

**PENGARUH LATIHAN *DRILLING PASSING* BERPASANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRI DI SMP N 2 KRETEK**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:

Dinda Defasellfia Sandhy

20601241070

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

**PENGARUH LATIHAN *DRILLING PASSING* BERPASANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRI DI SMP N 2 KRETEK**

Dinda Defasellfia Sandhy

20601241070

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *drilling passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMP N 2 Kretek.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif kuantitatif menggunakan alat untuk olah data dengan statistik untuk memperoleh angka. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP N 2 Kretek yang berjumlah 30 peserta didik. Eksperimen yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan *one group pretest posttest design* sebagai teknik pengumpulan datanya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *passing* bawah. Tes ini memiliki tingkat validitas 0,733 dan reabilitas 0,758. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian latihan *passing* bawah berpasangan yang dilakukan selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta didik ekstrakurikuler yang berusia 12-15 tahun di SMP Negeri 2 Kretek, dengan t hitung $29,888 > t$ tabel 2,39, maka dengan hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan.

Kata Kunci: *Ekstrakurikuler, Bola Voli, Passing Bawah*

**THE EFFECT OF PAIRED DRILLING PASSING EXERCISES ON THE
PASSING ABILITY OF WOMEN'S VOLLEYBALL
EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS AT SMP N 2 KRETEK**

Dinda Defasellfia Sandhy
20601241070

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the effect of pair drilling passing exercises on the passing ability of female volleyball extracurricular participants at SMP N 2 Kretek.

This study employs quantitative research with a descriptive method, utilizing statistical tools to process data and obtain numerical results. The subjects of this study are extracurricular participants in women's volleyball at SMP N 2 Kretek which totals 30 students. The experiment conducted in this study uses a group pretest-posttest design as the data collection technique. The instrument used in this study is the lower-passing ability test. This test has a validity level of 0.733 and a reliability of 0.758. The data analysis technique uses normality tests, homogeneity tests, and hypothesis tests.

The study's results indicated that implementing pair bottom passing exercises over 16 sessions effectively improved the bottom passing ability of extracurricular students aged 12 to 15 years at SMP Negeri 2 Kretek. The analysis revealed a t value of 29.888, which is greater than the t table value of 2.39, demonstrating a significant difference in performance.

Keywords: *Extracurricular, Volleyball, Bottom Passing*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinda Defasellfia Sandhy
NIM : 20601241070
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Pengaruh Latihan *Drilling Passing* Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Di SMP N 2 Kretek

Dengan penuh kesadaran, menyatakan bahwa tugas akhir skripsi ini benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat- pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan dengan tata penulisan kaya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 29 Oktober 2024

Yang menyatakan,



Dinda Defasellfia Sandhy

NIM. 20601241070

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN PASSING BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRI DI SMP NEGERI 2 KRETEK

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Dinda Defasellia Sandhy
20601241070

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

Tanggal: 30 Oktober 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd
NIP.19670605199403101

Dr. Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.,Jas., M.Or
NIP. 198305092008121002

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *DRILLING PASSING* BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRI DI SMP NEGERI 2 KRETEK

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Dinda Defasellfia Sandhy

20601241070

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 08 November 2024

TIM PENGUJI

Tanda Tangan

Nama/Jabatan

Tanggal

Dr. Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas., M.Or
(Ketua Tim Penguji)

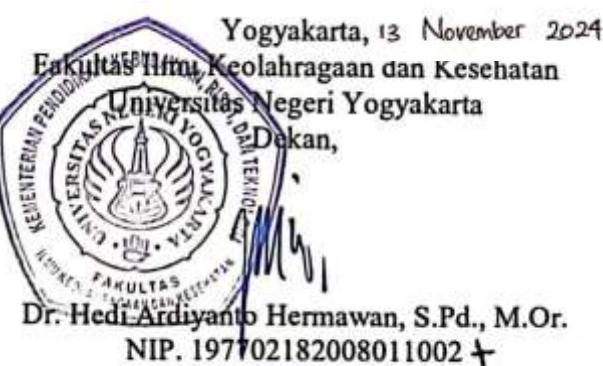
19/11/2024

Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or
(Sekretaris Tim Penguji)

12/11/2024

Prof. Dr. Suhadi, M.Pd
(Penguji Utama)

11/11/2024



HALAMAN PERSEMBAHAN

Ucapan syukur kepada Allah SWT karena atas nikmat yang Allah berikan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini, yang akan dipersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Sunu Dwi Purnomo dan Ibu Sofi Nur Islam yang sangat saya cintai dan saya sayangi. Terima kasih karena tidak pernah lelah untuk memberikan dukungan kepada penulis berupa moril maupun materil yang tak terhingga. Terima kasih atas segala pengorbanan, cinta, do'a, motivasi, semangat, dan nasihat serta kata-kata yang sering dilontarkan “Jangan lupa selalu libatkan Allah SWT dalam keadaan apapun” dan juga tanpa lelah mendukung keputusan dan pilihan dalam hidup penulis. Semoga rahmat Allah SWT selalu mengiringi Bapak dan Ibu dalam kebaikan dan kemudahan.
2. Terima kasih kepada kakek dan nenek saya, kakek Alm. Suratman dan nenek Sri Banun yang sangat saya sayangi, terimakasih telah memberikan dukungan kepada penulis dan selalu memberikan nasihat setiap saat sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi.
3. Kedua kakak perempuan saya Cillvia Komalakatristya Sandhy dan Afinda Devibrillianita Sandhy yang saya sayangi, terimakasih karena sudah selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan Karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang ber judul “Pengaruh Latihan *Drilling Passing* Bawah Berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri di SMP N 2 Kretek” 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 kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto H., S.Pd., M.Or. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd. Koordinator Program Studi beserta staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyususan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas., M.Or. dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Kepala Sekolah serta Bapak dan Ibu Guru SMP Negeri 2 Kretek yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 2 Kretek yang telah mengizinkan dan membantu penulis dalam proses pengambilan data penelitian, serta peserta didik ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Kretek yang telah berkenan menjadi subjek penelitian Tugas Akhir Skripsi.

6. Seluruh teman-teman penulis di PJKR C FIKK UNY angkatan 2020 yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu. Terima kasih sudah membuat kenangan dan pengalaman yang tidak akan terlupakan selama masa perkuliahan.
7. Untuk sahabat mustang Neva Berliana Timur, Siti Khoirunisa, Nadinda Nur Hanifah, Rizki Nur Indah Pratiwi, Putri Safira, Dewi Alfiyah, dan Aulia Risti. Terimakasih atas dukungan, bantuan, kenangan dalam cerita perkuliahan ini menjadikan kenangan yang membahagiakan dan menjadi tempat berkeluh kesah.
8. Sahabat-sahabat penulis, yaitu Richa Paskah Wulandari, Ragil Ningtyas, dan Niken Anggraeni. Terima kasih atas segala dukungan, bantuan dan semangat bantuan dalam hal apapun untuk penulis serta sudah menjadi pendengar dan tempat berkeluh kesah bagi penulis.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan kepada saya selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 30 Oktober 2024

Penulis



Dinda Defasellfia Sandhy

20601241070

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Latihan Passing Berpasangan	10
2. Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	29
3. Ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli di SMP Negeri 2 Kretek.....	32
4. Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri di SMP Negeri 2 Kretek	36
B. Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Berpikir.....	39
D. Hipotesis	41

BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44
D. Definisi Operasional Variabel.....	44
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Hasil Penelitian	52
B. Pembahasan.....	59
C. Keterbatasan Penelitian.	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Implikasi	62
C. Saran	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Pretest dan Posttest Passing</i> Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMP Negeri 2 Kretek	52
Tabel 2 Deskripstif Statistik Pretest-Posttest Passing Berpasangan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMP Negeri 2 Kretek.....	54
Tabel 3 Uji Normalitas.....	55
Tabel 4 Hasil Uji Homogenitas.....	55
Tabel 5 <i>Independent Sample T-Test sig. (2-tailed)</i>	56
Tabel 6 Hasil Uji Deskriptif Independent Sampel T-Test	57
Tabel 7 Hasil Analisis Uji Hipotesis (Uji Paired Sample Test).....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Rangkaian Teknik Passing Bawah.....	21
Gambar 2 <i>Passing</i> bawah berpasangan dengan jarak 3 meter	26
Gambar 3 <i>Passing</i> bawah berpasangan dengan kontrol	27
Gambar 4 <i>Passing</i> bawah geser maju dan mundur	28
Gambar 5 <i>No bounce successive volley moving left and right</i>	28
Gambar 6 Desain Penelitian.....	43
Gambar 7 Instrumen Tes <i>Passing</i> Bawah	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan Tugas Akhir.....	69
Lampiran 2. Surat izin penelitian sekolah SMP Negeri 2 Kretek	70
Lampiran 3. Kartu Bimbingan	71
Lampiran 4. Daftar peserta ekstrakurikuler	72
Lampiran 5. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	73
Lampiran 6. Hasil Uji	74
Lampiran 7. Daftar hadir selama latihan.....	76
Lampiran 8. Program latihan	78
Lampiran 9. Dokumentasi.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas yang melibatkan pengeluaran tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun rohani (Perwiranegara & Sukendro, 2021). Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting bagi individu karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan berbagai aktivitas gerak sehari-hari. Oleh karena itu, setiap orang sangat dianjurkan untuk dapat melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik. Olahraga pada hakikatnya merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pada zaman sekarang ini, olahraga menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Berolahraga bukan hanya merupakan bagian penting bagi kehidupan manusia saja, tetapi berolahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kondisi fisik seseorang, sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Muhardi & Wijayanti, 2017).

Pendidikan olahraga merupakan pendidikan yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan untuk mengembangkan dan membina potensi jasmani dan rohani seseorang baik sebagai individu maupun masyarakat.

Pendidikan olahraga didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana yang dilakukan melalui aktivitas fisik untuk mengembangkan potensi peserta didik, baik menyangkut kepribadian, intelektual, sosial, dan keterampilan. Tujuan pendidikan olahraga yaitu mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap manusia. Kegiatan olahraga dapat memberikan dampak positif terhadap unsur-unsur jasmaniah, kejiwaan dan sosial (Gumantan & Mahfud, 2018). Melalui pendidikan olahraga, banyak hal yang bisa diajarkan kepada peserta didik misalnya, terkait dengan nilai persamaan dan kebersamaan, *fair play*, kompetisi, dan toleransi.

Sekolah adalah lembaga pendidikan formal yang mempunyai tugas, fungsi dan peran sebagai lembaga resmi yang membantu pendidikan di lingkungan keluarga untuk mengajar, mendidik, memperbaiki, membentuk kepribadian, dan mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam peserta didik agar dapat berkembang sesuai dengan minat dan bakat masing-masing peserta didik. Sekolah merupakan jalur formal dalam sistem pendidikan yang mempunyai andil sangat besar untuk memberikan sebuah kontribusi demi tercapainya tujuan pendidikan nasional. Pendidikan dapat diperoleh melalui tiga jalur, yaitu pendidikan formal, informal dan nonformal. Pendidikan formal dilaksanakan di sekolah, pendidikan nonformal dilaksanakan di masyarakat, dan pendidikan informal dilaksanakan dalam keluarga. Ki Hadjar Dewantara menyebut ketiga jalur ini dengan Tri pusat pendidikan, karena ketiga jalur tersebut memberikan andil yang besar bagi proses pengembangan manusia untuk mencapai kesempurnaan dalam berbagai dimensi.

Pembelajaran di sekolah sekarang ini dituntut untuk mampu mengembangkan aspek afektif dan aspek keterampilan sehingga tidak hanya berhenti pada aspek kognitif saja, terlebih dalam pendidikan karakter di sekolah. Penguatan pendidikan karakter di sekolah tidak terlepas dari kegiatan pembelajaran intrakurikuler, kurikuler maupun ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler merupakan suatu kegiatan dalam proses pembelajaran yang berhubungan dengan mata pelajaran dalam struktur kurikulum. Kegiatan kurikuler diartikan sebagai penunjang dan pendukung dari kegiatan belajar mengajar di kelas atau intrakurikuler. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengembangan diri yang sesuai dengan minat dan bakat peserta didik yang dilaksanakan di luar jam mata pelajaran sekolah.

Fungsi kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan kemampuan potensi dan rasa tanggung jawab serta memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk memperluas pengalaman sosial dalam kesiapan karir peserta didik melalui program ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler juga menjadi wadah bagi peserta didik untuk menyalurkan minat, bakat, dan potensi yang dimiliki. Bakat yang diasah dengan benar dan pada tempat yang tepat tentu akan menghasilkan sebuah pencapaian pada diri peserta didik yaitu berupa sebuah prestasi atau hal baik lainnya. Meski setiap sekolah memiliki kebijakan yang berbeda-beda terkait dengan apa saja kegiatan ekstrakurikuler yang disediakan dan pelaksanaanya, namun secara umum kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah antara lain, pramuka, paskibra, paduan suara, bela diri, PMR, teater, keagamaan, olahraga, dan lain-lain.

