

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu cabang olahraga yang sedang diminati saat ini adalah bola voli karena banyak dimainkan baik dari kalangan muda maupun tua. Permainan bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tiap tim terdiri dari 6 pemain di lapangan, dibatasi dengan net, tiap tim memiliki tiga sentuhan untuk pengambilan pada tim lawan, pertandingan dapat dilakukan selama lima set yang berarti pertandingan dapat berlangsung sekitar 90 menit, dimana seorang pemain dapat melakukan 250-300 aksi yang didominasi oleh kekuatan otot kaki yang eksplisif (Rohendri & Suwendar 2018:14).

Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 11 menyatakan bahwa olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Sedangkan pasal 18 ayat 2 menyatakan bahwa olahraga pendidikan di laksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intakurikuler dan ekstrakurikuler. Olahraga pada jalur pendidikan formal dapat di laksanakan pada setiap jenjang pendidikan. Melalui olahraga diharapkan dapat menciptakaan manusia yang produktif, jujur, sportif, memiliki semangat dan daya juang serta daya saing yang tinggi. Olahraga tak hanya bisa membuat

tubuh kita sehat dan energik, namun juga bisa membuat kita terkenal, kaya raya, bahkan menjadi pahlawan yang tak terlupakan.

Permainan bola voli pada dasarnya berpegang pada dua prinsip yaitu teknis dan psikis. Prinsip teknis dimaksudkan pemain mem-*volley* bola dengan bagian badan pinggang ke atas, hilir mudik di udara lewat di atas net agar dapat menjatuhkan bola ke lapangan lawan secepatnya untuk mencari kemenangan secara sportif, sedangkan prinsip psikis adalah pemain bermain dengan senang dan kerjasama yang baik (PBVSI, 2005).

Beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga bola voli ialah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (*di-volley*) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Mem-*volley* atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan seluruh anggota atau bagian tubuh dari ujung tubuh dari ujung kaki sampai ke kepala pantulan sempurna. suatu olahraga mem-*volley* yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan, setiap tim berjumlahkan enam orang dengan dibatasi oleh net (jaring).

Permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain *service* (pukulan pertama) ada *service* bawah dan *service* atas. *passing* (mengoper bola) ada *passing* bawah dan *passing* atas, *smash* (pukulan serangan) ada beberapa jenis *smash* yaitu *smash open*, *smash quick*, *smash long*, *block* (membendung bola). Dari beberapa teknik

bola voli diatas *passing* merupakan pondasi utama untuk memainkan permainan bola voli.

Passing dalam bola voli terdapat dua jenis yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli. Teknik *passing* bawah dapat digunakan sebagai pertahanan menerima *servis* yang akan menentukan jalannya pertandingan dan menerima *smash* dari lawan dapat pula saat setelah pengambilan *block* atau pantulan bola dari net. Dalam permainan bola voli sering terjadi kesalahan *passing* yang dilakukan oleh pemain kurangnya konsentrasi, *nervous* sehingga menerima tidak pas, posisi tangan yang salah, sudut tangan saat menerima yang kurang tepat, kemampuan untuk merasakan bola (*feel the ball*), pengembalian dengan *passing* bawah yang kurang terarah saat menerima bola dari lawan, ketepatan pemberian bola kepada *set-upper* (toser) sering meleset sehingga latihan *passing* bawah sangat diperlukan untuk pondasi kuat tim bola voli agar dapat mengarahkan bola kepada teman dengan tepat untuk membangun serangan awal dengan baik perlu dilakukan latihan *passing* bawah dengan sungguh-sungguh.

