan pelaksanaannya untuk menghasilkan kualitas passing atas yang baik dan sempurna.

Permainan bola voli diharapkan dapat membina bakat, minat dan keterampilan siswa sehingga dapat memunculkan atlit yang berbakat dan berprestasi. Dari hasil latihan dan pengamatan guru yang melatih ekstrakurikuler bola voli, ada beberapa siswa yang berbakat dalam bermain bola voli. Maka dari itu diperlukan adanya variasi-variasi latihan yang bisa menambah kemampuan serta siswa tidak merasa jenuh dalam mengikuti latihan bola voli. Dalam penelitian ini peneliti bermaksud untuk meingkatkan kemampuan passing dengan latihan berpasangan satu kali sentuhan dan dua kali sentuhan.

1. Pengaruh Latihan *passing* Atas Berpasangan Sekali Sentuhan Terhadap Kemampuan *passing* Atas

Berdasarkan hasil penelitian pada uji hipotesisi pertama diperoleh nilai $t_{hitung} (14,455) > t_{tabel} (2.262)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, hasil tersebut diartikan ada pengaruh latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 Tahun Ke

Atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo. Latihan passing berpasangan ini dapat melatih kemampuan passing atas pemain bola voli. Latihan ini membantu pemain untuk membiasakan dalam menerima bola dari pemain lain sehingga melatih posisi pemain dalam melakukan passing atas. Dengan latihan yang rutin dan intens maka kemampuan passing atas menjadi lebih baik.

2. Pengaruh Latihan *passing* Atas Berpasangan Dua Kali Sentuhan Terhadap Kemampuan *passing* Atas

Hasil penelitian pada uji hipotesis kedua diperoleh nilai t_{hitung} (19,755) > t_{tabel} (2.262), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut diartikan ada pengaruh latihan *passing* atas berpasangan dua kali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 Tahun Ke Atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo. Latihan berpasangan dua kali sentuhan ini diartikan dengan pemain melakukan dua kali sentuhan saat melakukan passing atas.

Latihan ini tujuannya sama dengan latihan berpasangan satu kali sentuhan, yaitu membiasakan pemain untuk melakukan passing atas secara berkelanjutan. dengan hal tersebut maka secara terus menerus akan mampu meningkatkan kemampuan passing atas pemain bola voli.

3. Perbedaan Antara Pengaruh Latihan *passing* Atas Berpasangan Sekali Sentuhan Dan Dua Kali Sentuhan Terhadap Kemampuan *passing* Atas

Berdasarkan hasil analisis uji t pada hipotesis ke tiga diperoleh nilai nilai t_{hitung} (0,060) > t_{tabel} (2,100), dan nilai p (0,952) < dari 0,05,. Hasil tersebut menunjukkan jika tidak ada perbedaan yang signifikan

antara pengaruh latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan dan dua kali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas. Untuk mengetahui besarnya peningkatan kemampuan *passing* atas atlet putri 16 Tahun Ke Atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase. Berdasarkan hasil penelitian persentase peningkatan pada latihan *passing* Atas Berpasangan dua kali Sentuhan (81,56 %) mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan pada latihan *passing* Atas Berpasangan sekali Sentuhan (72,11 %). Hasil tersebut menunjukkan perbedaan yang kecil atau tidak terlalu jauh, sehingga kedua latihan dirasa cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas.

Berdasarkan hasil penelitian untuk melatih keterampilan melakukan *passing* atas bisa dikembangkan dengan latihan *passing* atas berpasangan baik sekali sentuhan atau dua kali sentuhan. Dengan diterapkannya variasi latihan *passing* atas, maka suasana latihan menjadi tidak membosankan. *Passing* atas berpasangan dua kali sentuhan ini mempunyai sedikit peningkatan lebih baik bisa disebabkan karena pemain lebih sering melakukan gerakan *passing* dibandingkan yang satu kali sentuhan. Dengan intensitas yang lebih maka kemampuan *passing* akan lebih terasah dan peningkatannya akan lebih baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh beberapa penelitian yaitu :

1. Berdasarkan hasil penelitian pada uji hipotesisi pertama diperoleh nilai t_{hitung} (14,455) > t_{tabel} (2.262), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 Tahun Ke Atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo.
2. Hasil penelitian pada uji hipotesis kedua diperoleh nilai t_{hitung} (19,755) > t_{tabel} (2.262), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh latihan *passing* atas berpasangan dua kali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas atlet putri 16 Tahun Ke Atas Vomega *Volleyball Club* Sapuran Wonosobo.
3. Berdasarkan hasil analisis uji t pada hipotesis ke tiga diperoleh nilai nilai t_{hitung} (0,060) > t_{tabel} (2,100), dan nilai p (0,952) < dari 0,05,. Hasil tersebut menunjukkan jika tidak ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan dan dua kali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas. hasil penelitian persentase peningkatan pada latihan *passing* Atas Berpasangan dua kali Sentuhan (81,56 %) mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan pada latihan *passing* Atas Berpasangan sekali Sentuhan (72,11 %).

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Bagi klub, menjadi catatan yang bermanfaat bagi *Vomega Volleyball Club* Sapuran Wonosobo mengenai data Kemampuan *passing* Atas Atlet Putri 16 Tahun.
2. Bagi pelatih, menjadi bahan pertimbangan untuk meningkatkan kualitas program latihan yang akan diberikan pada atlet. Karena adanya pengaruh latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan dan dua kali sentuhan terhadap kemampuan *passing* atas, sehingga kedua program tersebut menjadi salah satu alternatif untuk program latihan bola voli.
3. Bagi atlet, menjadikan atlet memiliki kemampuan *passing* atas yang lebih baik dari sebelumnya.
4. Bagi peneliti, untuk penelitian selanjutnya hendaknya sampel penelitian yang digunakan lebih banyak, sehingga diharapkan pengaruh pada latihan yang sudah diterapkan dapat menambah jumlah atlet yang dapat melakukan *passing* atas dengan sempurna.
5. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai penelitian relevan.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Waktu latihan yang terbatas sehingga, di kesempatan ada atlet yang tidak rutin mengikuti latihan sehingga hasil penelitian pada atlet tersebut tidak maksimal.
2. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian ini selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.