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang paling banyak diminati dan disukai oleh peserta didik yaitu olahraga. Melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga, peserta didik dapat menyalurkan minat dan bakat yang mereka miliki. Tidak sedikit juga peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga untuk mengejar cita-cita atau mimpi mereka menjadi atlet profesional dalam bidang olahraga tertentu. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang disediakan oleh sekolah biasanya cukup beragam, mulai dari sepak bola, bola basket, voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, berenang dan masih banyak lagi. Bola voli dan sepakbola rata-rata menjadi olahraga yang paling banyak diminati oleh peserta didik.

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan masing-masing regu berjumlah enam orang, tujuan utama dalam permainan ini adalah memukul bola kebidang lapangan lawan sehingga lawan tidak bisa mengembalikan bola (Pranopik, 2017). Bola voli menjadi salah satu olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat umum. Bola voli merupakan olahraga dapat dimainkan oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga orang tua. Selain itu, bola voli juga dapat dimainkan oleh banyak orang di lahan kosong baik di tempat indoor (dalam ruang) maupun outdoor (luar ruangan) dan tidak membutuhkan biaya yang besar dalam pelaksanaannya.

Permainan bola voli juga merupakan permainan yang melibatkan kerja sama tim karena menggunakan bola sebagai instrumen yang dimana melibatkan seluruh anggota tubuh, dari atas sampai bawah (Tariki & Saputra, 2023). Dalam

permainan bola voli, tidak hanya teknik saja yang mempunyai pengaruh besar, tetapi juga fisik, taktik serta mental. Teknik dasar merupakan hal yang sangat penting untuk dikuasai dalam permainan bola voli. Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk dapat mencapai sebuah tujuan tertentu secara efektif dan efisien yang sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk dapat mencapai hasil yang optimal. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas servis, passing bawah, passing atas, block, dan smash. Seorang pemain yang mampu menguasai teknik dasar permainan bola voli dengan baik, pasti dapat bermain secara efektif dan efisien karena penguasaan teknik dasar yang baik juga merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam sebuah pertandingan.

Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang paling dominan digunakan. *Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan gerakan tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Mujahir, 2016). *Passing* merupakan usaha atau upaya seseorang pemain dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu kepada teman atau tim (Pratiwi, 2020). *Passing* digunakan untuk menerima bola dari lawan, baik bola servis maupun bola smash (Nasuka, 2019). *Passing* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

Passing bawah merupakan upaya seseorang mengambil atau mengoperkan bola kepada teman satu regu sebagai pondasi untuk membangun strategi serangan ke arah lapangan lawan. Teknik *passing* bawah merupakan teknik

yang paling mendasar dan diperlukan untuk menerima datangnya bola servis dari lawan serta menahan serangan dari lawan (Heriyadi & Hadiana, 2018).

Passing bawah juga diartikan sebagai sentuhan pertama dan kunci sukses dalam melakakukan sebuah serangan kearah lapangan lawan. Namun, masih banyak kesalahan yang seringkali dilakukan pada saat melakukan *passing* bawah. Hal ini disebabkan karena kurangnya latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah dikarenakan anak cenderung mudah bosan ketika berlatih secara terus menerus sehingga berdampak pada latihan yang kurang maksimal.

SMP Negeri 2 Kretek merupakan salah satu sekolah menengah pertama di Kabupaten Bantul yang terkenal akan prestasinya, terutama di bidang olahraga. Bola voli menjadi salah satu jenis kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP N 2 Kretek yang masuk ke dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Ekstrakurikuler bola voli menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang paling unggul dan banyak diminati oleh siswa karena pada dasarnya SMP Negeri 2 Kretek terkenal akan prestasi olahraganya terutama pada cabang olahraga bola voli. Dalam beberapa tahun terakhir, SMP Negeri 2 Kretek merupakan salah satu sekolah yang mencetak segudang prestasi dari berbagai cabang olahraga terutama bola voli.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada beberapa peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 2 Kretek, rata-rata kemampuan *passing* bawah yang dimiliki oleh peserta didik masih kurang bagus. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti melakukan konsultasi dengan tim pelatih untuk dapat memberikan beberapa variasi bentuk latihan *passing*

berpasangan yang dimiliki oleh peneliti sehingga tidak membuat peserta didik merasa bosan. Tim pelatih sangat menyetujui dengan adanya beberapa bentuk variasi latihan yang baru tanpa merubah tujuan yang ada sehingga pelatih mengajak peneliti untuk ikut serta mendampingi jalannya latihan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka perlu diadakan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Drilling Passing* Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri di SMP Negeri 2 Kretek?”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Bentuk latihan teknik dasar *passing* bawah permainan bola voli yang diberikan masih kurang bervariasi.
2. Kemampuan *passing* bawah yang dimiliki peserta ekstrakurikuler belum memenuhi standar teknik dasar *passing* bawah bola voli.
3. Kurangnya evaluasi pelatih terhadap hasil latihan peserta ekstrakurikuler.
4. Belum diketahui Pengaruh Latihan *Drilling Passing* Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri di SMP Negeri 2 Kretek Tahun Ajaran.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan keterbatasan peneliti maka perlu adanya batasan-batasan untuk memperjelas ruang lingkup penelitian. Oleh karena itu, permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sebaiknya dibatasi pada pengaruh latihan *drilling passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 2 Kretek.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut: bagaimana pengaruh latihan *drilling passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 2 Kretek.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *drilling passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 2 Kretek.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan agar dapat memberikan tambahan pengetahuan ilmu dan dapat dijadikan sebagai masukan untuk

meningkatkan variasi bentuk latihan *drilling passing* berpasangan di SMP Negeri 2 Kretek.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk menciptakan modifikasi atau variasi passing bawah dalam permainan bola voli dalam proses belajar mengajar, sehingga siswa tidak merasa bosan.

b. Bagi Siswa

Siswa lebih mengetahui tentang teknik dasar permainan bola voli dan memotivasi siswa untuk meningkatkan keterampilan gerak terutama dalam penguasaan teknik dasar passing bawah.

c. Bagi Lembaga

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah serta menambah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Latihan Passing Berpasangan

a. Latihan

1) Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari bahasa inggris yang mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training* (Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Latihan merupakan suatu proses berlatih secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Kresnayadi & Dewi, 2017).

Latihan merupakan proses pengulangan aktivitas fisik yang disusun secara sistematis dengan adanya peningkatan beban berupa rangsangan atau stimulus, yang kemudian disesuaikan oleh tubuh melalui pendekatan ilmiah berdasarkan prinsip-prinsip latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, serta kualitas psikis (Kresnayadi, 2016).

Latihan adalah “sebuah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (Harsono, 2015). Seseorang melakukan latihan dikarenakan sebagai sebuah upaya untuk dapat mencapai suatu tujuan tertentu. Sedangkan latihan yang

menyeluruh kemungkinan dapat memberikan perkembangan yang lebih mantap untuk pembentukan prestasi pada waktunya (Gumilar & Agustyriani, 2015). Selain itu, tujuan latihan yaitu untuk membantu atlet dalam upaya meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin (Harsono, 2015).

Aktivitas fisik pada atlet dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan performa baik fisik dengan melalui latihan yang berlebih atau over kompensasi (Bafadal, 2021). Intensitas latihan yang tinggi atau latihan fisik dapat mengasilkan radikal bebas yang dapat merusak sel (Harahap, 2020). Intensitas diartikan sebagai tingkat kualitas dengan pemberian beban maupun sajian berdasarkan berat badan dengan klasifikasi ringan, sedang, dan berat (Lesmana & Broto, 2019). Latihan fisik atau olahraga harus memperhatikan frekuensi, intensitas, durasi, dan jenis latihan tertentu agar dapat mencapai hasil yang optimal, karena pada dasarnya olahraga merupakan aktivitas fisik yang dimensinya tetap dan terukur (Zahtamal, 2021). Frekuensi, intensitas, dan waktu (FITT) merupakan tiga prinsip dasar untuk dipertimbangkan dalam menyusun program latihan agar efektif dan aman. Memahami dan menerapkan tiga prinsip tersebut dapat membuat setiap individu mampu mencapai tujuan kebugaran tubuh dengan lebih optimal.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan olahraga yang dilakukan secara

sistematis, terstruktur, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan jumlah beban latihan yang semakin bertambah setiap harinya.

2) Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih-melatih (Harsono, 2015). Penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif, (2) prinsip perkembangan multirateral, (3) prinsip individual, (4) prinsip overload, (5) spesifikasi, (6) kembali asal (reversible), dan (7) prinsip variasi (Irianto, 2016).

Prinsip latihan yang perlu diperhatikan antara lain prinsip beban bertambah, prinsip spesialisasi, prinsip perorangan, prinsip variasi, prinsip beban meningkat bertahap, prinsip perkembangan multilateral, prinsip pulih asal, prinsip reversibilitas, prinsip menghindari beban berlebihan, prinsip aktif partisipasi, prinsip proses latihan (Langga & Supriyadi, 2016)

Beberapa prinsip latihan yang penting untuk diperhatikan dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga (Lumintuарso, 2016). Prinsip-prinsip ini didasarkan pada ilmu fisiologi, biologi, serta kinesiologi. Beberapa prinsip latihan menurut Prof. Dr. Ria Lumintuарso adalah sebagai berikut.

1) Prinsip Kesiapan (*Readiness*)

Sebelum memulai jalannya latihan, memastikan bahwa atlet sedang dalam kondisi yang siap, baik secara fisik maupun mental merupakan hal yang penting.

2) Prinsip Individu (*Individuality*)

Program latihan harus dirancang secara individual, sesuai dengan karakteristik dari masing-masing atlet dikarenakan setiap atlet memiliki karakteristik yang berbeda-beda, mulai dari usia, jenis kelamin, tingkat kebugaran, maupun kemampuan motorik.

3) Prinsip Adaptasi (*Adaptation*)

Tubuh manusia memiliki kemampuan untuk dapat beradaptasi dengan beban latihan. Prinsip adaptasi penting untuk diperhatikan saat menyusun program latihan, agar atlet dapat berkembang dan meningkatkan prestasi yang dimiliki

4) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Tubuh perlu dipaksa untuk bekerja lebih keras daripada biasanya agar mampu beradaptasi. Prinsip beban lebih dapat dicapai dengan meningkatkan durasi, intensitas, maupun frekuensi latihan.

5) Prinsip Progresivitas

Beban latihan perlu ditingkatkan secara bertahap sebagai upaya untuk menghindari cedera dan memaksimalkan efek latihan. Peningkatan beban latihan dapat dilakukan dengan meningkatkan intensitas, durasi, dan frekuensi latihan.

6) Prinsip Spesifitas (*Specificity*)

Latihan harus disesuaikan dengan cabang olahraga yang ditekun dan disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang spesifik untuk cabang olahraga tersebut.

7) Prinsip Variasi (*Variation*)

Penting untuk memvariasikan jenis latihan, intensitas, dan durasi latihan agar lebih efektif karena latihan yang monoton dapat menyebabkan kebosanan serta menurunkan motivasi yang dimiliki.

8) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-up and Cool-down*)

Pemanasan dan pendinginan merupakan bagian penting dari latihan. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan aktivitas fisik, sedangkan pendinginan bertujuan untuk membantu tubuh kembali ke kondisi normal setelah menjalani latihan.

9) Prinsip Latihan Jangka Panjang (*Long-term Training*)

Penting untuk menyusun program latihan jangka panjang yang sistematis dan terencana dikarenakan prestasi olahraga membutuhkan waktu dan latihan yang berkelanjutan.

10) Prinsip Kebalikan (*Reversibility*)

Jika latihan tidak dilakukan secara teratur, maka kemampuan yang sudah dicapai oleh atlet akan berangsurg-angsur menurun seiring dengan berjalannya waktu. Maka dari itu, penting untuk menjaga konsistensi dalam berlatih.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain, prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematik, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

b. *Passing* Bawah Bola Voli

Passing adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang bertujuan untuk mengoper/mengumpam bola kepada teman satu regu atau mengembalikan serangan dari lawan (Yusmar, 2017). Teknik *passing* bawah merupakan teknik yang paling dasar, *passing* bawah diperlukan untuk menerima bola servis dari lawan dan juga menahan serangan dari lawan (Heriyadi & Hadiana, 2018). *Passing* bawah diawali dengan badan sedikit condong kedepan yang bertujuan untuk memperkuat tumpuan atau kuda-kuda, dengan arah badan menghadap lurus ke arah datangnya bola. Tujuannya yaitu agar memudahkan lengan pada saat mengarahkan bola yang datang, sehingga bias mengarahkan bola dengan akurat dan bisa diayunkan sesuai dengan arah yang diinginkan (Hidayat, 2017).