Club ini pertama kali dibentuk pada tanggal 12 juli 2019 yang mana *Club* Tunas Rambah Muda merupakan suatu *club* yang bentuk dan didirikan oleh masyarakat setempat. *club* ini berada di desa rambah muda, kecamatan rambah hilir, kabupaten rokan hulu. sejarah asal nama *club* tersebut berasal dari keinginan masyarakat rambah muda yang cinta akan hobi bermain bola voli dan pihak ketua pemuda juga mendukung keinginan para masyarakat untuk mendirikan *Club* yang

yang di latih oleh *Coach* Ahmat dari situlah asal muasal nama *club* tersebut. *Club* ini juga sudah dikenali di area Rokan Hulu dan juga sekitarnya, *Club* Tunas Rambah Muda awal karirnya mengikuti turnamen voli tingkat Kecamatan Rambah Hilir, pada tahun 2019, berkat kegigihan pemain *Club* Tunas Rambah Muda dalam berlatih dan untuk meningkatkan prestasi, akhirnya *Club* Tunas Rambah Muda dapat menjuarai Turnamen sekecamatan rambah hilir.

Untuk meningkatkan pembinaan dan prestasi olahraga bola voli *Club* Tunas Rambah Muda mengadakan berbagai kegiatan yaitu: latihan rutin, mengikuti berbagai perlombaan dimana didalam kegiatan tersebut atlet dilatih untuk mengembangkan potensi yang ada agar menghasilkan prestasi yang maksimal. Kegiatan latihan rutin *Club* Tunas Rambah Muda dilaksanakan selama dua kali seminggu yaitu pada hari Rabu dan Minggu pada jam 16.00 sampai jam 18.00, sedangkan untuk uji coba dengan *club* lain/*sparing* dilaksanakan 1 bulan sekali. *Club* Tunas Rambah Muda sering mengikuti perlombaan bola voli hal ini guna mendapatkan prestasi dan juga pengalaman.

Dalam pencapaian prestasi bola voli *Club* Tunas Rambah Muda dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada power otot tangan, yang sangat berperan saat melakukan *passing* bola voli. *Power* otot tangan merupakan kemampuan otot tangan untuk kontraksi dan menghasilkan tenaga yang maksimal dalam melakukan *passing*. *Passing* merupakan faktor teknik yang digunakan untuk bertahan dan memberikan bola yang sesuai kepada pengumpan yang dapat berubah menjadi serangan ke lawan,

dengan penguasaan teknik *passing* yang baik, maka tim akan dapat melakukan serangan dengan maksimal.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan dilapangan pada tanggal 27 November 2022 banyak terdapat kesalahan saat melakukan *passing* bawah yang dilakukan pemain baik saat bertanding maupun latihan. Disaat melakukan *passing* banyak hasil *passing* nya tidak sampai kepada pengumpan dan juga kurangnya kesiapan pemain menerima *servis*, serangan dan kecoh dari tim lawan yang menyababkan tidak berjalannya serangan. Kurangnya keseimbangan dan koordinasi gerak yang menyebabkan sering terjadinya kesalahan saat melakukan gerakan *passing*. Kurangnya materi atau program latihan pada pemain bola voli tunas rambah muda dimana latihan hanya dilakukan satu kali dalam seminggu. Kurangnya sarana dan prasarana untuk latihan seperti kurangnya bola, kurangnya alat untuk latihan fisik dan lapangan yang kurang memadai. Ini juga yang sering membuat kekalahan dalam bertanding. sehingga peneliti tertarik untuk meneliti *Club Tunas Rambah Muda* mengenai *passing* bawah.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di identifikasi masalah yang mempengaruhi Ketepatan pasing bawah diantaranya :

1. Kurang maksimalnya hasil *passing* bawah pemain bola voli tunas rambah muda.
2. Kurangnya keseimbangan dan koordinasi gerak pemain bola voli.
3. Kurangnya program latihan pemain bola voli tunas rambah muda.

4. Kurangnya sarana dan prasarana latihan pemain bola voli tunas rambah muda.

1.3 Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah tersebut, maka dapat dibatasi masalahnya, yaitu:

1. *Passing* bawah ke dinding (X) sebagai variable bebas.
2. Ketepatan *pasing* bawah (Y) sebagai variable terikat.