D. Saran

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

1. Bagi atlet yang masih mempunyai kemampuan Kemampuan *passing* Atas kurang baik dapat meingkatkan dengan latihan *passing* baerpasangan dua kali sentuhan, dikarenakan mempunyai hasil peningkatakan yang lebih baik.
2. Bagi pelatih latihan *passing* Atas Berpasangan dua kali Sentuhan dan sekali Sentuhan, menjadi alternatif dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas bola voli.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan untuk meningkatkan kemmpuan *passing* atas dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, Hendi. 2023. Ukuran Tinggi Net Bola Voli untuk Putra dan Putri yang diakses pada 17 Januari 2024 melalui <https://artikel.rumah123.com/tinggi-net-bola-voli>
- Anshori, Hannif Andy Al. 2024. 10 Rekomendasi Bola Voli Terbaik (Terbaru Tahun 2024) yang diakses pada 17 Januari 2024 melalui <https://id.my-best.com/136142>
- Asnaldi, Arie. 2020. Meningkatkan keterampilan *passing* atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. Vol. 2 No. 1 pp. 23-35. Journal of Physical and Outdoor Educatio yang diakses pada 3 Januari 2024 melalui <https://www.jpoe.stkippasundan.ac.id/index.php/jpoe/article/view/21/165>
- Atmoko, Ervan Yudhi Tri. 2021. Pengertian dan Sejarah Permainan Bolavoli yang diakses pada 3 Januari 2024 melalui <https://www.kompas.com/sports/read/2021/12/26/16150068/pengertian-dan-sejarah-permainan-bola-voli>
- Destriana. 2019. Latihan *Passing* Atas *Double Contact* Terhadap Keterampilan Bolavoli. *Altius Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. DOI:10.36706/altius.v7i1.8112 yang diakses pada 5 Januari 2024 melalui https://www.researchgate.net/publication/345263360_LATIHAN_PASIN_G_ATAS_DOUBLE_CONTACT_TERHADAP_KETERAMPILAN_BOLA_VOLI
- Dhiya, Daffa. 2022. Mean, Median dan Modus Dalam Data Numerik Tunggal yang diakses pada 24 Januari 2024 melalui <https://www.zenius.net/blog/mean-median-modus>
- Efira. 2023. Rumus dan Cara Menghitung Mean, Median, Modus Matematika Kelas 8 yang diakses melalui <https://www.ruangguru.com/blog/menghitung-ukuran-pemusatan-data-mean-median-dan-modus>
- Firdaus, Rathomi Indra. 2021. *Pembelajaran Berbasis Blanded Leraning Bolavoli*. Malang: Wineka Media.
- Galih. 2023. Penjelasan Lengkap Uji T dan Contoh Pengujian SPSS yang diakses pada 24 Januari 2024 melalui <https://wikielektronika.com/uji-t-adalah/?page=all>

- Hannani, Nabillah. 2024. Teknik Permainan Bola Voli yang diakses pada 15 Januari 2024 melalui <https://www.nesabamedia.com/teknik-permainan-bola-voli/>
- Ilmusiana. 2021. Teknik Dasar Permainan Bola Voli. Artikel Olahraga yang di akses pada 15 Januari 2024 melalui <https://www.ilmusiana.com/2019/10/teknik-dasar-permainan-bola-voli.html?m=1>
- KBBI. KEMAMPUAN diakses pada 13 Januari 2024 melalui <https://kbbi.web.id/mampu>
- Kharisma, Gian. 2015. Perbandingan Latihan Menggunakan Pendekatan Taktis Dengan Pendekatan Teknis Dalam Meningkatkan Keterampilan *Passing* Atas Cabang Olahraga Bolavoli. Universitas Pendidikan Indonesia. Repository.upi.edu.
- Khotimah, Nurul. 2020. Penerapan Metode *Drill* untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Atas Bolavoli Siswa SMPN 4 Tapung Hilir. Jete VOL 1 NO 1. *Journal Of Education and Teaching* yang diakses pada 16 Januari 2024 melalui <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/JETE/article/view/7895/4868>
- Lestari, Yuliani Dwi. 2016. Pengaruh Latihan Sentuhan Ganda Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Ajaran 2015/2016 yang diakses pada 16 Januari 2024 melalui <file:///C:/Users/lenovo/Downloads/2315-4702-1-SM.pdf>
- Mawardi, Rafi Aufa. 2023. Permainan Bola Voli: Pengertian, Sejarah dan Teknik Dasar yang diakses pada 4 Januari 2024 melalui <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6207993/permainan-bola-voli-pengertian-sejarah-dan-teknik-dasar>
- Pendianto, Heri. 2023. PETUNJUK PELAKSANAAN TES KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN BOLAVOLI yang diakses pada 7 Januari 2024 melalui https://zho-day.blogspot.com/2010/08/petunjuk-pelaksanaan-tes-keterampilan_08.html
- Permani, Saskia Putri; Kurniawan, Febi; Hidayat, Abdul Salam; Izzuddin, Deden Akbar. 2022. Pengaruh Penggunaan Media Bola Karet Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Permainan Bolavoli Pada Siswa SMP Negeri 2 Karawang Barat. Vol. 6. Jurnal Ilmiah yang diakses pada 16 Januari 2024 melalui <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/22439/12545>

- Pranata, Doni. 2023. PEMBELAJARAN BOLA VOLI. Banyumas: Pena Persada.
- Putri, Vanya Karunia Mulia. 2020. Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli yang diakses pada 10 Januari 2024 melalui <https://amp.kompas.com/skola/read/2020/12/24/113000569/passing-bawah-dalam-permainan-bola-voli>
- Qothrunnada, Kholida. 2021. Pengertian Variabel dan Jenisnya dalam Penelitian yang diakses pada 14 Januari 2024 melalui <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5821887/pengertian-variabel-dan-jenisnya-dalam-penelitian>
- Rialdi, Irwan Febri. 2022. Cara Melakukan Servis Bawah dalam Bolavoli, Mudah dengan 6 Panduan Ini yang diakses pada 20 Januari 2024 melalui <https://www.bolatimes.com/arena/2022/09/20/213000/cara-melakukan-servis-bawah-dalam-bola-voli-mudah-dengan-6-panduan-ini>
- Saddoen, Arifin. 2023. LENGKAP Permainan Bolavoli - Teknik, Peraturan, Waktu, Sejarah, Pencipta, dll diakses pada 20 Januari 2024 melalui <https://moondoggiesmusic.com/permainan-bola-voli/#gsc.tab=0>
- Samsudin. 2019. Model Pembelajaran Bolavoli yang diakses pada 18 Januari 2024 melalui https://sipeg.unj.ac.id/repository/upload/buku/12-Pembelajaran_bolavoli_New_2019.pdf
- Setiawan, Samhis. 2024. Pengertian Analisis Data-Tujuan, Prosedur, Jenis, Kuantitatif, Kualitatif, Para Ahli yang diakses pada 14 Januari 2024 melalui <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-analisis-data/>
- Sitiasih, Vera Septi; Pradana, Shofyan Reza. 2022. Penerapan Metode Lempar Tangkap Bola Untuk Meningkatkan Hasil *Passing* Atas Bola Voli. Vol.5, No. 2. [7079-24776-1-PB.pdf](#)
- Syarifudin; Mikroj, Sohidul. 2021. BUKU PJOK PERMAINAN BOLAVOLI
- Vannisa. 2020. Teknik Dasar Cara Melakukan Smash Permainan Bolavoli Yang Baik dan Keras yang diakses pada 20 Januari 2024 melalui <https://perpustakaan.id/teknik-smash-permainan-bola-voli/>
- Wibowo, Kukuh HARI. 2005. Pengaruh Latihan Passing Atas Berpasangan Antara Sentuhan Tunggal dan Sentuhan Ganda dengan Bantuan Ban Sepeda Siswa Kelas XI SMAN 1 Sapuran. Semarang. FIK:UNNES.
- Widyanti, Intan Tania; Izzuddin, Deden Akbar. 2022. Pengaruh Latihan Passing Dipantulkan Ke Dinding terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bolavoli di Perumahan Buana Asri. Vol. 3 No. 1. Jurnal Pendidikan