Passing bawah merupakan cara memainkan bola yang datangnya lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan (Ramadan, 2018). *Passing* bawah adalah salah satu jenis *passing* yang dilakukan dimana bola diumpan tingginya dibawah

dada (Oktara, 2018). *Passing* bawah digunakan untuk menerima servis maupun spike yang diarahkan dengan keras (Widyanti, 2019). Berdasarkan berbagai kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk menerima servis maupun spike dari lawan yang arah datangnya bola rendah dengan sasaran di bawah dada.

c. Pengertian Metode *Drilling*

Pengertian metode latihan drill adalah cara pendekatan dalam melatih dan mengajarkan gerakan dimana peserta didik di instruksikan untuk melakukan gerakan tertentu secara berulang-ulang berdasarkan petunjuk yang diberikan oleh guru atau pelatih (Lumintuарso, 2013). Latihan *drilling* adalah suatu cara yang dilakukan secara berulang-ulang untuk memperoleh suatu keterampilan tertentu (Amiq, 2016). Latihan drill merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan tertentu, serta untuk melihat kebiasaan-kebiasaan yang baik (Istarani, 2014).

Drilling merupakan metode latihan yang dirancang sebagai latihan untuk meningkatkan keterampilan seseorang dengan cara menugaskan kepada peserta didik untuk melakukan latihan secara berulang-ulang. Agar dapat mencapai kemampuan *passing* yang baik maka harus melatih kemampuan secara terus-menerus atau berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat dari hari ke hari. Maka dari itu, penerapan metode latihan drill harus didasarkan pada prinsip-prinsip

latihan yang tepat serta dilakukan secara teratur dan disiplin agar memperoleh hasil yang optimal.

Penerapan metode *drill* dalam pembelajaran atau latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip sebagai berikut:

- 1) Sebelum diadakan latihan, peserta didik harus diberi pengertian yang mendalam.
- 2) Pada latihan pertama hendaknya bersikap *diagnostik*
 - a) Pada percobaan berikutnya harus diteliti kesulitan yang dialami
 - b) Respon yang benar harus diperkuat
 - c) Kemudian diadakan variasi, perkembangan arti dan kontrol
- 3) Masa latihan relatif singkat, tetapi harus dilakukan secara berulang-ulang
- 4) Pada waktu latihan harus dilakukan proses essensial.
- 5) Pada pelaksanaan latihan yang diperhatikan pertama adalah ketepatan, kecepatan, kemudian keduanya harus tercapai sebagai kesatuan.
- 6) Latihan harus memiliki arti dalam rangka tingkah laku yang lebih luas.
 - a) Sebelum melaksanakan latihan peserta didik harus mengetahui lebih dahulu arti latihan itu.
 - b) Peserta didik perlu menyadari bahwa latihan-latihan itu berguna untuk kedepannya.

- c) Peserta didik perlu mempunyai sikap bahwa latihan-latihan itu diperlukan untuk melengkapi belajar.
- d. Teknik Latihan *Passing* Bawah

Passing adalah keterampilan yang sangat penting digunakan dalam permainan, karena tanpa adanya *passing*, permainan tidak akan berjalan baik. Teknik *passing* menjadi kunci dalam kesuksesan permainan, apabila dikuasai dengan baik maka peluang dalam memenangkan pertandingan akan meningkat. Teknik dasar pada bola voli yang sering digunakan pada penerimaan bola dari servis dan penyerangan (smash) dari lawan yaitu *passing* bawah. *Passing* bawah sangat efektif digunakan untuk menghadapi serangan lawan dan apabila dilakukan secara tepat maka bola dapat diarahkan dengan baik kepada rekan satu tim.

Teknik *passing* bawah adalah salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai karena teknik ini bertujuan untuk mengatur jalanya pertandingan. Teknik dasar *passing* terbagi menjadi dua jenis yaitu, *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* bawah dilakukan dengan memukul bola dari arah bawah, dimulai dengan posisi tubuh yang sedikit membungkuk, lutut agak ditekuk, dan posisi kedua tangan dirapatkan. Pada saat memukul bola, tenaga yang dikeluarkan dapat disesuaikan dengan kebutuhan. *Passing* bawah merupakan gerakan untuk bertahan dan mengoper bola kepada rekan satu tim dengan posisi

tubuh diturunkan sedikit, kaki ditekuk, kedua tangan rapat dan dikunci lurus dengan jari tangan yang saling menyilang atas dan bawah.

Passing bawah adalah teknik mengumpan kepada teman satu tim dengan lengan yang lurus dan dikunci, dengan telapak tangan saling menyilang, ibu jari menekan bagian telapak tangan dan telapak tangan menghadap ke atas. Berikut adalah langkah-langkah yang tepat untuk melakukan *passing* bawah secara benar, termasuk posisi dan gerakan yang harus diperhatikan dalam *passing* bawah linier:

a) Posisi tubuh saat *passing* bawah

Passing bawah yang dilakukan dengan benar dapat menahan berbagai serangan dari tim lawan. Sebagai langkah awal dalam menguasai teknik ini, penting untuk memperhatikan sikap dan posisi tubuh saat menerima bola, baik dari serangan lawan maupun rekan satu tim. Pada saat menerima bola, posisi tubuh yang harus diperhatikan diantaranya yaitu mata harus melihat arah datangnya bola, kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekuk, siku ditekuk, tangan terbuka dan tubuh sedikit condong ke depan. Ketika melakukan *passing* bawah, tangan harus dengan ditangkap bersama dan dikunci saat bola mendekat, dengan pergelangan tangan ditekan kuat dan sedikit miring ke bawah.

b) Persiapan

Passing bawah memerlukan gerakan yang baik dan harmonis agar hasil *passing* bawah menjadi lebih baik. Posisi

persiapan adalah posisi bersiap menerima bola yang akan datang. Persiapan datangnya bola dengan posisi lengan diluruskan, dirapatkan dan dikunci, dengan pandangan mengarah ke bola, jari dan ibu jari harus sejajar, saling menyilang, posisi tubuh sedikit condong ke depan.

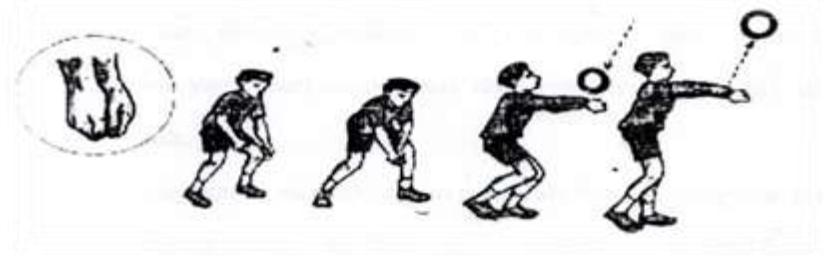
c) Perkenaan Bola

Tahapan perkenaan adalah tahapan yang paling menentukan, jika hasil perkenaan kurang baik, maka hasil pantulan bola tidak akan tepat sasaran. Pada gambar berikut, dapat dilihat tahapan perkenaan. Tahapan perkenaan bola dengan posisi lengan yang berdaging langsung bersentuhan dengan bola untuk memastikan pantulan bola yang baik. Kaki harus ditekuk sejak awal dan kemudian diangkat, menopang berat tubuh secara keseluruhan, posisi lengan tetap lurus dan dikunci, kemudian lengan digerakan ke atas dan dibatasi.

d) *Follow-Through*

Follow through adalah gerakan lanjutan setelah gerakan perkenaan. Setelah lengan menyentuh bola, dilakukan ayunan lengan dan kembali pada posisi persiapan. Posisi tubuh pada tahapan *Follow-Through* yaitu 1. *Hold contact position for one second*, 2. *Return to ready position*. Gerakan lanjutan dari tahapan perkenaan bola dengan posisi gerakan dari perkenaan di tahan sekitar satu detik sebelum kembali keposisi persiapan.

Gambar 1 Rangkaian Teknik *Passing* Bawah.



(Sumber: Yunus, 1992: 34)

Berdasarkan definisi teknik dasar *passing* bawah yang dijelaskan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah adalah teknik yang sering digunakan untuk menerima servis dan bertahan. Jika dilakukan dengan efisien pada gerakan yang terampil maka bola akan terarah pada rekan satu tim, karena *passing* bertujuan untuk mengatur jalannya permainan. *Passing* bawah merupakan teknik yang sering diapakai pada permainan bola voli, karena *passing* merupakan teknik beratahan dari serangan lawan, untuk penguasaan teknik *passing* bawah diperlukan adanya latihan yang efektif, salah satunya dengan latihan yang bervariasi agar tidak monoton dan menggunakan beberapa alat untuk memudahkan proses latihan.

e. Kegunaan dan Fungsi Passing Bawah

Menurut Ahmadi (2007:24) kegunaan teknik *passing* bawah antara lain sebagai berikut:

- 1) Untuk menerima bola servis
- 2) Untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/smash

- 3) Untuk pengambilan bola setelah terjadi block atau bola dari pantulan net
 - 4) Untuk penyelamatan bola yang kadang-kadang terental jauh di luar lapangan permainan
 - 5) Untuk pengambilan bola yang rendah dan datangnya mendadak
- f. Tujuan dan Manfaat *Passing* Bawah

Berdasarkan Muslimin & Helensi (2022, pp. 631-632) tujuan dan manfaat pada *passing* bawah bola voli sebagai berikut:

- 1) Untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan
 - 2) Untuk menerima servis dan bertahan
 - 3) Untuk mengatur jalannya permainan
- g. Latihan *Passing* Bawah Bola Voli Berpasangan

Latihan *passing* bawah bola voli berpasangan dilakukan dengan cara pemain saling berhadapan dengan temannya kemudian melakukan *passing* bawah berpasangan secara bergantian. Latihan *passing* berpasangan dilakukan dengan sikap awalan berdiri saling berhadapan kemudian melakukan *passing* bawah secara berulang-ulang dan mengusahakan bola agar tidak jatuh dan pantulan bola selalu stabil. Melakukan *passing* berdasarkan posisi pasangannya merupakan suatu hal yang penting dilakukan, atau biasa disebut dengan *feel the ball* atau menggunakan hati. Melakukan latihan dengan membuat program latihan akan membuat latihan menjadi terstruktur dan terorganisir.

Ada banyak hal penting yang harus dilakukan selama latihan *passing* berpasangan, salah satunya yaitu meningkatkan efisiensi dan efektivitas gerak, konsentrasi, koordinasi gerak tubuh yang bagus antara gerakan lengan, gerakan badan dan gerakan kaki. Pola gerakan sederhana dapat mencegah cedera dan lebih mudah dipelajari. Keutungan melakukan latihan *passing* bawah berpasangan adalah banyak sisi yang mengharuskan melakukan *passing* sesuai dengan keberadaan pasangannya. Beberapa manfaat melakukan latihan ini yaitu meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli serta melatih peserta didik untuk belajar mandiri meningkatkan interaksi edukatif yang baik.

Menurut Roque (2016, pp. 114-116) bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah dengan drill berpasangan dua orang dan satu bola adalah sebagai berikut:

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

setengah (180) atau putran penuh (360) dan kemudian *passing* bola kembali ke pasanganya.

- d) *Forward, Forward, Back Pass*: keduanya memulai dari garis sisi lapangan. Orang pertama mempasing bola keatas didepan dia, membuat dia bergerak kedepan beberapa langkah. Kemudian *passer* mempasing bola lagi membuat dia bergerak beberapa langkah lebih banyak. Pada sentuhan terakhir *passer* melakukan *back passer* kepada pasanganya yang menunggu di sisi garis lapangan. Kemudian dia berlari berlari kembali ke sisi lapangan dan menuggu bola yang dipassing ke dia lagi. Pasanganya melakukan apa yang dilakukan orang pertama, bergerak maju sampai kedalam lapangan.
- e) *Forward, Forward, Front Pass*: sama seperti diatas tapi sentuhan ketiga dibuat dengan *passer* menghadap pasangannya di sisi garis lapangan. Setelah *passing* melangkah maju yang kedua, *passer* harus memutari bola untuk menghadap pasangan yang menunggu.
- f) *Look Drill*: seperti “*Once to Self, Then to Partner*” tetapi diantara pasing, *passer* melihat pasanganya yang mengangkat jarinya untuk menandakan angka (1-10). *Passer* mengucapkan angka dengan keras saat mepasing bola ke pasangannya. Pasanganya melakukan hal yang sama. Catatan: yang paling sulit dari bagian *drill* ini adalah mengingat angka yang dilihat.

Saat *passer* menyelamatkan bola, dia sering lupa bahwa dia harus menunjukan/mengucapkan angkanya.