1.4 Rumusan Masalah

Supaya permasalahan dapat diukur dan diteliti dengan baik maka perlu dirumusakan secara verbal. Dari uraian batasan masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *passing* bawah kedinding terhadap ketepatan *passing* bawah *club* bola voli tunas rambah muda.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini terdapat pengaruh latihan *passing* bawah kedinding terhadap ketepatan *passing* bawah *club* bola voli tunas rambah muda.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dunia olahraga khususnya bola voli dan juga sebagai sumber informasi maupun referensi bagi penyelesaian karya tulis ilmiah serupa selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Bagi Pemain, sebagai masukan dalam pembelajaran pada bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan agar dapat meningkatkan prestasi pada cabang Bola Besar terutama pada cabang Bola Voli.
3. Bagi Pelatih selanjutnya, sebagai salah satu sumber referensi pelatih untuk menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi serta kemampuan melatih.
4. Bagi Prodi Universitas, melihat potensi-potensi yang dimiliki Mahasiswa khususnya pada cabang Bola Besar (bola voli).
5. Bagi Universitas, sebagai tambahan referensi di bidang olahraga, sehingga bermanfaat bagi penulis-penulis berikutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Bola Voli

Menurut Kurniawan & Wijaya (2019:161). permainan bola voli merupakan melewatkannya bola dari atas net agar dapat jatuh menyentuh dasar lantai wilayah lapangan lawan serta untuk mencegah bola yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola di luar perkenaan blok. Memantulkan bola merupakan salah satu karakteristik pemain bola voli yang dilakukan maksimal 3 kali, setelah itu bola harus segera disembangkan ke wilayah lawan. Seluruh permainan melibatkan keterampilan dalam mengelola bola dengan tangan.

Olahraga Voli pertama diperkenalkan pada tanggal 9 Februari 1895, di *Holyoke, Massachusetts*(Amerika Serikat) oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (Director of Phsycal Education) yang bernama William G. Morgan di YMCA (*Young Men's Christian Association*). Pada awalnya permainan ini disebut *Mintonette*. *Mintonette* atau yang sekarang dikenal sebagai olahraga voli adalah gabungan dari beberapa permainan yaitu *Handball* (bola tangan), Basket, Baseball dan tenis. Awalnya permainan ini diciptakan untuk anggota YMCA yang sudah tidak muda lagi karena itu permainan ini dibuat tidak seaktif basket yang ditemukan oleh James Naismith, empat tahun sebelum *Mintonete* atau voli ini ditemukan.

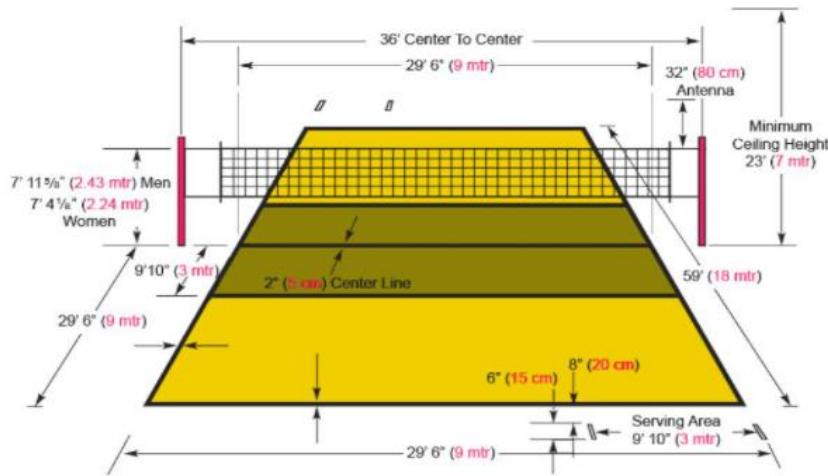
Bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tiap tim terdiri dari enam pemain dilapangan, dibatasi dengan net, tiap tim memiliki tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola yang sama pada tim lawan, pertandingan dapat dimainkan selama lima set yang berarti pertandingan dapat berlangsung sekitar 90 menit, dimana seorang pemain dapat melakukan 250-300 aksi yang didominasi oleh kekuatan otot kaki yang eksplisif (Rohendi&Suwendar, 2017:14).