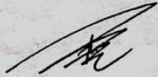
Olahraga.<http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/sportmu/article/view/9137/4311>

Winarno. 2006. Tes Keterampilan Olahraga. Malang : FIP UNM hlm 39-43.

Yunia, Wanda. 2023. Peraturan & Sejarah Olahraga Bola Voli yang Kamu Harus Tahu yang diakses pada 15 Januari 2024 melalui <https://pojoknulis.com/peraturan-sejarah-olahraga-bola-voli-557>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307, Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id, email: humas_fik@uny.ac.id</p>
<hr/>	
Nomor	: 019/PKO/I/2024
Lamp.	: 1 Eksemplar proposal
Hal	: Bimbingan Skripsi
Kepada Yth	
Ibu	: Dr. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :	
Nama	: Adhistry Salsabilla Maghfira
NIM	: 20602241017
Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :	
PENGARUH LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN SEKALI SENTUHAN DAN DUA KALI SENTUHAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS ATLET PUTRI 16 TAHUN KE ATAS VOMAGE VOLLEYBALL CLUB SAPURAN WONOSOBO	
Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
Yogyakarta, 30 Januari 2024 Ketua Departemen PKO	
	
Dr. Fauzi, M.Si NIP. 19631228 199002 1 002	
*) Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali	

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1077/UN34.16/PT.01.04/2024 8 Maret 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth. VOMEGA VOLLEYBALL CLUB
Gedangan 03/06, Pecekelan, Sapuran, Wonosobo

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

Nama	: Adhistry Salsabilla Maghfira
NIM	: 20602241017
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PENGARUH LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN SEKALI SENTUHAN DAN DUA KALI SENTUHAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS VOMEGA VOLLEYBALL CLUB SAPURAN WONOSOBO
Waktu Penelitian	: 12 Maret - 4 April 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.





Dekan,
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

1 dari 1 08/03/2024, 11.24

Lampiran 3. Suart Balasan Izin Penelitian

	PERSATUAN BOLA VOLI VOMEGA <i>Jl. Purworejo km 20, RT.03/RW.06, Gedangan, Pecekelan, Sapuran, Wonosobo. ID, 56373</i>	
Wonosobo, 10 Maret 2024		
Nomor : 029/VI/2024	Kepada	
Lamp. : -	Yth. Bpk/Ibu Dosen	
Hal : Balasan Permohonan Izin Penelitian	Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri yogyakarta	
	Ditempat,	
Dengan hormat,		
Yang bertanda tangan di bawah ini :		
Nama	: Kukuh Hari Wibowo, S.Pd.	
Jabatan	: <i>Head Coach</i>	
Menerangkan bahwa :		
Nama	: Adhistry Salsabilla Maghfira	
NIM	: 20602241017	
Telah kami setuju untuk mengadakan penelitian di <i>Vomega Volleyball Club</i> dengan judul penelitian : “Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Atas Berpasangan Sekali Sentuhan dan Dua Kali Sentuhan Terhadap Kemampuan <i>Passing</i> Atas Atlet Putri 16 Tahun ke Atas <i>Vomega Volleyball Club</i> Sapuran Wonosobo”		
Demikian surat balasan dari kami, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.		
Hormat kami,		
Ketua		Sekertaris
Yusuf Mutaqqin		
		Fajarwati

Lampiran 4. Surat Permohonan *Expert Judgement*

SURAT PERMOHONAN *EXPERT JUDGMENT*

Kepada Yth.

Dr. Danang Wicaksono Spd.Kor.,M.or.

Dosen Pendidikan Keperawatan Olahraga

Sehubungan dengan rencana pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi (TAS), dengan ini saya :

Nama : Adhistry Salsabilla Maghfira

NIM : 20602241017

Program Studi : S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga

Judul TAS : PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN
SEKALI SENTUHAN DAN DUA KALI SENTUHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* ATAS ATLET PUTRI 16 TAHUN KE
ATAS VOMEGA *VOLLEYBALL CLUB* SAPURAN WONOSOBO

Dengan hormat, memohon Bapak berkenan memberikan *expert judgment* terhadap program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan program latihan.

Demikian surat permohonan ini saya buat, atas bantuan dan perhatian Bapak saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 8 Maret 2024

Mengetahui,

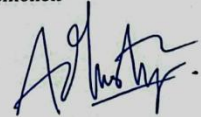
Dosen Pembimbing TAS



Dr. Ch. Fajar Wahyuniati S.Pd.,M.Or.

NIP. 197112292000032001

Pemohon



Adhistry Salsabilla Maghfira

SURAT PERMOHONAN *EXPERT JUDGMENT*

Kepada Yth.
Syamsuryadin M.Pd.
Dosen Vokasi

Sehubungan dengan rencana pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi (TAS), dengan ini saya :

Nama : Adhistry Salsabilla Maghfira

NIM : 20602241017

Program Studi : S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN
SEKALI SENTUHAN DAN DUA KALI SENTUHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* ATAS ATLET PUTRI 16 TAHUN KE
ATAS VOMEGA *VOLLEYBALL CLUB* SAPURAN WONOSOBO

Dengan hormat, memohon Bapak berkenan memberikan *expert judgment* terhadap program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan program latihan.