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

k) *Reaction Drill 3*: Sama seperti *Reaction Drill 1* tetapi *passer* membelakangi pelempar. Setelah mendengar “Yak!” *passer* berbalik lagi dan bereaksi melangkah kemana bolanya berada dan mempasingnya.

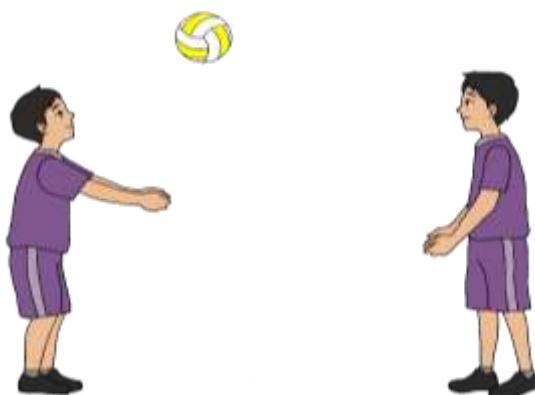
l) *Reaction Drill 4*: Sama seperti *Reaction Drill 1* tetapi kedua pemain lebih dekat. Pelempar hanya dua sampai tiga langkah dari *passer*. Reaksi waktu lebih pendek untuk *passer*.

Selain itu, beberapa bentuk latihan *passing* bawah berpasangan yang dapat diberikan kepada peserta didik antara lain:

1) *Passing* bawah berpasangan tetap

Peserta didik berdiri saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Peserta didik yang berada di sisi sebelah kanan memegang bola, kemudian dilambungkan ke arah pasangannya dan melakukan *passing* bawah berpasangan.

Gambar 2 Passing bawah berpasangan dengan jarak 3 meter



(Sumber: Sujarwo, 2022: 30)

2) *Passing* bawah berpasangan dengan kontrol

Bentuk latihan ini bertujuan untuk melatih peserta didik agar dapat mengontrol bola dengan baik. Peserta didik berdiri saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Satu orang melempar bola lalu passer melakukan *passing* kontrol keatas sekali kemudian di *passing* kembali kearah pasangannya, dilakukan secara bergantian. Bentuk *passing* ini dilakukan selama 3 menit dan diulangi sebanyak 10 kali repetisi.

Gambar 3 *Passing* bawah berpasangan dengan kontrol



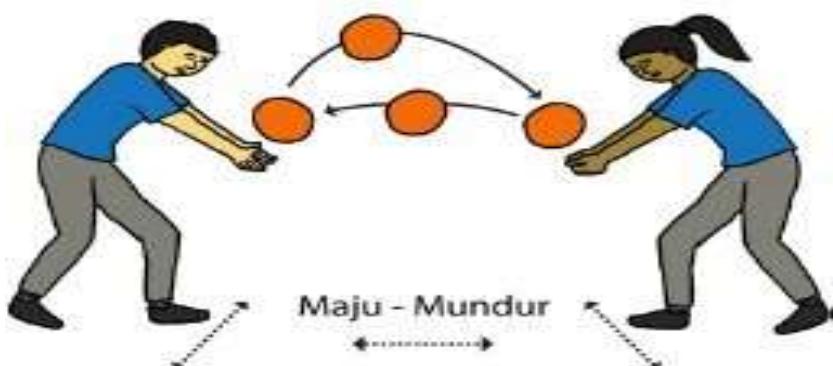
(Sumber: FIVB Level 1 Coaches Manual 2012: 47)

3) *Passing* bawah geser maju dan mundur

Bentuk latihan ini bertujuan untuk melatih peserta didik bergerak menjemput bola kedepan dan kebelakang. Peserta didik berdiri saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Satu orang melempar bola kesisi depan atau belakang *passer*, *passer* bergerak kedepan atau kebelakang sesuai dengan arah datangnya bola kemudian bola dikembalikan dengan cara dipasing dan dilakukan

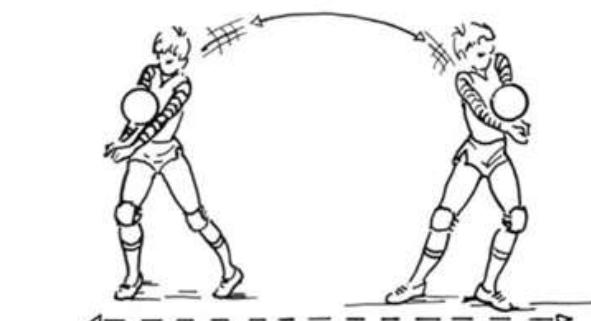
secara bergantian. Bentuk *passing* ini dilakukan selama 3 menit dan diulangi sebanyak 10 kali repetisi.

Gambar 4 Passing bawah geser maju dan mundur



Bentuk latihan ini bertujuan untuk melatih atlet agar bergerak menjemput bola ke-kanan dan ke-kiri, dilakukan secara berpasangan. Satu orang melempar bola kesisi sebelah kanan atau kiri pasangannya, kemudian pasangannya bergerak kekanan atau kiri sesuai dengan arah datangnya bola kemudian bola dikembalikan dengan cara dipasing dan dilakukan secara bergantian. Bentuk *passing* ini dilakukan selama 3 menit dan diulangi sebanyak 10 kali repetisi.

Gambar 5 No bounce successive volley moving left and right



(Sumber: FIVB Level 1 Coaches Manual 2012: 49)

2. Kemampuan *Passing* Bawah

a. Kemampuan

Pengertian kemampuan menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) (2016) adalah suatu kesanggupan, kecakapan seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan. Seseorang disebut mampu apabila dia bisa melakukan suatu pekerjaan yang harus dia lakukan. Kemampuan sebagai sebuah dasar seseorang yang dengan sendirinya berkaitan dengan pelaksanaan suatu pekerjaan secara efektif atau sangat berhasil (Astuti, 2015). Kemampuan yaitu mampu artinya kuasa (bisa, sanggup) melakukan sesuatu, sedangkan kemampuan artinya kesanggupan, kecakapan, kekuatan (Poerwardarminta, 2017)

Kemampuan adalah suatu hal yang penting dalam proses pembelajaran olahraga karena berperan sebagai pendukung terbentuknya prestasi di berbagai cabang olahraga. Kemampuan merupakan bawaan kesanggupan sejak lahir atau merupakan hasil dari latihan yang digunakan untuk melakukan suatu pekerjaan (Robbin, 2015). Kemampuan tersebut mencakup kemampuan fisik dan kemampuan intelektual. Kemampuan fisik mengacu pada daya tahan dan karakteristik tubuh, sedangkan kemampuan intelektual mengacu pada aktivitas mental. Berdasarkan uraian di atas maka kemampuan merupakan kesanggupan tubuh baik berupa intelektual maupun fisik untuk melakukan suatu aktivitas yang diperoleh melalui olahraga maupun faktor genetik.

b. Kemampuan *Passing* Bawah

Kemampuan bermain bola voli merupakan suatu gerakan yang cukup kompleks, karena bermain bola voli merupakan kombinasi dari berbagai unsur serta melihat bagaimana situasi di lapangan. Kemampuan *passing* bawah diartikan sebagai kemampuan untuk menahan bola dengan melakukan koordinasi yang baik antara mata dan tangan. Pada permainan bola voli, kemampuan *passing* bawah banyak digunakan apabila menerima, mengumpam maupun bertahan. Oleh karena itu, agar dapat bermain secara terampil, maka teknik *passing* bawah harus dikuasai dengan baik. Kemampuan *passing* bawah dapat ditingkatkan dengan cara berlatih terus-menerus secara berulang-ulang dan dilakukan dengan baik sesuai dengan prinsip-prinsip dalam latihan teknik dasar *passing* bawah serta didukung oleh kemampuan fisik yang baik. Komponen kondisi fisik yang diduga dapat menunjang kemampuan *passing* bawah agar lebih efektif antara lain, panjang lengan, kekuatan lengan dan koordinasi mata-tangan, selain itu juga perlu didukung dengan unsur teknik yang baik.

c. Alat ukur/Instrument

Tes keterampilan cabang olahraga (*sport skills test*) merupakan asesmen kompetensi bermain bola voli yang selama ini sudah digunakan oleh para guru dan pelatih bola voli. Tes keterampilan cabang olahraga (*sport skills test*) yaitu sebuah tes simulasi yang di adopsi menyerupai situasi yang bertujuan untuk mengukur keterampilan para pemain dalam

suatu cabang olahraga. Tes dan pengukuran *passing* dalam permainan bola voli secara manual belum cukup efektif, efisien, dan objektif, sehingga perlu adanya pengembangan instrumen *passing* dalam permainan bola voli. Jenis tes untuk keterampilan *passing* dalam bermain bola voli yang sudah ada, antara lain:

- 1) Tes *Brumbach forearm pass wall-volley test* merupakan tes untuk mengukur kemampuan *passing* bawah, yaitu tes melakukan *passing* bawah dengan sasaran pada tembok.
- 2) Tes *AAPHER face pass wall-volley test* untuk mengukur kemampuan *passing* atas atau umpan, yaitu tes melakukan *passing* atas dengan sasaran pada tembok.
- 3) Tes *Brady wall-volley test* untuk mengukur keterampilan bermain bola voli, yaitu tes melakukan *passing* bawah dan *passing* atas dengan sasaran pada tembok.
- 4) Tes *Kautz volleyball test* dirancang untuk menilai keterampilan *passing* pemain dengan menggunakan berbagai variasi teknik. Evaluasi dilakukan berdasarkan akurasi dan control bola saat melakukan *passing*.

Kelemahan dari *Brumbach forearm pass wall-volley test*, *Kautz volleyball passing test*, *AAPHER face pass wall-volley test* dan *Brady volleyball test* adalah harus tersedia tembok sasaran berukuran 5 x 6 feet dengan tinggi 10 feet dari lantai. Selain itu, tes keterampilan olahraga bola voli yang berbentuk simulasi tersebut memerlukan

peralatan dan tempat yang lebih banyak karena antara satu tes dengan tes yang lainnya dilakukan secara terpisah sehingga kurang efektif dan efisien apabila digunakan untuk mengukur pemain dalam jumlah yang banyak.

3. Ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli di SMP Negeri 2 Kretek

a. Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga

Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki oleh individu dari berbagai bidang studi (Valentino&Iskandar, 2020). Kegiatan ekstrakurikuler pendidikan dasar, menengah dan atas mengatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan oleh satuan pendidikan, serta bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan (Lestari, 2016).

Kegiatan ekstrakurikuler memegang peran penting dalam membentuk karakter siswa. Melalui adanya partisipasi dalam beberapa kegiatan seperti olahraga, seni, sastra, teknologi, dan organisasi siswa, mereka memperoleh keterampilan berharga seperti kerjasama, kepemimpinan, disiplin, serta tanggung jawab. Pengalaman ini akan

membantu mereka dalam menghadapi tantangan dunia nyata dengan penuh keyakinan. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler, potensi, bakat, minat, kepribadian, kerjasama dan kemampuan mandiri siswa dapat berkembang dengan lebih baik. Proses pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dalam pelaksanaannya harus melibatkan semua pihak baik kepala sekolah, guru, orang tua serta peserta didik itu sendiri. Hal ini sangat penting agar proses pelaksanaan program tersebut dapat terimplementasikan dengan baik sehingga mampu mencapai tujuan dalam mengembangkan minat dan bakat peserta didik secara optimal.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam sekolah yang bertujuan untuk memberi wadah bagi siswa dalam menyalurkan potensi, minat, dan bakatnya dalam bidang olahraga (Wibowo & Andriyani 2015, p. 1). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengajarkan ketekunan sekaligus mendrong rasa hormat terhadap aturan, permainan yang adil dan kerjasama dalam tim (Durhan, 2021). Secara spesifik kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir langsung oleh pihak sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler biasanya dilaksanakan di sekolah dan waktu pelaksanaannya dilakukan di luar jam sekolah. Terdapat berbagai jenis kategori kegiatan ekstrakurikuler, baik ekstrakurikuler olahraga, beladiri, seni, kesehatan, bahasa, maupun yang bersifat ilmiah. Namun, kegiatan ekstrakurikuler olahraga

cenderung lebih banyak disukai dan diminati oleh peserta didik, baik putra maupun putri.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan di luar jam pelajaran dan dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan tujuan mengembangkan potensi, minat, dan bakat yang dimiliki oleh peserta didik.

b. Prinsip-Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Menurut Sabaruddin Yunis Bangun (2018) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan beberapa prinsip sebagai berikut:

- (1) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat masing-masing peserta didik.
- (2) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti oleh peserta didik secara sukarela.
- (3) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntut adanya keikutsertaan peserta didik secara penuh dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.
- (4) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menggembirakan bagi peserta didik
- (5) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk mampu bekerja dengan baik.