Menurut Aziz (2020:112) Bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, pendidikan maupun prestasi dimulai dari peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela bangsa dan negara. Bola voli yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran populernya olahraga bola voli. Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Bola voli merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan bola voli yang harus dipenuhi oleh setiap tim yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan bola voli hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut.

latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktifitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan beberapa peralatan sesuai dengan tujuan dangerakannya kebutuhan cabang olahraganya. Sehingga dalam berlatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung (Sumarsono, 2017).

Sinaga(2015: 24) Proses latihan yang baik dan benar harus memperhitungkan dan menyesuaikan *volume, intensitas, recovery interval* atau masa istirahat selama latihan. Kemudian dalam upaya latihan efektif dan bermanfaat latihan itu sendiri harus didasari prinsip-prinsip latihan, yaitu: prinsip beban berlebih (*overload*), prinsip ke khususan (*spesialisasi*), prinsip *individualisasi*, prinsip intensitas latihan, prinsip *reversibility*, prinsip latihan beraturan, prinsip tes-tes uji coba dan prinsip pemulihan. Di dalam latihan, selain pelaksanaan yang sistematis diperlukan juga peningkatan beban latihan. Adapun hal yang perlu dipertimbangkan dalam mendisain latihan *overload*, menyarankan untuk memakai sistem yang disebut sistem tangga (*step type approach*).

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli ialah suatu permainan yang membutuhkan kordinasi gerak yang benar-benar bisa di andalkan untuk semua gerakan bola voli. Bola voli juga adalah permainan tim yang setiap tim nya berjumlah 6 orang, dengan berposisi satu *setter/toser*, dua *open speak*, dua *quiker* dan *libero*. Dalam 1 set pertandingan setiap tim harus mencapai skor 25. Bola voli juga harus mengandalkan kerja sama tim agar mendapatkan hasil pertandingan yang baik.



Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli Beserta Ukuran
Sumber : Hermananis (2021)

c. Passing

Menurut Rohendi&Suwendar (2017:70) Dalam bola voli, untuk mengendalikan boladan mengoperkan bola ke pemain dilakukan dengan menggunakan *passing* bawah atau *passing* atas. Suatu serangan terdiri dari tiga kontak bola. Suatu *passing* yang akurat dan cekatan akan memungkinkan pengumpulan menepatkan bola secara tepat untuk kontak ketiga yang dilakuakan oleh pemukul atau penyerang dalam menyelesaikan serangan.

1. *Passing* atas

Passing atas adalah umpan, dimana pemain yang berada dalam posisi mengumpulkan untuk menyusun suatu serangan. Pengumpulan pemain mana yang berada dalam posisi terbaik untuk menyerang dan selanjutnya menggunakan *passing* atas untuk menempatkan bola ke arah di mana penyerang dapat memukul bola dengan agresif ke atas jaring.

Menurut Mushofhi(2017:430) *passing* atas merupakan bola yang diumpan dari atas umumnya melibatkan jari-jari tangan. *Passing* atas harus dikuasai

dengan baik, karena *passing atas* digunakan untuk mengumpam bola yang kemudian dilakuakan pukulan kedaearah lawan untuk menghasilkan point.



Gambar 2.2 *Passing Atas*
Sumber : Peneliti



Gambar 2.3 *Passing Bawah*
Sumber : Peneliti

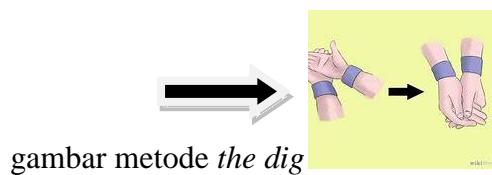
2. Passing bawah

Passing bawah digunakan untuk menerima *servis*, *spike* yang diarahkan dengan keras (*hard drive*), bola-bola yang jatuh dan mengarah kejaring. Selain itu, dalam situasi darurat, *passing* bawah bisa digunakan untuk memberi umpan ke penyerang, khususnya ketika *passing* terlalu rendah untuk di umpan dengan menggunakan *passing* atas. *Passing* bawah merupakan jenis *passing* umum yang digunakan dalam bola voli, dan semua pemain harus mempelajari cara melakukan *passing* bawah karena mereka akan berotasi melewati semua posisi lapangan (Rohendi & Suwandar (2017:70).