Demikian surat permohonan ini saya buat, atas bantuan dan perhatian Bapak saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 8 Maret 2024

Mengetahui,
Dosen Pembimbing TAS



Dr. Ch. Fajar Wahyuniati S.Pd.,M.Or.
NIP. 197112292000032001

Pemohon



Adhistry Salsabilla Maghfira

Lampiran 5. Program Latihan

PROGRAM LATIHAN
PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN SEKALI
SENTUHAN DAN DUA KALI SENTUHAN TERHADAP
KEMAMPUAN PASSING ATAS ATLET PUTRI
16 TAHUN KE ATAS VOMEGA *VOLLEYBALL*
CLUB SAPURAN WONOSOBO

Berilah komentar, saran dan masukan pada kolom yang sudah tersedia!

No	Pertemuan	Kelompok Eksperimen I	Kelompok Eksperimen II	Waktu
1.	1	<i>Pre-test</i> (tes awal)	<i>Post-test</i> (tes akhir)	15.00 WIB- selesai
2.	2-4	1) Doa dan pengantar 2) Lari keliling lapangan bolavoli 5x 3) Pemanasan statis dan dinamis 4) Gerak dasar 5) Penjelasan dan demonstrasi latihan <i>passing</i> atas sekali sentuhan dengan target ban sepeda 6) Latihan <i>passing</i> atas dengan target ban sepeda sekali sentuhan Repetisi = 10 Set = 3 7) Pendinginan, evaluasi dan penutup	1) Doa dan pengantar 2) Lari keliling lapangan bolavoli 5x 3) Pemanasan statis dan dinamis 4) Gerak dasar 5) Penjelasan dan demonstrasi latihan <i>passing</i> atas dua kali sentuhan dengan target ban sepeda 6) Latihan <i>passing</i> atas dengan target ban sepeda dua kali sentuhan Repetisi = 5 Set = 3 7) Pendinginan, evaluasi dan penutup	15.00- 17.00 WIB

3.	5-8	1) Doa dan pengantar 2) Lari keliling lapangan bolavoli 5x 3) Pemanasan statis dan dinamis 4) Gerak dasar 5) Latihan <i>passing</i> atas dengan target ban sepeda sekali sentuhan Repetisi = 20 Set = 3 6) Pendinginan, evaluasi dan penutup	1) Doa dan pengantar 2) Lari keliling lapangan bolavoli 5x 3) Pemanasan statis dan dinamis 4) Gerak dasar 5) Latihan <i>passing</i> atas dengan target ban sepeda sekali sentuhan Repetisi = 10 Set = 3 6) Pendinginan, evaluasi dan penutup	15.00-17.00 WIB
4.	9-12	1) Doa dan pengantar 2) Lari keliling lapangan bolavoli 5x 3) Pemanasan statis dan dinamis 4) Gerak dasar 5) Latihan <i>passing</i> atas dengan target ban sepeda sekali sentuhan Repetisi = 26 Set = 3 6) Pendinginan, evaluasi dan penutup	1) Doa dan pengantar 2) Lari keliling lapangan bolavoli 5x 3) Pemanasan statis dan dinamis 4) Gerak dasar 5) Latihan <i>passing</i> atas dengan target ban sepeda sekali sentuhan Repetisi = 13 Set = 3 6) Pendinginan, evaluasi dan penutup	15.00-17.00 WIB
5.	13-15	1) Doa dan pengantar 2) Lari keliling lapangan bolavoli 5x	1) Doa dan pengantar 2) Lari keliling lapangan bolavoli 5x	15.00-17.00 WIB

		3) Pemanasan statis dan dinamis 4) Gerak dasar 5) Latihan <i>passing</i> atas dengan target ban sepeda sekali sentuhan Repetisi = 30 Set = 3 6) Pendinginan, evaluasi dan penutup	3) Pemanasan statis dan dinamis 4) Gerak dasar 5) Latihan <i>passing</i> atas dengan target ban sepeda sekali sentuhan Repetisi = 15 Set = 3 6) Pendinginan, evaluasi dan penutup	
6.	16	Post-test (tes akhir)	Post-test (tes akhir)	15.00 WIB-selesai

Senth. **Komentar, Saran dan Masukan**

1x	$\frac{10}{3}$	$\frac{20}{3}$	$\frac{26}{3}$	$\frac{30}{3}$
2x	$\frac{5}{3}$	$\frac{10}{3}$	$\frac{13}{3}$	$\frac{15}{3}$
	↓	↓	↓	↓
total sentuhan 1x	30	60	78	90
2x	15	30	39	45

1. pertumbuhan 30, 60, 78, 90 apa? ✓
2. proses pelaksanaan spot apa? → 6B
3. bola datang dari?
4. ketinggian bola?
5. 2x ketinggian bola 1? 2?
6. rep. set ... ree?
1. logika? 1 set fjd brp x p. atas? x brp set.
1 game set.

Yogyakarta, Maret 2024

Ahli materi

(.....)

Set. (25) 23.

dua p. at ↓ 25 m. 5

$\frac{25}{74}$
19.
100
15
115 p. atur (1 jam)

1

rept set. kee.

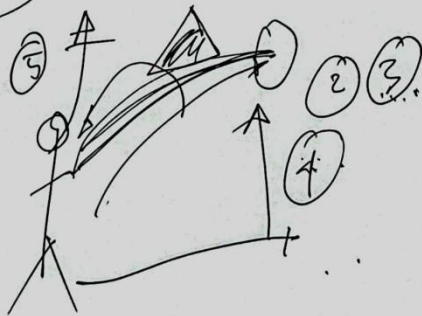
115 → 10. rept

100. set.

11.

12
1 1/2

6. rept ct.
kec. ?



PROGRAM LATIHAN

PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN SEKALI SENTUHAN DAN DUA KALI SENTUHAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS ATLET PUTRI 16 TAHUN KE ATAS VOMEGA VOLLEYBALL CLUB SAPURAN WONOSOBO

Co tes: head to up
proses: rulek.

Berilah komentar, saran dan masukan pada kolom yang sudah tersedia!