(6) Kebermanfaatan sosial yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat dan dapat membawa manfaat bagi lingkungan sosial.

c. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Kegiatan pengembangan ekstrakurikuler olahraga memiliki beberapa fungsi dalam mendidik peserta didik maupun pelajar olahragawan. Fungsi kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan ada 4 yaitu, pengembangan, sosial, rekreatif, dan persiapan karir (Permendikbud RI Nomor 81A Tahun 2013)

1) Pengembangan

Pengembangan yaitu bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kemampuan maupun kreativitas dari peserta didik sesuai dengan potensi, minat, dan bakatnya. Selain itu, kegiatan ekstarkurikuler juga berfungsi untuk mendukung perkembangan individu peserta didik melalui adanya perluasan minat, pengembangan potensi, serta memberikan kesempatan pada peserta didik untuk membentuk karakter.

2) Sosial

Sosial yaitu bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial yang dimiliki oleh peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler juga dapat memberikan komunitas bagi para pesertanya karena dalam kegiatan di dalamnya terjadi interaksi-interaksi sosial.

3) Rekreatif

Rekreatif yaitu bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dalam suasana yang menggembirakan, menyenangkan, dan rileks sehingga hal tersebut akan menunjang dalam proses perkembangan peserta didik.

4) Persiapan karir

Persiapan karir yaitu bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kesiapan karir yang dimiliki oleh peserta didik melalui adanya pengembangan kapasitas. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk persiapan karir terutama terjadi pada peserta didik yang memiliki cita-cita menjadi olahragawan yang profesional karena adanya pengakuan publik akan hal tersebut membuat olahragawan menjadi lebih mudah dalam memperoleh sebuah pekerjaan.

4. Karakteristik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri di SMP Negeri 2 Kretek

Karakteristik peserta didik sekolah menengah pertama (SMP) berkisar pada usia 13-15 tahun. Anak pada tingkat sekolah menengah pertama tergolong kategori anak remaja. Perkembangan adalah serangkaian perubahan progresif yang terjadi akibat dari proses kematangan dan pengalaman (Hurlock, 1980). Anak pada masa remaja mempunyai kemampuan dan keterampilan pada saat melakukan sebuah gerakan seiring dengan bertambahnya usia. Anak remaja cenderung

dapat melakukan gerakan yang terkontrol dan memiliki koordinasi yang baik meskipun harus melakukan gerakan secara terus menerus dengan adanya latihan untuk mendapatkan pengalaman gerak.

Pada masa perkembangan, remaja masih terus mencari jati dirinya untuk mencoba hal-hal baru dan membuat remaja mulai memahami dirinya jika ia mempunyai kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan emosinya serta jika remaja tidak dapat mengendalikan emosinya maka akan berakibat buruk sehingga perubahannya akan berdampak pada remaja, emosi yang tidak stabil, postur tubuh yang tidak baik, pola perilaku yang menyimpang (Hurlock, 2011).

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang yang sudah dilakukan oleh seseorang dan mendapatkan hasil yang valid sesuai dengan judul serta tujuan peneliti. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Raffael Siahaan (2016) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra SMP Negeri Cecar”. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pretest-posttest control group design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, sampel akan diambil secara simple random sampling dengan sistem *ordinal pairing*. Pengambilan data

menggunakan tes, tes diberikan pada setiap kelompok di awal sebelum perlakuan dan di akhir setelah diberi perlakuan. Analisis data menggunakan uji-t. Hasil pengujian menunjukkan bahwa: $a = 0, 05$ di dapat $t \text{ hitung} = 17,40$ dan $t \text{ tabel} = 1,67$, apabila $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Kartika Dwi Jayanti (2021), yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan dan Drill Individu Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Putri Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Ungaran”. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Pretest-Posttest Group Design dengan desain dibedakan menjadi 2 kelompok menggunakan rumus A-B-B-A. Hasil analisis menunjukkan bahwa: 1.) $t\text{-hitung} = 8.57 > t\text{-tabel } 2.571$ (adanya pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan), 2.) $t\text{-hitung} = 4.47 > t\text{-tabel } 2.306$ (ada pengaruh latihan drill individu), 3.) latihan *passing* bawah berpasangan lebih berpengaruh dibandingkan dengan latihan drill secara individu.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nireza Agesti (2022) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Kedinding dan Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 23 Kerinci”. Pengambilan data menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan sampel 16 peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 23 Kerinci yang berumur 13-15 tahun. Data dianalisis secara kuantitatif dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan

uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: hasil *paired sample t test* pada data hasil *pretest* dan *post-test* diperoleh hasil nilai t sebesar -9.000 dengan signifikan (*2-tailed*) hitung sebesar $0.000 < 0,05$. Maka dari data yang didapat dengan t hitung sebesar -9,000, dan nilai signifikansi 0,000 $< 0,05$.

C. Kerangka Berpikir

Latihan adalah proses berlatih secara sistematis sebagai sebuah upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki seseorang agar dapat mencapai prestasi yang maksimal. Kemampuan merupakan hal yang penting dalam pembelajaran olahraga karena berperan sebagai pendukung tercapainya prestasi pada berbagai cabang olahraga. Latihan yang benar dan terstruktur akan membuat seseorang memiliki kemampuan teknik yang baik yang dihasilkan dari adanya latihan gerak dasar yang benar. Teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri dari *servis, passing, block, dan smash*.

Teknik *passing* dalam permainan bola voli merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seseorang karena bertujuan untuk mengoper atau mengumpam bola kepada teman satu regunya. Latihan *passing* berpasangan merupakan asumsi dari peneliti untuk dikombinasikan dengan metode latihan *passing* atau mengoper bola. Latihan *passing* berpasangan ini diharapakan dapat mengembangkan kemampuan teknik yang dimiliki agar dapat mencapai sebuah prestasi yang maksimal.

Terkadang terdapat peserta didik yang merasa jemu serta bosan dengan proses latihan *passing* yang monoton, sehingga dijadikan pertimbangan oleh peneliti dalam melakukan penelitian dengan memberikan beberapa variasi bentuk latihan *passing* berpasangan. Melalui penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Kretek para pelatih cenderung memberikan materi latihan *passing* berpasangan dengan jumlah *passing* yang cukup banyak namun bentuk latihannya monoton. Situasi tersebut membuat para peserta didik merasa jemu sehingga peserta didik kurang bersemangat dalam mengikuti jalannya proses latihan. Apabila peserta didik mampu menguasai teknik dasar *passing* dengan baik maka hal tersebut akan banyak berkontribusi dalam berlangsungnya permainan bola voli. Bentuk latihan *passing* berpasangan diharapkan mampu meningkatkan kemampuan teknik *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 2 Kretek.



D. Hipotesis

Menurut Ismael Nurdin dan Sri Hartati (2019), hipotesis penelitian adalah sebuah kesimpulan atau jawaban sementara yang belum final yang merupakan konstruk peneliti terhadap permasalahan penelitian, yang menyatakan hubungan antara dua variabel atau lebih. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: ada pengaruh yang signifikan pada latihan *passing* berpasangan terhadap

kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 2 Kretek. Apabila ada pengaruh yang signifikan pada latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 2 Kretek, maka Ha diterima dan Ho ditolak.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitaif dengan metode deskriptif kuantitatif. Sahir (2021:13) mengemukakan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan alat untuk olah data menggunakan statistik untuk dapat memperoleh angka. Menurut Sugiyono (2019:206), metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Penelitian ini mengenai pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan pasing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 2 Kretek. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Eksperimen yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan *one group pretest posttest design* sebagai teknik pengumpulan datanya.

Gambar 6 Desain Penelitian
 $Y_1 \xrightarrow{} X \xrightarrow{} Y_2$
(Sugiyono, 2007: 35)

Keterangan:

Y_1 : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y_2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini menggunakan tempat penelitian yaitu di sekolah SMP Negeri 2 Kretek yang beralamatkan di Kretek, Parangtritis, Kec. Kretek, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55772.

2. Waktu Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 Juni 2024 -5 Juli 2024

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan bagian dalam penelitian yang meliputi objek maupun subjek dan memenuhi karakteristik tertentu. Sujarweni (2016:4) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada prinsipnya populasi merupakan semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, maupun benda yang tinggal bersama pada suatu tempat secara berencana yang akan menjadi target kesimpulan dari sebuah penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 2 Kretek yang berjumlah 30 orang, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian merupakan penjelasan dari variabel-variabel yang diteliti. Menurut Sugiyono (2019:38), variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga akan diperoleh informasi mengenai hal tersebut, kemudian dapat ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini ada 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas terdiri atas latihan *passing* berpasangan, sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan *passing* bawah.

1. Variabel bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas dalam penelitian ini ialah latihan *passing* bawah berpasangan. Definisi operasional variabel latihan *passing* bawah berpasangan yaitu bentuk latihan *passing* bawah yang dilakukan oleh dua peserta didik yang saling berhadapan.

2. Variabel terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat dalam penelitian ini ialah kemampuan *passing* bawah. Definisi operasional variabel kemampuan *passing* bawah ialah kemampuan seseorang untuk melakukan *passing* bawah dengan akurasi, kontrol, stabilitas, keteraturan, dan kecepatan yang baik.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Hikmah (2016: 16) mengemukakan bahwa instrumen penelitian merupakan suatu fasilitas yang digunakan dalam sebuah penelitian untuk mengumpulkan data agar memudahkan pekerjaan serta memperoleh hasil

yang lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga data dapat diolah dengan lebih mudah. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes *passing bawah*, yaitu suatu tes yang diperlukan untuk mengetahui keterampilan *passing bawah* (Depdiknas, 1999:8).

a. Tes kemampuan *passing bawah*

Instrumen yang diperlukan untuk mengumpulkan data dalam tes kemampuan *passing bawah*, yaitu:

1) Alat yang diperlukan

- a) Tiang yang berukuran 2,15 m untuk putri
- b) Bola voli
- c) Lapangan yang berbentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 m x 4,5 m
- d) Bangku/box yang tingginya standar agar petugas tes yang akan berdiri diatasnya pandangannya dapat segaris dengan tinggi net.
- e) Stopwatch

2) Petugas tes

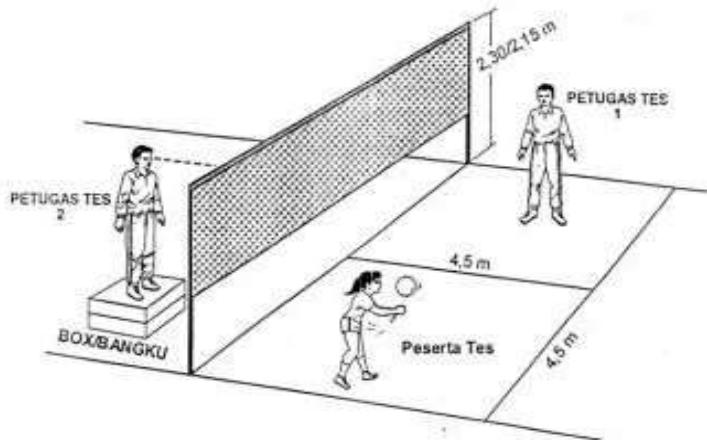
Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

- a) Petugas 1
 - (1) Berdiri bebas di dekat area tes
 - (2) Menghitung waktu pelaksanaan tes selama 60 detik
 - (3) Memberi aba-aba

- (4) Mengamati kaki peserta didik jika keluar area tes saat pelaksanaan tes
- b) Petugas tes 2
- (1) Berdiri diatas bangku/box
- (2) Menghitung *passing* bawah yang benar yang dilakukan oleh peserta didik
- 3) Pelaksanaan
- (a) Peserta tes berdiri di tengah area tes berukuran 4,5 m x 4,5 m yang sudah disediakan
- (b) Tes dimulai setelah mendengar aba-aba “Ya” yang diberikan oleh petugas tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta
- (c) Setelah bola dilambungkan kemudian peserta melakukan *passing* bawah dengan ketinggian minimal 2,15 m untuk putri
- (d) Apabila peserta tes gagal dalam melakukan *passing* bawah dan bola keluar area tes, maka peserta tes diminta untuk segera mengambil bola tersebut kemudian kembali melanjutkan *passing* bawah.
- (e) Apabila kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes berhak memerintahkan peserta tes agar segera masuk ke area tes dan memberi tahu bawah bola yang terpantul saat kaki berada di luar area tidak dihitung.
- 4) Pencatat Nilai

Passing bawah yang dihitung dan dianggap benar adalah apabila pantulan bola mencapai ketinggian minimal 2 m untuk putri serta dilakukan di dalam area tes dengan durasi selama 60 detik.