Teknik dasar yang dikuasai dengan baik dan benar akan memberikan kontribusi yang cukup besar dalam meraih kesuksesan dalam permainan. Kurang lebih terdapat 4 keterampilan Teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain bola voli diantaranya yakni *passing*, *service*, *block* dan *smash*. Kegunaan lain dari *passing* bawah ini adalah untuk menerima serangan dalam bentuk serve maupun smash yang berasal dari lawan (Irawan, Dkk. 2022).

Passing bawah biasanya dilakukan saat menerima *service* dan *smash* dari musuh yang masih berada dalam jangkauan namun posisi bola rendah. Teknik dalam *passing* bawah dua tangan memiliki 2 macam metode yaitu *the dig* dan *thumb over palm methode*. Teknik *the dig* ialah dimana posisi tangan berada dalam posisi menyendok dengan mengepalkan kedua tangan. Teknik

thumb over palm method ialah tangan kiri mengepal dan tangan kanan menggenggam tangan kiri (Hidayah 2020:71).



gambar *thumb over palm method*

2.1.2 Ketepatan

a. Pengertian Ketepatan

Ketepatan merupakan sebagai keterampilan *motoric* merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. ketepatan dalam berupa gerakan(*g* atau sebagai ketepatan hasil *result*). Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya. Ketepatan saat passing bawah sangat diperlukan oleh pemain saat memberikan umpan untuk menyerang tim lawan (Widiastuti 2011:17).

Ketepatan ialah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan-gerakan terhadap suatu sasaran. Ketepatan juga ialah kemampuan tubuh manusia untuk mengendalikan satu gerakan bebas mau menujukan suatu

sasaran, sasaran yang di maksut yaitu baik sasaran berupa jarak atau suatu objek yang harus dikenal (Shandy Dkk, 2021:142)

Beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek.

Faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah;

- a. Koordinasi tinggi
- b. Besar kecilnya sasaran
- c. Ketajaman indera dan pengaturan saraf
- d. Jauh dekatnya sasaran
- e. Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan
- f. Cepat lambatnya gerakan
- g. *Feeling* dan ketelitian
- h. Kuat lemahnya suatu gerakan.

Faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang(internal) dan faktor yang berasal dari luar diri

seseorang(eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan(koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan. Setiap pemain dalam melakukan passing bawah mempunyai ketepatan yang berbeda-beda. Ketepatan passing bawah sangat diperlukan dalam permainan bola voli, hal ini ditujukan untuk seorang pengumpan agar lebih mudah untuk mengumpan kepada pemain lain atau untuk membangun serangan berupa smash. *Passing* bawah yang salah atau tidak tepat juga bisa menyebabkan kekalahan.

2.1.3 Hakikat *Passing* Kedinding

Kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut agak ditekuk persis melakukan passing bawah. Kedua kaki harus bisa menyesuaikan hasil pantulan bola yang terpantul didinding. Bila pemasing dapat mengimbangi pantulan bola dan bisa mengendalikan pantulan bola tersebut dapat diperkirakan bisa mempunyai kemampuan *passing* yang baik, meskipun itu baru tahap awal (Mardian, 2020:3).

Sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap kedinding, pelaksanaannya boleh dilemparkan atau dipantulkan ke dinding berusaha untuk dipassing ke dinding sasaran (Kurniawan&Wijaya, 2019:163).



Gambar 2.4. *Passing* bawah dengan dinding

Sumber : Peneliti

Keuntungan latihan ini adalah mudah mengantisipasi bola karena tidak terpancang oleh teman pasangannya dan mudah diarahkan bola pantulannya. Sedangkan kelemahannya karena tembok benda mati maka bila sudut datangnya bola tidak tepat maka hasil pantulannya juga tidak tepat.

Beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa hakikat passing kedinding adalah sikap pemulaan dimana bola dipegang menggunakan kedua tangan menghadap kedinding, kemudian dalam pelaksanaannya passing bola kearah dinding berulang ulang hingga passing yang dilakukan sudah akurat.