Kelompok	Rep/set/rec	Pertemuan					
		1	2-5	6-9	10-13	14-17	18
1 set Eksperimen I	Rep	Pre-test	20	25	25	30	Post-test
	Set		5	5	6	6	
	Rec		3 menit	3 menit	3 menit	3 menit	
2 set Eksperimen II	Rep	Pre-test	20	25	25	30	Post-test
	Set		5	5	6	6	
	Rec		3 menit	3 menit	3 menit	3 menit	

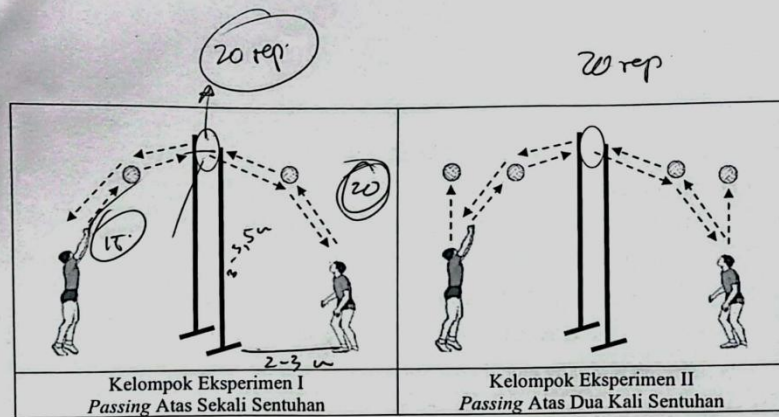
100 125 150 180

Perhitungan repetisi yang peneliti terapkan dalam program latihan berdasarkan perkiraan banyak jumlah *passing* atas yang dilakukan selama 1 game dengan 5 set permainan yaitu 100-115 kali *passing*. Jumlah *passing* atas tersebut menjadi batas minimal penelitian dalam 1 kali latihan dengan setiap 4 kali latihan dikenakan prinsip latihan *overload*.

Pelaksanaan latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan dan dua kali sentuhan dengan target sasaran ban sepeda yaitu sebagai berikut:

- 1) Sampel berdiri di antara target sasaran dengan jarak 2-3 meter dengan berpasangan 1 target 2 sampel saling berhadapan. Sasaran berupa ban sepeda yang digantung dengan ketinggian 3-3,5 meter dari permukaan tanah/lantai lapangan dan berdiameter 60 cm.
- 2) Sampel siap melakukan *passing* atas dengan diarahkan ke target sasaran ban, dengan rincian kelompok 1 sekali sentuhan langsung di arahkan pada target (seperti melakukan *passing* atas biasa, namun diarahkan pada target sasaran ban sepeda), dan langsung dioperkan kepada teman pasangannya. Sedangkan kelompok 2 yaitu melaksanakan *passing* atas dengan dua kali sentuhan dengan bola dibiarkan memantul kembali setelah menyentuh jari (kontrol), dengan tinggi pantulan sekitar 1 meter kemudian baru bola dipassing kepada teman pasangannya melewati target sasaran ban sepeda.
- 3) Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan repetisi yang semakin bertambah.

20 rep. : count ✓ Jumlah
 10 rep.
 20 set.



Komentar, Saran dan Masukan

1. prosedur pelaksanaan, apakah bola pantun sudah ditubuy.
2. susunan atlet diklasifikasi.
3. 20 rep ? buat tabel untuk atlet tersebut ?

Yogyakarta, Maret 2024
Expert

[Signature]
(...Damarjati...)

PROGRAM LATIHAN
PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN SEKALI
SENTUHAN DAN DUA KALI SENTUHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* ATAS ATLET PUTRI
16 TAHUN KE ATAS VOMEGA *VOLLEYBALL*
CLUB SAPURAN WONOSOBO

Berilah komentar, saran dan masukan pada kolom yang sudah tersedia!

No	Pertemuan	Kelompok Eksperimen I	Kelompok Eksperimen II	Waktu
1.	1	<i>Pre-test</i> (tes awal)	<i>Post-test</i> (tes akhir)	15.00 WIB- selesai
2.	2-4	1) Doa dan pengantar 2) Lari keliling lapangan bolavoli 5x 3) Pemanasan statis dan dinamis 4) Gerak dasar 5) Penjelasan dan demonstrasi latihan <i>passing</i> atas sekali sentuhan dengan target ban sepeda 6) Latihan <i>passing</i> atas dengan target ban sepeda sekali sentuhan Repetisi = 10 Set = 3 7) Pendinginan, evaluasi dan penutup	1) Doa dan pengantar 2) Lari keliling lapangan bolavoli 5x 3) Pemanasan statis dan dinamis 4) Gerak dasar 5) Penjelasan dan demonstrasi latihan <i>passing</i> atas dua kali sentuhan dengan target ban sepeda 6) Latihan <i>passing</i> atas dengan target ban sepeda dua kali sentuhan Repetisi = 5 Set = 3 7) Pendinginan, evaluasi dan penutup	15.00- 17.00 WIB

1 Pkm 12
13

adnan
adin

		Kelompok 1	Elk 2	Gabuk
3.	5-8	1) Doa dan pengantar 2) Lari keliling lapangan bolavoli 5x 3) Pemanasan statis dan dinamis 4) Gerak dasar 5) Latihan <i>passing</i> atas dengan target ban sepeda sekali sentuhan Repetisi = 20 Set = 3 6) Pendinginan, evaluasi dan penutup	1) Doa dan pengantar 2) Lari keliling lapangan bolavoli 5x 3) Pemanasan statis dan dinamis 4) Gerak dasar 5) Latihan <i>passing</i> atas dengan target ban sepeda sekali sentuhan Repetisi = 10 20 Set = 3 6) Pendinginan, evaluasi dan penutup	15.00- 17.00 WIB 35-40 1 menit 40 U passing atas
4.	9-12	1) Doa dan pengantar 2) Lari keliling lapangan bolavoli 5x 3) Pemanasan statis dan dinamis 4) Gerak dasar 5) Latihan <i>passing</i> atas dengan target ban sepeda sekali sentuhan Repetisi = 26 Set = 3 6) Pendinginan, evaluasi dan penutup	1) Doa dan pengantar 2) Lari keliling lapangan bolavoli 5x 3) Pemanasan statis dan dinamis 4) Gerak dasar 5) Latihan <i>passing</i> atas dengan target ban sepeda sekali sentuhan Repetisi = 13 Set = 3 6) Pendinginan, evaluasi dan penutup	15.00- 17.00 WIB
5.	13-15	1) Doa dan pengantar 2) Lari keliling lapangan bolavoli 5x	1) Doa dan pengantar 2) Lari keliling lapangan bolavoli 5x	15.00- 17.00 WIB

		3) Pemanasan statis dan dinamis 4) Gerak dasar 5) Latihan <i>passing</i> atas dengan target ban sepeda sekali sentuhan Repetisi = 30 Set = 3 6) Pendinginan, evaluasi dan penutup	3) Pemanasan statis dan dinamis 4) Gerak dasar 5) Latihan <i>passing</i> atas dengan target ban sepeda sekali sentuhan Repetisi = 15 Set = 3 6) Pendinginan, evaluasi dan penutup	
6.	16	<i>Post-test</i> (tes akhir)	<i>Post-test</i> (tes akhir)	15.00 WIB- selesai

Komentar, Saran dan Masukan

1. Metode yang digunakan dalam desain penelitian harus disertakan untuk memudahkan dalam memahami kelompok eksperimen
2. Kelompok eksperimen 1 dan 2 secara repetisi sangat jauh berbeda, kenapa demikian, apa yang ingin diungkapkan dengan program latihan tersebut.
3. Metode yang

Yogyakarta, Maret 2024

Ahli materi

(.....)