Gambar 7 Instrumen Tes *Passing Bawah*



(Sumber: Departemen Pendidikan Nasional (1999:8))

b. Validitas dan Reliabilitas

Pada tes passing bawah ini peneliti tidak menguji cobakan instrument penelitian dikarenakan instrument sudah diuji cobakan oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (1999: 3). Dengan nilai validitas 0,733 dan reliabilitas 0,758. Maka dengan demikian tes passing bawah ini layak digunakan untuk mengambil data sehingga peneliti tidak harus menguji cobakannya kembali.

2. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2019), teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian yaitu untuk mendapatkan data. Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber, serta dengan berbagai cara. Pada penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data dengan sebagai berikut.

- 1) Studi Lapangan (*field research*), yaitu pengumpulan data dengan cara terjun langsung ke lapangan dengan melakukan eksperimen pelaksanaan latihan *passing* bawah berpasangan.
- 2) Teknik tes. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai keterampilan *passing* bawah peserta didik sebelum dan setelah mengikuti latihan. Tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan *passing* bawah peserta didik adalah tes *passing* bawah dalam permainan bola voli.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan uji-t dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dengan hasil *posttest* *passing* bawah berpasangan pada peserta ekstrakurikuler bola voli putri. Sebelum menganalisis data dengan menggunakan uji-t, persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti yaitu bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, maka dari itu perlu dilakukan adanya uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto. 2006: 299).

1. Uji Prasyarat

a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai normal tidaknya sebaran data pada sebuah kelompok ataupun variabel yang akan dianalisis. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorof-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 23. Apabila nilai $p >$ dari 0,5 maka data tersebut normal, akan tetapi sebaliknya apabila hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,5 maka data tersebut tidak normal.

b) Uji Homogenitas

Selain pengujian terhadap pernyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu adanya uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok yang membuat sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data pretest dan posttest menggunakan bantuan SPSS 23. Uji homogenitas dilakukan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan $p >$ dari 0,05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05, maka data tersebut tidak homogen.

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

Keterangan:

F: Nilai f yang dicari

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan pengujian menggunakan uji-t dengan bantuan program *SPSS* 23. Uji hipotesis yaitu membandingkan mean antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dibanding t_{tabel} maka H_0 diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

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

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

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

s_1 : simpangan baku sampel 1

s_2 : simpangan baku sampel 2

s_1^2 : varian sampel 1

s_2^2 : varian sampel 2

r : korelasi antara dua sampel

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

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

Mean Pretest

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Deskriptif

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni-Juli 2024. Pretest passing dilakukan sebelum peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 2 Kretek diberikan latihan passing berpasangan selama 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan posttest. Hasil pretest dan posttest peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 2 Kretek dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1 *Pretest* dan *Posttest Passing* Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMP Negeri 2 Kretek

No.	Inisial	Pretest	Posttest	Selisih
1	HSN	31	45	14
2	RMT	41	52	11
3	EST	42	55	13
4	RVA	38	48	10
5	DST	42	52	10
6	MSC	41	54	13
7	ATY	38	50	12
8	STY	45	58	13
9	NZW	32	45	13
10	KSA	43	52	9
11	TFN	38	49	11
12	SYF	43	52	9
13	AUL	41	50	9
14	AGL	35	48	13
15	ZHR	34	45	11
16	BLF	46	55	9
17	SLW	33	50	17
18	BTG	44	55	11
19	NAV	41	54	13
20	ZWA	43	54	11
21	DRA	35	46	11
22	ELT	35	50	15
23	SIF	32	48	16
24	MLN	45	56	11
25	NAI	47	59	12
26	NRL	42	52	10
27	MTA	37	50	13
28	DIS	35	50	15
29	CRL	37	51	14
30	RNI	33	49	16

Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest passing* berpasangan pada peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 2 Kretek, Kabupaten Bantul disajikan dalam tabel 3 berikut:

Tabel 2 Deskriptif Statistik Pretest-Posttest Passing Berpasangan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMP Negeri 2 Kretek.

Statistik	Pretest	Posttest
N	30	30
Mean	38,9667	51,1333
Std. Deviation	4,67925	3,67408
Minimum	31	45
Maximum	47	59

Hasil penelitian kemampuan teknik *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 2 Kretek saat *pretest*, diperoleh nilai minimum = 31; nilai maksimum = 47; rata-rata = 38,9; dan *standard deviasi* = 4,67. Sedangkan saat *posttest*, diperoleh nilai minimum = 45; nilai maksimum = 59; rata-rata = 51,1; dan *standard deviasi* = 3,6.

2. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum melakukan analisis statistik, terlebih dahulu penting dilakukannya uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas bertujuan untuk menentukan normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan uji homogenitas digunakan untuk memastikan sampel penelitian yang diambil dari populasi memiliki karakteristik homogen.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *SPSS 23*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka data yang digunakan dalam penelitian memiliki distribusi yang normal, namun jika p

$< 0,05$ maka sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3 Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
Pretest	0,030	0,05	Normal
Posttest	0,200	0,05	Normal

Berdasarkan hasil tabel diatas, nilai *Sig. Kolmogorov-Smirnov pretest eksperimen* $0,030 > \text{Sig. } 0,05$. Nilai *Sig. Kolmogorov-Smirnov posttest eksperimen* $0,200 > \text{Sig. } 0,05$. Maka dapat dideskripsikan bahwa data Pre-test dan Post-test eksperimen berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kesamaan sampel yaitu sama atau tidaknya varian sampel yang diambil dari populasi. Uji homogenitas dinyatakan jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, namun jika $p < 0,05$ maka test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pretest-posttest	1	58	0,039	Normal

Berdasarkan hasil uji homogenitas diatas dapat dilihat dari nilai *Sig. p* $0,039 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa varian data *pre-test* dan *post-test* eksperimen adalah sama atau homogen.

3. Uji Hipotesis

1) Uji Independent Sample T-Test

Uji independent sample t-test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara rata-rata dua sample yang tidak berpasangan. Syarat pokok uji *independent sample t-test* merupakan data yang berdistribusi normal dan homogen (tidak mutlak), jika nilai *sig. (2-tailed)* < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan dari analisis data penelitian ini berdistribusi normal dan homogen. Berikut hasil dari Uji *Independent Sample T-test* menggunakan bantuan dari program *SPSS 25 for Windows*.

Tabel 5 Independent Sample T-Test sig. (2-tailed)

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	
Hasil_Kemampuan_passing	Equal variances assumed	4.444	0.039	11.201	58	0	.12.16667	.1.08619	.14.34091	.9.99242
	Equal variances not assumed			11.201	54.91	0	.12.16667	.1.08619	.14.34352	.9.98981

Berdasarkan tabel *Independent Sample T-Test sig. (2-tailed)* dari *Equality of Means* $0,000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan rata-rata hasil analisis angket *post-test* dan *pre-test* eksperimen.

2) Hasil Uji Deskriptif Independent Sampel T-Test

Tabel 6 Hasil Uji Deskriptif Independent Sampel T-Test

Group Statistics					
	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil_Kemampuan_passing	Pretest	30	38.9667	4.67925	0.85431
	Posttest	30	51.1333	3.67408	0.67079

Berdasarkan hasil deskriptif *Independent Sample T-test* diatas nilai rata-rata pretest pada eksperimen sebesar 38.96. Sedangkan untuk nilai rata-rata *posttest* eksperimen sebesar 51.13, maka dapat di simpulkan bahwa pemberian latihan passing berpasangan berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 2 Kretek.

3) Uji Paired Sample T-Test

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis uji t, yaitu *paired sample test* ($df = n-1$) dengan menggunakan bantuan SPSS. Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini berbunyi sebagai berikut:

Ha: Ada pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan latihan passing berpasangan peserta didik ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 2 Kretek.

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung > t tabel dan nilai p value < 0,05. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 7 Hasil Analisis Uji Hipotesis (Uji Paired Sample Test)

Paired Samples Test									
		Paired Differences				T	Df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest t - posttest	12.1667	2.22963	0.40707	12.9992	11.3341	29.888	29	0

Berdasarkan hasil output statistik deskriptif pada uji paired sampel t-test dapat dilihat bahwa, pada *paired* di peroleh nilai *Sig (2-tailed)* sebesar 0,000 < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan antara hasil angket untuk *pre-test* dan *post-test*.

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 6 di atas, dapat dilihat bahwa t hitung $-29,888 > t$ tabel 2,39 dengan *p-value* $0,000 < 0,05$, maka dengan hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 2 Kretek”, diterima. Dari data pretest memiliki rerata 38,97, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 51,12. Besarnya peningkatan kemampuan *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 12,15, dengan kenaikan persentase sebesar 3,11%.

Berdasarkan *output* uji *paired sampel t-test* dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen ada pengaruh signifikan dari pengaruh latihan *passing*

bawah berpasangan peserta didik ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 2 Kretek.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis sata hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Adanya pemberian perlakuan latihan passing berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 2 Kretek.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan pada latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 2 Kretek. Urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) dilakukan *pretest* dengan tujuan supaya kemampuan *passing* bawah peserta didik diketahui, (2) pemberian *treatment* latihan *passing* bawah berpasangan sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan *passing* bawah terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diuraikan mengenai tes kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 2 Kretek diperoleh peningkatan terhadap kelompok yang diteliti, terdapatnya hasil passing yang bagus dikarenakan terdapat peningkatan atau menambah frekuensi latihan pada ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Kretek yang semulanya

2 kali dalam 1 minggu dapat ditingkatkan menjadi 3-4 kali dalam 1 minggu karena semakin sering berlatih maka akan terdapat penguasaan teknik yang lebih baik. Pemberian latihan *passing* bawah berpasangan yang dilakukan selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta didik ekstrakurikuler yang berusia 12-15 tahun di SMP Negeri 2 Kretek, dengan t hitung $29,888 > t$ tabel $2,39$, maka dengan hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan.

Latihan *passing* bawah bola voli dapat membina bakat, minat, dan keterampilan peserta didik sehingga memunculkan atlet yang berbakat dan berprestasi. Latihan *passing* bawah berpasangan dibuat untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah peserta didik. Latihan ini mampu membuat peserta didik senang dalam model latihan yang bervariasi sehingga peserta didik tidak merasa bosan dalam mengikuti latihan bola voli.

Berdasarkan hasil penelitian juga terlihat bahwa ada beberapa anak yang kemampuan *passing* bawahnya meningkat drastis. Hal ini disebabkan karena jenis penelitian ini merupakan eksperimen semu, artinya peneliti tidak dapat memantau secara penuh kegiatan peserta didik di luar jadwal latihan/*treatment* yang diberikan oleh peneliti. Pada saat pengambilan data *posttest* kemampuan peserta didik saat melakukan *passing* bawah sudah maksimal sehingga hasil yang diperoleh signifikan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik mungkin sehingga telah berhasil mengetahui kemampuan *passing* bawah peserta didik ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 2 Kretek, bukan berarti penelitian ini tanpa keterbatasan yang ada. Berikut keterbatasan penelitian antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol sample saat berada di luar *treatment*, sehingga kemungkinan ada yang berlatih *passing* bawah secara mandiri.
2. Peneliti kurang memperhatikan waktu untuk pengambilan data terhadap pelaksanaan tes *passing* bawah.
3. Peneliti tidak melakukan kontrol terhadap kondisi seluruh sampel ketika melakukan tes, seperti berbagai aspek mental, aspek lingkungan dan kondisi sekitar, terutama kondisi fisik peserta didik.
4. Keseriusan atlet pada saat melakukan *treatment*, peneliti sudah berusaha mengontrol keseriusan masing-masing atlet namun masih ada beberapa atlet yang kurang serius pada saat melakukan *treatment*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 2 Kretek, dapat disimpulkan bahwa dari 30 peserta ekstrakurikuler bola voli putri yang mengikuti tes kemampuan *passing* bawah dilihat dari hasil data yang ada, keseluruhan peserta ekstrakurikuler mengalami peningkatan setelah diberi *treatment* oleh peneliti.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas dari data pengaruh latihan *passing* berpasangan peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 2 Kretek, maka dapat disimpulkan implikasi penelitian sebagai berikut:

1. Guru/ pelatih ekstrakurikuler membuat program yang bervariasi, sehingga peserta didik mampu belajar teknik dasar bola voli dengan variasi-variasi terbaru.
2. Peserta didik perlu mempunyai gambaran mengenai keterampilan permainan bola voli terutama dengan teknik dasar yang benar. Peserta

didik perlu melakukan latihan dengan terprogram untuk dapat mengembangkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah.

3. Pihak sekolah perlu memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli dengan meningkatkan frekuensi latihan agar dapat memastikan kemampuan *passing* bawah peserta didik ekstrakurikuler tetap berkualitas.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Guru/Pelatih

Pelatih ekstrakurikuler bola voli putri di SMP Negeri 2 Kretek diharapkan lebih meningkatkan program latihan peserta didik. Pelatih dapat membuat bentuk latihan teknik dasar bola voli yang lebih bervariasi.