2.1.4 Hakikat Latihan

Hakikat Latihan merupakan aktifitas untuk dilaksanakan secara berulang-ulang oleh atlet yang berisi suatu rancangan oleh peneliti sehingga proses latihan dapat terlaksana dengan adanya rancangan latihan(Lolia Manurizal & Laily Fitriana,2019:260). Sedangkan Menurut Emral (2017:9) latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses

latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan geraknya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka berisikan, antara lain: (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming up*); (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (*suplemen*) dan (5) *colling down* penutup.

a. Prinsip-prinsip Latihan

Menurut Hasyim & Saharullah (2019:73) agar pelaksanaan latihan dapat terorganisasi dan terarah secara tepat dan bermakna, maka pelaksanaan sebaiknya berpedoman kepada prinsip-prinsip latihan secara umum yang terdiri dari prinsip-prinsip berikut ini:

1) Prinsip Aktif dan Kesungguhan Berlatih

Seorang pelatih harus bersungguh-sungguh membantu dalam menggapai dan meningkatkan potensi yang dimiliki oleh atlet baik secara individu maupun kelompok. Pelatih juga harus bersungguh-sungguh dalam menjalankan program latihan, karena apa yang direncanakan tidak selalu menjadi kenyataan.

2) Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Seseorang pada akhirnya akan memilih dan mempunyai spesialisasi keterampilan, namun pada awal belajar sebaiknya melibatkan berbagai aspek kegiatan sehingga atlet akan memiliki dasar-dasar yang kokoh dan komplit,

yang akan sangat membantu dalam mencapai prestasinya pada waktu yang akan datang. Pelatih harus menahan perkembangan yang sangat cepat di awal-awal latihan terutama menahan kecenderungan untuk perkembangan latihan ke arah spesialisasi yang sempit.

3) Prinsip Spesialisasi

Penerapan prinsip spesialisasi kepada atlet usia muda harus berhati-hati betul dan tetap mempertimbangkan bahwa perkembangan multilateral harus merupakan basis bagi perkembangan spesialisasi kecabangannya.

4) Prinsip Individualisasi

Setiap orang mempunyai perbedaan yang harus diperhatikan terutama dalam hal pemberian program latihan, tampaknya mereka mempunyai kemampuan prestasi yang sama. Oleh karena itu, seorang pelatih harus selalu mengamati dan menilai keadaan atletnya dan segala aspek, agar dalam pemberian program pun tidak disama ratakan, mungkin dalam bentuk, volume, serta intensitasnya.

5) Prinsip Variasi

Untuk kegiatan olah raga yang memiliki unsur variasi yang minim akan membuat atlet cepat merasa bosan dalam melakukannya. Pada setiap periode latihan di mana latihan akan dirasakan semakin berat, maka variasi latihan harus betul-betul dikemas secara baik oleh pelatih agar atlet tetap bersemangat dalam menjalankan program latihan yang diberikan sehingga unsur daya tahan, kelincahan, koordinasi gerak, dan komponen kemampuan fisik lainnya akan tetap terpelihara.

6) Prinsip Model dalam Latihan

Dalam istilah umum, model merupakan sebuah tiruan, simulasi dari suatu kenyataan yang disusun dari suatu elemen-elemen yang khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan diselidiki oleh seseorang. Hal ini juga merupakan sebuah ilusi dari suatu bayangan atau gambaran yang diperoleh secara abstrak yaitu suatu proses mental pembuatan generalisasi dan contoh yang nyata (sama dengan menggambarkan suasana pertandingan).

7) Prinsip Kesinambungan

Prestasi puncak dalam suatu cabang olahraga hanya akan dapat dicapai jika tuntutan beban kerja dapat dipenuhi secara teratur berkesinambungan. Pelaksanaan pelatihan yang terputus-putus, tidak teratur karena diselingi masa istirahat yang lama tidak akan menjamin tercapainya kemajuan prestasi.

8) Prinsip *Overload*

Pelatihan merupakan proses kondisi antara pemberian beban kerja dan masa istirahat untuk pemulihan. Akibat pemberian beban kerja adalah kelelahan, dan akan disusul oleh proses pemulihan. Hanya melalui proses overload atau pembebahan yang selalu meningkat secara bertahap yang akan menghasilkan *over kompensasi* dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi.