PROGRAM LATIHAN

PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN SEKALI SENTUHAN DAN DUA KALI SENTUHAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS ATLET PUTRI 16 TAHUN KE ATAS VOMEGA VOLLEYBALL CLUB SAPURAN WONOSOBO

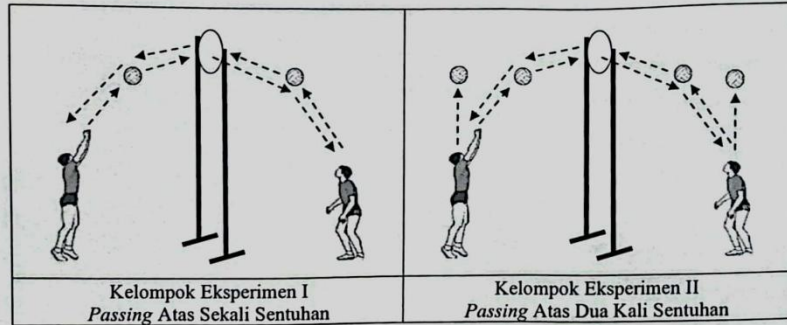
Berilah komentar, saran dan masukan pada kolom yang sudah tersedia!

Kelompok	Rep/set/rec	Pertemuan					
		1	2-5	6-9	10-13	14-17	18
Eksperimen I	Rep	<i>Pre-test</i>	20	25	25	30	<i>Post-test</i>
	Set		5	5	6	6	
	Rec		3 menit	3 menit	3 menit	3 menit	
Eksperimen II	Rep	<i>Pre-test</i>	20	25	25	30	<i>Post-test</i>
	Set		5	5	6	6	
	Rec		3 menit	3 menit	3 menit	3 menit	

Perhitungan repetisi yang peneliti terapkan dalam program latihan berdasarkan perkiraan banyak jumlah *passing* atas yang dilakukan selama 1 *game* dengan 5 set permainan yaitu 100-115 kali *passing*. Jumlah *passing* atas tersebut menjadi batas minimal penelitian dalam 1 kali latihan dengan setiap 4 kali latihan dikenakan prinsip latihan *overload*.

Pelaksanaan latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan dan dua kali sentuhan dengan target sasaran ban sepeda yaitu sebagai berikut:

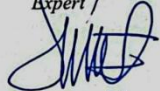
- 1) Sampel berdiri di antara target sasaran dengan jarak 2-3 meter dengan berpasangan 1 target 2 sampel saling berhadapan. Sasaran berupa ban sepeda yang digantung dengan ketinggian 3-3,5 meter dari permukaan tanah/lantai lapangan dan berdiameter 60 cm.
- 2) Sampel siap melakukan *passing* atas dengan diarahkan ke target sasaran ban, dengan rincian kelompok 1 sekali sentuhan langsung di arahkan pada target (seperti melakukan *passing* atas biasa, namun diarahkan pada target sasaran ban sepeda), dan langsung dioperkan kepada teman pasangannya. Sedangkan kelompok 2 yaitu melaksanakan *passing* atas dengan dua kali sentuhan dengan bola dibiarkan memantul kembali setelah menyentuh jari (kontrol), dengan tinggi pantulan sekitar 1 meter kemudian baru bola di*passing* kepada teman pasangannya melewati target sasaran ban sepeda.
- 3) Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan repetisi yang semakin bertambah.



Komentar, Saran dan Masukan

1. Repetisi disesuaikan dengan regu dan prinsip latihan
2. Set/pengulangan dalam latihan perlu disesuaikan dan di hitung jumlahnya.
3. Recovery perlu disesuaikan dengan set dan repetisi

Yogyakarta, Maret 2024
Expert


(.Syamsudin...)

PROGRAM LATIHAN

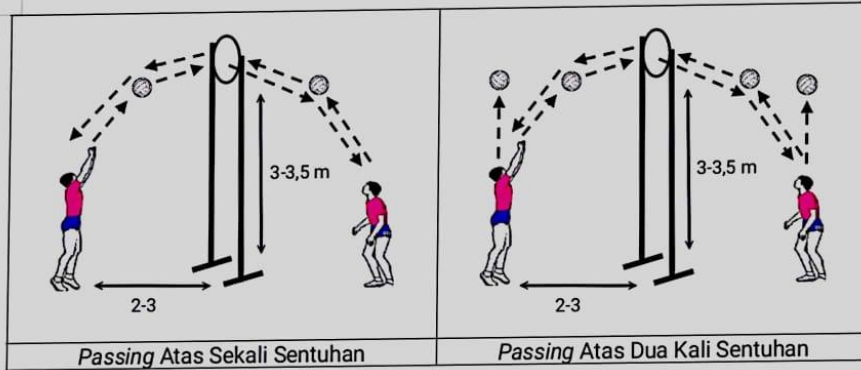
PENGARUH LATIHAN *PASSING* ATAS BERPASANGAN SEKALI SENTUHAN DAN DUA KALI SENTUHAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS ATLET PUTRI 16 TAHUN KE ATAS VOMEGA VOLLEYBALL CLUB SAPURAN WONOSOBO

Berilah komentar, saran dan masukan pada kolom yang sudah tersedia!

Kelompok	Rep/set/rec	Pertemuan					
		1	2-5	6-9	10-13	14-17	18
Eksperimen I	Rep	Pre-test	10	10	15	15	Post-test
	Set		10	12	10	9	
	Rec		1 menit	1 menit	2 menit	1 menit	
Eksperimen II	Rep	Pre-test	10	10	15	15	Post-test
	Set		10	12	10	9	
	Rec		1 menit	1 menit	2 menit	1 menit	

Pelaksanaan latihan *passing* atas berpasangan sekali sentuhan dan dua kali sentuhan dengan target sasaran ban sepeda yaitu sebagai berikut:

- 1) Sampel berdiri di antara target sasaran dengan jarak 2-3 meter dengan berpasangan 1 target 2 sampel saling berhadapan. Sasaran berupa ban sepeda yang digantung dengan ketinggian 3-3,5 meter dari permukaan tanah/lantai lapangan dan berdiameter 60 cm.
- 2) Sampel siap melakukan *passing* atas dengan diarahkan ke target sasaran ban, dengan rincian kelompok 1 sekali sentuhan langsung di arahkan pada target (seperti melakukan *passing* atas biasa, namun diarahkan pada target sasaran ban sepeda), dan langsung dioperkan kepada teman pasangannya. Sedangkan kelompok 2 yaitu melaksanakan *passing* atas dengan dua kali sentuhan dengan bola dibiarkan memantul kembali setelah menyentuh jari (kontrol), dengan tinggi pantulan sekitar 1 meter kemudian baru bola dipassing kepada teman pasangannya melewati taerget sasaran ban sepeda.
- 3) Bola berasal dari pasangan sampel dengan hitungan repetisi dimulai dari sampel yang menerima bola lemparan pertama (lemparan pertama tidak masuk hitungan), jika terjadi gagal *passing* dipertengahan praktek maka hitungan tetap dilanjut, begitu seterusnya hingga sampel mencapai repetisi yang ditetapkan.
- 4) Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan repetisi yang semakin bertambah.