2. Bagi Peserta Didik

Peserta didik mampu memahami apa yang sudah disampaikan oleh guru maupun pelatih. Peserta didik diharapkan lebih giat dan semangat dalam mengikuti latihan agar memperoleh hasil yang maksimal sesuai dengan yang diharapkan.

3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan lebih memperhatikan kembali sarana prasarana dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Kretek.

DAFTAR PUSTAKA

- Agesti, N. (2022). Pengaruh latihan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Pembinaan Olahraga Indonesia*, 10(4), 98-105.
- Ahmadi, T. (2007). Teknik dasar bola voli. Malang: UPT Penerbitan Universitas Negeri Malang.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Bafadal, D. A., et al. (2021). Pengaruh aktivitas fisik terhadap performa atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 27-38.
- Bangun, S. Y. (2018). Prinsip kegiatan ekstrakurikuler pada sekolah. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(2), 15-25.
- Durhan, M. (2021). Pentingnya kegiatan ekstrakurikuler dalam pembentukan karakter. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 10(2), 98-109.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018). Pendidikan jasmani dan kesehatan: dasar dasar teori dan aplikasinya. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya Press.
- Hadi, S. (1991). *Statistika untuk pendidikan dan psikologi*. Andi Offset.
- Harahap, H., et al. (2020). Dampak latihan fisik terhadap kesehatan sel. *Jurnal Kesehatan Olahraga Indonesia*, 9(3), 212-220.
- Harsono. (2015). *Dasar-dasar ilmu kepelatihan olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2015). Prinsip-prinsip latihan sebagai acuan dalam pembinaan olahraga. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 2(2), 98-105.
- Harsono. (2015). Tujuan latihan dalam meningkatkan prestasi olahraga. *Jurnal Pelatihan Olahraga*, 4(1), 90-105.
- Heriyadi, D., & Hadiana, T. (2018). Pengembangan teknik passing bawah. *Jurnal Pembinaan Olahraga Indonesia*, 4(1), 37-42.
- Heriyadi, D., & Hadiana, T. (2018). Teknik passing bawah dalam bola voli.

- Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 4(2), 44-52.
- Hidayat, R. (2017). Teknik dasar passing bawah. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(3), 28-35.
- Hikmah, M. (2016). *Metodologi penelitian pendidikan*. Penerbit Universitas Negeri Malang.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan anak*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Iman, D., et al. (2018). *Teknik dasar permainan bola voli*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Irianto, Y. (2016). *Panduan prinsip latihan*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Jayanti, K. D. (2021). Pengaruh latihan passing dalam ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Ilmu Olahraga Indonesia*, 11(3), 45-58.
- Kresnayadi, I. P. E. (2016). Teori dan praktik latihan fisik. Jakarta: Pustaka Olahraga.
- Kresnayadi, I. P. E., & Dewi, A. (2017). Latihan fisik untuk meningkatkan kinerja atlet. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 5(1), 21-29.
- Langga, M., & Supriyadi, A. (2016). Konsep dasar prinsip latihan dalam olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(3), 82-95.
- Lesmana, Y., & Broto, R. (2019). Pengaruh intensitas latihan terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 101-115.
- Lestari, I. (2016). *Manajemen ekstrakurikuler di sekolah*. Jakarta: PT Pustaka Mandiri.
- Lumintuарso, L. (2016). Prinsip-prinsip dasar latihan olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 4(4), 201-208.
- Muhajir. (2016). *Panduan teknik dasar voli*. Bandung: Alfabeta.

- Muhardi, T., & Wijayanti, S. (2017). Peran olahraga dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat modern. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 6(1), 34-47.
- Mulya, A., Gumilar, I., & Agustryani, R. (2015). Konsep latihan dalam pembinaan atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(3), 132-139.
- Muslimin, M., & Helensi, H. (2022). Passing dalam permainan bola voli. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 12(4), 630-635.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Konsep dasar latihan dalam olahraga. *Jurnal Pembinaan Olahraga*, 3(4), 45-53.
- Nasuka, A. (2019). *Pengembangan teknik passing dalam bola voli*. Yogyakarta: Laksana.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). Hipotesis dalam penelitian kuantitatif. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 12(2), 23-31.
- Permendikbud RI Nomor 81A Tahun 2013. Tentang implementasi kurikulum 2013. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Perwiranegara, D., & Sukendro, M. (2021). Olahraga sebagai pengembangan potensi fisik dan mental pada pelajar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 5(2), 120-130.
- Pranopik, M. R. (2017). Pengaruh teknik passing dalam permainan bola voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(3), 48-56.
- Pratiwi, E. (2020). *Teknik dasar permainan bola voli*. Jakarta: Media Akademi.
- Ramadan, T. (2018). Dasar teknik passing dalam permainan bola voli. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 6(2), 22-30.
- Robbin, S. (2015). *Dasar-dasar perilaku organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.
- Roque, A. (2016). *Latihan teknik passing bawah bola voli*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sahir, M. (2021). Penelitian kuantitatif dengan analisis statistik. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(1), 12-18.

Wibowo, Y. A. dan Andriyani, F. D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan Tugas Akhir



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor: 045.c/POR/VII/2023
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

12 Juli 2023

Yth. Yuyun Ari Wiboro, M.Or.
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Dinda Defasellfia Sandhy
NIM : 20601241070
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN PASSING BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH SISWA DI SMP NEGERI 2 KRETEK TAHUN AJARAN 2023/2024

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR,

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Lampiran 2. Surat izin penelitian sekolah SMP Negeri 2 Kretek



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/1129/UN34.16/PT.01.04/2024

12 Juli 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SMP Negeri 2 Kretek
Kretek, Parangtritis, Kec. Kretek, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55772

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

Nama	:	Dinda Defasellfia Sandhy
NIM	:	20601241070
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri di SMP Negeri 2 Kretek
Waktu Penelitian	:	15 Juli - 16 Agustus 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.



Hadi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; NIP 19770218 200801 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dinda Dafasellfia Sandhy
NIM : 20601241070
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing : Dr. Yuyun Ari Wibowo, S.Pd., Jus., M.Or

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	8 Februari 2024	Latar belakang masalah dan judul penelitian	ff.
2.	14 Februari 2024	Rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian	ff.
3.	8 April 2024	Kajian Teori dan Kerangka berpikir	ff.
4.	10 Juli 2024	- Proposal Bab 1 - 3 dan Revisi - Ambil data penelitian	ff.
5.	15 Oktober 2024	Penyusunan bab 4 - 5	ff.
6.	21 Oktober 2024	Bab 9 - 5	ff.
7.	28 Oktober 2024	Revisi Bab 9 - 5	ff.
8.	30 Oktober 2024	Ace Bab 9 - 5 Revisi Sudah lengkap	ff.
9.	30 Oktober 2024	Ace. Ujian	ff.

Ketua Departemen POR,



Prof. Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001



Lampiran 4. Daftar peserta ekstrakurikuler

NO	Nama	Tanggal lahir	Usia
1.	HSN	16-11-2009	15 tahun
2.	RMT	02-07-2009	15 tahun
3.	EST	19-07-2010	14 tahun
4.	RVA	02-04-2010	14 tahun
5.	DST	01-01-2010	14 tahun
6.	MSC	16-03-2010	14 tahun
7.	ATY	22-09-2010	14 tahun
8.	STY	30-04-2010	14 tahun
9.	NZW	20-09-2009	15 tahun
10.	KSA	08-12-2010	14 tahun
11.	TFN	19-04-2011	13 tahun
12.	SYF	21-07-2011	13 tahun
13.	AUL	08-03-2011	13 tahun
14.	AGL	25-10-2010	14 tahun
15.	ZHR	12-06-2010	14 tahun
16.	BLF	21-04-2011	13 tahun
17.	SLW	10-07-2011	13 tahun
18.	BTG	20-11-2011	13 tahun
19.	NAV	27-01-2011	13 tahun
20.	ZWA	08-12-2011	13 tahun
21.	DRA	15-05-2011	13 tahun
22.	ELT	08-04-2011	13 tahun
23.	SIF	01-02-2010	14 tahun
24.	MLN	04-09-2011	13 tahun
25.	NAI	23-10-2011	13 tahun
26.	NRL	04-01-2011	13 tahun
27.	MTA	02-07-2009	15 tahun
28.	DIS	09-11-2010	14 tahun
29.	CRL	28-10-2011	13 tahun
30.	RNI	03-05-2011	13 tahun

Lampiran 5. Hasil *pretest* dan *posttest*

No.	Inisial	Pretest	Posttest	Selisih
1	HSN	31	45	14
2	RMT	41	52	11
3	EST	42	55	13
4	RVA	38	48	10
5	DST	42	52	10
6	MSC	41	54	13
7	ATY	38	50	12
8	STY	45	58	13
9	NZW	32	45	13
10	KSA	43	52	9
11	TFN	38	49	11
12	SYF	43	52	9
13	AUL	41	50	9
14	AGL	35	48	13
15	ZHR	34	45	11
16	BLF	46	55	9
17	SLW	33	50	17
18	BTG	44	55	11
19	NAV	41	54	13
20	ZWA	43	54	11
21	DRA	35	46	11
22	ELT	35	50	15
23	SIF	32	48	16
24	MLN	45	56	11
25	NAI	47	59	12
26	NRL	42	52	10
27	MTA	37	50	13
28	DIS	35	50	15
29	CRL	37	51	14
30	RNI	33	49	16

Lampiran 6. Hasil Uji

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_kemampuan_Passing	.168	30	.030	.947	30	.141
Posttest_Kemampuan_Passing	.121	30	.200*	.967	30	.471

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

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variances						
			Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil_Kemampuan_passing	Based on Mean		4.444	1	58	.039
	Based on Median		4.161	1	58	.046
	Based on Median and with adjusted df		4.161	1	57.973	.046
	Based on trimmed mean		4.465	1	58	.039

Paired Samples Test											
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1 pretest - posttest	12.16667	2.22963	.40707	12.99923	11.33411	29.888	29	.000			

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	30	31.00	47.00	38.9667	4.67925
posttest	30	45.00	59.00	51.1333	3.67408
Group Statistics					
	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil_Kemampuan_passing	Pretest	30	38.9667	4.67925	.85431
	Posttest	30	51.1333	3.67408	.67079

Lampiran 7. Daftar hadir selama latihan

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	1	10	11	12	13	14	15	16
1.	HSN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.	RMT	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3.	EST	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4.	RVA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5.	DST	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6.	MSC	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7.	ATY	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8.	STY	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9.	MZW	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10.	KSA	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
11.	TFN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12.	SYF	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
13.	AUL	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓
14.	AGL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15.	ZHR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16.	BLF	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

17.	SLW	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.	BTG	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19.	NAV	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20.	ZWA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21.	DRA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22.	ELT	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
23.	SIF	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
24.	MLN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25.	NAI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
26.	NRL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
27.	MTA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
28.	DIS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
29.	CRL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
30.	RNI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 8. Program latihan

PROGRAM LATIHAN DRILLING PASSING BAWAH BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola Voli

No. Sesi : 1

Jumlah Peserta : 30

Sasaran : *Passing* bawah berpasangan

Waktu : 100 menit

Fasilitas : Lapangan, bola, peluit, meteran, stopwatch

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan, lakukan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Streching</i> statis dan dinamis - Pemanasan permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX ↔↔↔	Usahakan semua siap untuk masuk ke latihan inti.
3.	<i>PRETEST</i> : <i>Passing</i> bawah mencapai ketinggian minimal 2 meter untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik	60' Durasi: 1 menit		<i>Passing</i> bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah apabila bola mencapai ketinggian minimal 2 meter untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	10'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal dan berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN DRILLING PASSING BAWAH BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola Voli
 No. Sesi : 2
 Jumlah Peserta : 30
 Sasaran : *Passing* bawah berpasangan
 Waktu : 90 menit
 Fasilitas : Lapangan, bola, peluit, meteran, stopwatch

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan, lakukan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Streching</i> statis dan dinamis - Pemanasan permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX ↔↔	Usahakan semua siap untuk masuk ke latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan	40' Durasi: - Set: 2 (@100 passing bawah, total : 200) - Recovery: 1 menit		Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dilakukan dengan cara, salah satu peserta di sisi sebelah kanan memegang bola, kemudian dilambungkan ke arah pasangannya dan melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan secara bergantian.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal dan berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN DRILLING PASSING BAWAH BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola Voli