Lampiran 6. Daftar Nama Sampel

DAFTAR NAMA SAMPEL ATLET PUTRI 16 TAHUN KE ATAS
VOMEGA VOLLEYBALL CLUB SAPURAN WONOSOBO

NO	NAMA	TTL	TAHUN LATIHAN
1.	DWI NORISNAYANI	7/06/2005	2019
2.	ATHA RAFA MURNIATI	7/12/2006	2021
3.	BILQIS MILANJATI ARSUKMA	23/01/2007	2020
4.	IKA ELGHA SAPUTRI	3/11/2007	2021
5.	ELISA ENJANG SORAYA	19/06/2005	2021
6.	NOVITA SARI	8/06/2003	2021
7.	WELAS STYASIH	8/03/2002	2020
8.	DESY AJENG NURHAFIDZAH	7/12/2006	2020
9.	JUWITA OKTAVIA G.	27/01/2003	2020
10.	ADYA SYIFA YULIA	31/10/2007	2019
11.	ANISA DZIKRA AZZAHRA	3/01/2007	2021
12.	DEWI FATMAWATI	1/07/2004	2022
13.	NURIN ARISA BIZANI	11/06/2002	2022
14.	ATIKA DEWI ANDRIANI	23/11/1998	2015
15.	NURLITA DENIS OKTAVIANI	28/10/2007	2016
16.	CITRA LESTARI	10/08/2007	2016
17.	AFLAHA RAMADANTI	4/01/1999	2014
18.	SLAMET KINANTI	18/08/2001	2016
19.	FERRA RICHANA RACHEEL	14/05/2004	2015
20.	RENITA HELSA PRATIWI	5/07/2007	2015

Lampiran 7. Hasil *Pree-test* Penelitian

**HASIL *PREE-TEST PASSING* ATAS BOLAVOLI ATLET PUTRI 16
TAHUN KE ATAS VOMEGA *VOLLEYBALL CLUB* SAPURAN
WONOSOBO**

NO.	NAMA	PELAKSANAAN			HASIL TERBAIK <i>PREETEST</i>
		1	2	3	
1.	DWI N.	21	20	21	21
2.	ATHA RAFA M.	14	15	15	15
3.	BILQIS M. J.	17	16	17	17
4.	IKA ELGHA S.	5	6	6	6
5.	ELISA E.S.	4	5	6	6
6.	NOVITA SARI	8	9	9	9
7.	WELAS S.	5	6	5	6
8.	DESY A.N.	18	19	18	19
9.	JUWITA O.G.	7	8	8	8
10.	ADYA SYIFA Y.	12	13	14	14
11.	ANISA D.A.	10	9	10	10
12.	DEWI F.	8	7	9	9
13.	NURIN A.B.	7	8	8	8
14.	ATIKA DEWI A.	15	16	15	16
15.	NURLITA D.O.	20	21	21	21
16.	CITRA L.	18	19	18	19
17.	AFLAHA R.	24	25	25	25
18.	SLAMET K.	20	19	20	20
19.	FERRA R.R.	19	20	18	20
20.	RENITA H.P.	16	17	19	19

Lampiran 8. Urutan Peringkat Dan Pembagian Kelompok

URUTAN PERINGKAT

PELAKSANAAN *PRE-TEST PASSING* ATAS BOLAVOLI ATLET PUTRI

16 TAHUN KE ATAS VOMEGA *VOLLEYBALL CLUB* SAPURAN

WONOSOBO

NO.	NAMA	PELAKSANAAN			HASIL TERBAIK <i>PREETEST</i>	PEMBAGIAN KELOMPOK
		1	2	3		
1.	AFLAHA R.	24	25	25	25	A
2.	DWIN.	21	20	21	21	B
3.	NURLITA D.O.	20	21	21	21	B
4.	SLAMET K.	20	19	20	20	A
5.	FERRA R.R.	19	20	18	20	A
6.	RENITA H.P.	16	17	19	19	B
7.	CITRA L.	18	19	18	19	B
8.	DESY A.N.	18	19	18	19	A
9.	BILQIS M. J.	17	16	17	17	A
10.	ATIKA DEWI A.	15	16	15	16	B
11.	ATHA RAFA M.	14	15	15	15	B
12.	ADYA SYIFA Y.	12	13	14	14	A
13.	ANISA D.A.	10	9	10	10	A
14.	NOVITA SARI	8	9	9	9	B
15.	DEWI F.	8	7	9	9	B
16.	NURIN A.B.	7	8	8	8	A
17.	JUWITA O.G.	7	8	8	8	A
18.	IKA ELGHA S.	5	6	6	6	B
19.	ELISA E.S.	4	5	6	6	B
20.	WELAS S.	5	6	5	6	A

Lampiran 9. *Matched Subject Design Ordinal Pairing*

HASIL MATCHING MENGGUNAKAN RUMUS A-B-B-A

KELOMPOK EKSPERIMEN I

NO. TES	PERINGKAT	KODE	SKOR
17	1	A	25
18	4	A	20
19	5	A	20
8	8	A	19
3	9	A	17
10	12	A	14
11	13	A	10
13	16	A	8
9	17	A	8
7	20	A	6
TOTAL			147

KELOMPOK EKSPERIMEN II

NO. TES	PERINGKAT	KODE	SKOR
1	2	B	21
15	3	B	21
20	6	B	19
16	7	B	19
14	10	B	16
2	11	B	15
6	14	B	9
12	15	B	9
4	18	B	6
5	19	B	6
TOTAL			141

**DAFTAR NAMA KELOMPOK EKSPERIMEN I DAN II ATLET PUTRI
16 TAHUN KE ATAS VOMEGA *VOLLEYBALL CLUB* SAPURAN
WONOSOBO**

Kelompok Eksperimen I

NO.	NAMA
1	AFLAHA RAMADANTI
2	SLAMET KINANTI
3	FERRA RICHANA R.
4	DESY AJENG N.
5	BILQIS MILANJATI A.
6	ADYA SYIFA Y.
7	ANISA DZIKRA A.
8	NURIN ARISA B.
9	JUWITA OKTAVIA G.
10	WELAS STYASIH

Kelompok Eksperimen II

NO.	NAMA
1	DWI NORISNAYANI
2	NURLITA DENIS O.
3	RENITA HELSA P.
4	CITRA LESTARI
5	ATIKA DEWI A.
6	ATHA RAFA M.
7	NOVITA SARI
8	DEWI FATMAWATI
9	IKA ELGHA S.
10	ELISA ENJANG S.