No. Sesi : 3

Jumlah Peserta : 30

Sasaran : *Passing* bawah berpasangan

Waktu : 90 menit

Fasilitas : Lapangan, bola, peluit, meteran, stopwatch

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan, lakukan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Streching</i> statis dan dinamis - Pemanasan permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX ↔↔↔	Usahakan semua siap untuk masuk ke latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan	40' Durasi: - Set: 2 (@100 passing bawah, total : 200) - Recovery: 1 menit		Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dilakukan dengan cara, salah satu peserta di sisi sebelah kanan memegang bola, kemudian dilambungkan ke arah pasangannya dan melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan secara bergantian.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal dan berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN DRILLING PASSING BAWAH BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola Voli

No. Sesi : 4

Jumlah Peserta : 30

Sasaran : *Passing* bawah berpasangan

Waktu : 90 menit

Fasilitas : Lapangan, bola, peluit, meteran, stopwatch

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan, lakukan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Streching</i> statis dan dinamis - Pemanasan permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX ↔↔↔	Usahakan semua siap untuk masuk ke latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan	40' Durasi: - Set: 2 (@100 passing bawah, total : 200) - Recovery: 1 menit		Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dilakukan dengan cara, salah satu peserta di sisi sebelah kanan memegang bola, kemudian dilambungkan ke arah pasangannya dan melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan secara bergantian.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal dan berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN DRILLING PASSING BAWAH BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola Voli

No. Sesi : 5

Jumlah Peserta : 30

Sasaran : *Passing* bawah berpasangan

Waktu : 90 menit

Fasilitas : Lapangan, bola, peluit, meteran, stopwatch

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan, lakukan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Streching</i> statis dan dinamis - Pemanasan permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX ↔↔↔	Usahakan semua siap untuk masuk ke latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan - Latihan <i>passing</i> bawah dengan kontrol	40' Durasi: - Set: 3 (@100 <i>passing</i> bawah berpasangan, total: 300) - Set: 2 (@100 <i>passing</i> bawah kontrol, total: 200) - Recovery: 1 menit		Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dilakukan dengan cara, salah satu peserta di sisi sebelah kanan memegang bola, kemudian dilambungkan ke arah pasangannya dan melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan secara bergantian.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal dan berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN DRILLING PASSING BAWAH BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola Voli
 No. Sesi : 6
 Jumlah Peserta : 30
 Sasaran : *Passing* bawah berpasangan
 Waktu : 90 menit
 Fasilitas : Lapangan, bola, peluit, meteran, stopwatch

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan, lakukan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Streching</i> statis dan dinamis - Pemanasan permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX ↔↔↔	Usahakan semua siap untuk masuk ke latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan - Latihan <i>passing</i> bawah dengan kontrol	40' Durasi: - Set: 3 (@100 <i>passing</i> bawah berpasangan, total: 300) - Set: 2 (@100 <i>passing</i> bawah kontrol, total: 200) - Recovery: 1 menit		Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dilakukan dengan cara, salah satu peserta di sisi sebelah kanan memegang bola, kemudian dilambungkan ke arah pasangannya dan melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan secara bergantian.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal dan berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN DRILLING PASSING BAWAH BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola Voli
 No. Sesi : 7
 Jumlah Peserta : 30
 Sasaran : *Passing* bawah berpasangan
 Waktu : 90 menit
 Fasilitas : Lapangan, bola, peluit, meteran, stopwatch

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan, lakukan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Streching</i> statis dan dinamis - Pemanasan permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX ↔↔	Usahakan semua siap untuk masuk ke latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan - Latihan <i>passing</i> bawah dengan kontrol	40' Durasi: - Set: 3 (@100 <i>passing</i> bawah berpasangan, total: 300) - Set: 2 (@100 <i>passing</i> bawah kontrol, total: 200) - Recovery: 1 menit		Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dilakukan dengan cara, salah satu peserta di sisi sebelah kanan memegang bola, kemudian dilambungkan ke arah pasangannya dan melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan secara bergantian.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal dan berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN DRILLING PASSING BAWAH BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola Voli

No. Sesi : 8

Jumlah Peserta : 30

Sasaran : *Passing* bawah berpasangan

Waktu : 90 menit

Fasilitas : Lapangan, bola, peluit, meteran, stopwatch

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan, lakukan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Streching</i> statis dan dinamis - Pemanasan permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX ↔↔	Usahakan semua siap untuk masuk ke latihan inti.
3.	LATIHAN INTI - Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan - Latihan <i>passing</i> bawah dengan kontrol	40' Durasi: - Set: 3 (@100 passing bawah berpasangan, total: 300) - Set: 2 (@100 passing bawah kontrol, total: 200) - Recovery: 1 menit		Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dilakukan dengan cara, salah satu peserta di sisi sebelah kanan memegang bola, kemudian dilambungkan ke arah pasangannya dan melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan secara bergantian.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal dan berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN DRILLING PASSING BAWAH BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola Voli

No. Sesi : 9

Jumlah Peserta : 30

Sasaran : *Passing* bawah berpasangan

Waktu : 100 menit

Fasilitas : Lapangan, bola, peluit, meteran, stopwatch

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan, lakukan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Streching</i> statis dan dinamis - Pemanasan permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX ↔↔	Usahakan semua siap untuk masuk ke latihan inti.
3.	LATIHAN INTI	50' Durasi: - Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan - Latihan <i>passing</i> bawah dengan kontrol - Latihan <i>passing</i> bawah geser maju mundur	- Set: 3 (@150 passing bawah berpasangan, total: 450) - Set: 3 (@100 passing bawah kontrol, total: 300) - Set: 2 (@100 passing bawah maju mundur, total: 200) - Recovery: 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dilakukan dengan cara, salah satu peserta di sisi sebelah kanan memegang bola, kemudian dilambungkan ke arah pasangannya dan melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan secara bergantian.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal dan berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN DRILLING PASSING BAWAH BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola Voli

No. Sesi : 10

Jumlah Peserta : 30

Sasaran : *Passing* bawah berpasangan

Waktu : 100 menit

Fasilitas : Lapangan, bola, peluit, meteran, stopwatch

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan, lakukan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Streching</i> statis dan dinamis - Pemanasan permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX ↔↔	Usahakan semua siap untuk masuk ke latihan inti.
3.	LATIHAN INTI	50' Durasi: - Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan - Latihan <i>passing</i> bawah dengan kontrol - Latihan <i>passing</i> bawah geser maju mundur	- Set: 3 (@150 passing bawah berpasangan, total: 450) - Set: 3 (@100 passing bawah kontrol, total: 300) - Set: 2 (@100 passing bawah maju mundur, total: 200) - Recovery: 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dilakukan dengan cara, salah satu peserta di sisi sebelah kanan memegang bola, kemudian dilambungkan ke arah pasangannya dan melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan secara bergantian.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal dan berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN DRILLING PASSING BAWAH BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola Voli

No. Sesi : 11

Jumlah Peserta : 30

Sasaran : *Passing* bawah berpasangan

Waktu : 100 menit

Fasilitas : Lapangan, bola, peluit, meteran, stopwatch

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
5.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan, lakukan secara singkat dan jelas.
6.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Streching</i> statis dan dinamis - Pemanasan permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX ↔↔	Usahakan semua siap untuk masuk ke latihan inti.
7.	LATIHAN INTI	50' Durasi: - Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan - Latihan <i>passing</i> bawah dengan kontrol - Latihan <i>passing</i> bawah geser maju mundur	- Set: 3 (@150 passing bawah berpasangan, total: 450) - Set: 3 (@100 passing bawah kontrol, total: 300) - Set: 2 (@100 passing bawah maju mundur, total: 200) - Recovery: 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dilakukan dengan cara, salah satu peserta di sisi sebelah kanan memegang bola, kemudian dilambungkan ke arah pasangannya dan melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan secara bergantian.
8.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal dan berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN DRILLING PASSING BAWAH BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola Voli

No. Sesi : 12

Jumlah Peserta : 30

Sasaran : *Passing* bawah berpasangan

Waktu : 100 menit

Fasilitas : Lapangan, bola, peluit, meteran, stopwatch

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan, lakukan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Streching</i> statis dan dinamis - Pemanasan permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX ↔↔	Usahakan semua siap untuk masuk ke latihan inti.
3.	LATIHAN INTI	50' Durasi: - Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan - Latihan <i>passing</i> bawah dengan kontrol - Latihan <i>passing</i> bawah geser maju mundur	- Set: 3 (@150 passing bawah berpasangan, total: 450) - Set: 3 (@100 passing bawah kontrol, total: 300) - Set: 2 (@100 passing bawah maju mundur, total: 200) - Recovery: 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dilakukan dengan cara, salah satu peserta di sisi sebelah kanan memegang bola, kemudian dilambungkan ke arah pasangannya dan melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan secara bergantian.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal dan berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN DRILLING PASSING BAWAH BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola Voli

No. Sesi : 13

Jumlah Peserta : 30

Sasaran : *Passing* bawah berpasangan

Waktu : 110 menit

Fasilitas : Lapangan, bola, peluit, meteran, stopwatch

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan, lakukan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Streching</i> statis dan dinamis - Pemanasan permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX ↔↔	Usahakan semua siap untuk masuk ke latihan inti.
3.	LATIHAN INTI	60' Durasi: - Latihan <i>passing</i> bawah dengan kontrol - Latihan <i>passing</i> bawah geser maju mundur - Latihan <i>passing</i> bawah geser kanan kiri	- Set: 3 (@150 passing bawah kontrol, total: 450) - Set: 3 (@150 passing bawah maju mundur, total: 450) - Set: 2 (@100 passing bawah kanan kiri, total: 200) - Recovery: 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dilakukan dengan cara, salah satu peserta di sisi sebelah kanan memegang bola, kemudian dilambungkan ke arah pasangannya dan melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan secara bergantian.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal dan berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN DRILLING PASSING BAWAH BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola Voli

No. Sesi : 13

Jumlah Peserta : 30

Sasaran : *Passing* bawah berpasangan

Waktu : 110 menit

Fasilitas : Lapangan, bola, peluit, meteran, stopwatch

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan, lakukan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Streching</i> statis dan dinamis - Pemanasan permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX ↔↔	Usahakan semua siap untuk masuk ke latihan inti.
3.	LATIHAN INTI	60' Durasi: - Latihan <i>passing</i> bawah dengan kontrol - Latihan <i>passing</i> bawah geser maju mundur - Latihan <i>passing</i> bawah geser kanan kiri	- Set: 3 (@150 passing bawah kontrol, total: 450) - Set: 3 (@150 passing bawah maju mundur, total: 450) - Set: 2 (@100 passing bawah kanan kiri, total: 200) - Recovery: 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dilakukan dengan cara, salah satu peserta di sisi sebelah kanan memegang bola, kemudian dilambungkan ke arah pasangannya dan melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan secara bergantian.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal dan berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN DRILLING PASSING BAWAH BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola Voli

No. Sesi : 15

Jumlah Peserta : 30

Sasaran : *Passing* bawah berpasangan

Waktu : 110 menit

Fasilitas : Lapangan, bola, peluit, meteran, stopwatch

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan, lakukan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Streching</i> statis dan dinamis - Pemanasan permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX ↔↔	Usahakan semua siap untuk masuk ke latihan inti.
3.	LATIHAN INTI	60' Durasi: - Latihan <i>passing</i> bawah dengan kontrol - Latihan <i>passing</i> bawah geser maju mundur - Latihan <i>passing</i> bawah geser kanan kiri	- Set: 3 (@150 passing bawah kontrol, total: 450) - Set: 3 (@150 passing bawah maju mundur, total: 450) - Set: 2 (@100 passing bawah kanan kiri, total: 200) - Recovery: 1 menit	Latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dilakukan dengan cara, salah satu peserta di sisi sebelah kanan memegang bola, kemudian dilambungkan ke arah pasangannya dan melakukan <i>passing</i> bawah berpasangan secara bergantian.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal dan berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

PROGRAM LATIHAN DRILLING PASSING BAWAH BERPASANGAN

Cabang Olahraga : Bola Voli
 No. Sesi : 16
 Jumlah Peserta : 30
 Sasaran : *Passing* bawah berpasangan
 Waktu : 110 menit
 Fasilitas : Lapangan, bola, peluit, meteran, stopwatch

No.	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan, lakukan secara singkat dan jelas.
2.	PEMANASAN - <i>Jogging</i> - <i>Streching</i> statis dan dinamis - Pemanasan permainan	20'	Xp XXXXXX XXXXXX ↔↔↔	Usahakan semua siap untuk masuk ke latihan inti.
3.	<i>POSITEST</i> Passing bawah mencapai ketinggian minimal 2 meter untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.	60' Durasi: 1 menit		Passing bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah apabila bola mencapai ketinggian minimal 2 meter untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.
4.	PENUTUP - Pendinginan - Evaluasi - Do'a penutup	15'	Xp XXXXXX XXXXXX	Usahakan suhu badan kembali normal dan berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

Lampiran 9. Dokumentasi