Lampiran 10. Hasil *Post-test* Penelitian

**HASIL *POST-TEST PASSING* ATAS BOLAVOLI ATLET PUTRI 16
TAHUN KE ATAS VOMEGA *VOLLEYBALL CLUB* SAPURAN
WONOSOBO**

KELOMPOK EKSPERIMEN I

NO.	NAMA	PELAKSANAAN			HASIL TERBAIK <i>PRETEST</i>	HASIL TERBAIK <i>POSTTEST</i>
		1	2	3		
1.	AFLAHA R.	31	30	31	25	31
2.	SLAMET K.	29	30	29	20	29
3.	FERRA R. R.	30	29	31	20	31
4.	DESY AJENG N.	27	26	26	19	27
5.	BILQIS M. A.	26	27	27	17	27
6.	ADYA SYIFA Y.	24	25	21	14	25
7.	ANISA DZIKRA A.	20	21	21	10	21
8.	NURIN ARISA B.	20	19	19	8	20
9.	JUWITA O. G.	22	21	20	8	22
10.	WELAS STYASIH	18	19	18	6	19
TOTAL					147	252

KELOMPOK EKSPERIMEN II

NO.	NAMA	PELAKSANAAN			HASIL TERBAIK <i>PRETEST</i>	HASIL TERBAIK <i>POSTTEST</i>
		1	2	3		
1.	DWIN.	31	31	30	21	31
2.	NURLITA D. O.	31	30	31	21	31
3.	RENITA HELSA P.	30	30	30	19	30
4.	CITRA LESTARI	29	28	29	19	29
5.	ATIKA DEWI A.	30	29	29	16	30
6.	ATHA RAFA M.	25	25	24	15	25
7.	NOVITA SARI	21	22	23	9	23
8.	DEWI F.	18	17	19	9	19
9.	IKA ELGHA S.	18	17	18	6	18
10.	ELISA ENJANG S.	20	18	18	6	19
TOTAL					141	255

Lampiran 11. Statistik Hasil Penelitian

Statistik Data Penelitian

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		Kelompok I (pretest)	Kelompok I (Posttest)	Kelompok II (Pretest)	Kelompok II (Posttest)
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		14,7000	25,3000	14,1000	25,6000
Median		15,5000	26,0000	15,5000	27,0000
Mode		8.00 ^a	27.00 ^a	6.00 ^a	30.00 ^a
Std. Deviation		6,44722	4,59589	6,06355	5,25357
Minimum		6,00	19,00	6,00	18,00
Maximum		25,00	31,00	21,00	31,00
Sum		147,00	253,00	141,00	256,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Kelompok I (pretest)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.00	1	10,0	10,0	10,0
	8.00	2	20,0	20,0	30,0
	10.00	1	10,0	10,0	40,0
	14.00	1	10,0	10,0	50,0
	17.00	1	10,0	10,0	60,0
	19.00	1	10,0	10,0	70,0
	20.00	2	20,0	20,0	90,0
	25.00	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Kelompok I (Posttest)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19.00	1	10,0	10,0	10,0
	20.00	1	10,0	10,0	20,0
	21.00	1	10,0	10,0	30,0
	22.00	1	10,0	10,0	40,0
	25.00	1	10,0	10,0	50,0
	27.00	2	20,0	20,0	70,0
	30.00	1	10,0	10,0	80,0
	31.00	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Kelompok II (Pretest)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.00	2	20,0	20,0	20,0
	9.00	2	20,0	20,0	40,0
	15.00	1	10,0	10,0	50,0
	16.00	1	10,0	10,0	60,0
	19.00	2	20,0	20,0	80,0
	21.00	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Kelompok II (Posttest)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18.00	1	10,0	10,0	10,0
	19.00	1	10,0	10,0	20,0
	20.00	1	10,0	10,0	30,0
	23.00	1	10,0	10,0	40,0
	25.00	1	10,0	10,0	50,0
	29.00	1	10,0	10,0	60,0
	30.00	2	20,0	20,0	80,0
	31.00	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Uji Normalitas

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kelompok I	Kelompok II
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	20,0000	19,8500
	Std. Deviation	7,69826	8,08035
Most Extreme Differences	Absolute	,148	,121
	Positive	,103	,110
	Negative	-,148	-,121
Kolmogorov-Smirnov Z		,663	,542
Asymp. Sig. (2-tailed)		,771	,930

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Homogenitas

Oneway

[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kelompok I	2,102	1	18	,164
Kelompok II	,468	1	18	,503

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kelompok I	Between Groups	561,800	1	561,800	17,923	,000
	Within Groups	564,200	18	31,344		
	Total	1126,000	19			
Kelompok II	Between Groups	661,250	1	661,250	20,546	,000
	Within Groups	579,300	18	32,183		
	Total	1240,550	19			

Uji t

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kelompok I (prettest)	14,7000	10	6,44722	2,03879
	Kelompok I (Posttest)	25,3000	10	4,59589	1,45335
Pair 2	Kelompok II (Prettest)	14,1000	10	6,06355	1,91746
	Kelompok II (Posttest)	25,6000	10	5,25357	1,66132

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kelompok I (prettest) & Kelompok I (Posttest)	10	,967	,000
Pair 2	Kelompok II (Prettest) & Kelompok II (Posttest)	10	,957	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Kelompok I (prettest) - Kelompok I (Posttest)	10,60000	2,31900	,73333	12,25892	8,94108	14,455	9	,000
Pair 2	Kelompok II (Prettest) - Kelompok II (Posttest)	11,50000	1,84089	,58214	12,81690	10,18310	19,755	9	,000

T-Test

[DataSet0]

Group Statistics

VAR00009		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00008	Kelompok A	20	20,0000	7,69826	1,72138
	Kelompok B	20	19,8500	8,08035	1,80682

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00008	Equal variances assumed	,052	,820	,060	38	,952	,15000	2,49555	4,90197	5,20197
	Equal variances not assumed			,060	37,911	,952	,15000	2,49555	4,90236	5,20236

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



Pre-test



Treatment 1



Treatment 2



Treatment 3



Post-test