9) Prinsip Kesiapan

Nilai latihan tergantung dari kesiapan secara fisiologis individu atlet dan kesiapan itu datang bersama dengan kematangan. Sebagai hasilnya sebelum masa pubertas seorang atlet biasanya secara fisiologis belum siap untuk menerima latihan secara penuh.

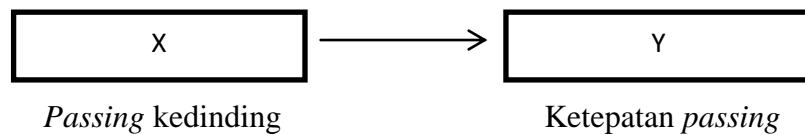
2.3. Penelitian yang Relevan

1. Kurniawan & Riski Adi Wijaya (2019) dengan judul *Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding Dan Berpasangan Terhadap Peningkatan Teknik Passing Bawah Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Smp Al-Irsyad Cikukulu Kabupaten Sukabumi Tahun 2018/2019*. Dari hasil analisis yang dilakukan dapat diketahui bahwa kelompok satu memiliki peningkatan *passing* bawah sebesar 29.38%. Sedangkan kelompok dua memiliki peningkatan *passing* bawah 23.63%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok satu memiliki *presentase* peningkatan teknik *paasing* bawah lebih besar dari pada *presentase* peningkatan kelompok dua.
2. Roli Mardian (2020) dengan judul *Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli*. Hasil dari penelitian ini adalah dengan uji statistik **t** hitung lebih besar dari pada **t** tabel atau $(12.5) > (1.79588)$. Terdapat pengaruh latihan mengumpan kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP.

2.4. Kerangka Konseptual

Olahraga merupakan salah satu cara agar tubuh kita melakukan gerakan yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari. Berbagai macam olahraga yang terkenal di masyarakat luas salah satunya permainan bola voli. Terdapat berbagai macam teknik dalam permainan tersebut. Banyak teknik dasar dalam bola voli yaitu *passing*, *smash*, *service*, *block*. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang harus dikuasai oleh 20 pemain bola voli. *Passing* dalam bola voli dibagi menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. *Passing* dalam bola voli dibagi menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah sangat dibutuhkan dalam permainan ini. Ada berbagai jenis latihan *passing* bawah yang dapat dilakukan dalam latihan.

Salah satu contoh jenis latihan *passing* bawah adalah latihan *passing* bawah berpasangan dan latihan *passing* bawah dengan dinding. Latihan dengan dinding merupakan latihan *passing* bawah yang dilakukan atlet dengan memantulkan bola ke dinding dan begitu seterusnya. Latihan berpasangan merupakan latihan *passing* oleh atlet berpasangan dengan temannya melakukan *passing* bawah dengan pantulan yang baik. Dalam jenis latihan ini diduga ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah pada permainan bola voli.



Tabel 2.1. kerangka konseptual

2.5. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis yang telah diuraikan, maka hipotesis penelitian ini adalah: Terdapat Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Dinding terhadap Ketepatan *Passing* Bawah pada Permainan Bola Voli Tunas Rambah Muda. Dengan $n = 10$ dan taraf nyata $\alpha = 0.05$. maka didapat $L_{tabel} = 0,2580$ berarti $L_{observasi} < L_{tabel}$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak.

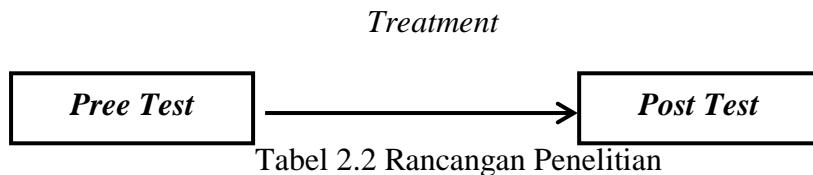
BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Menurut Sugiono(2017:72) penelitian eksperimen adalah suatu jenis penelitian yang dimaksudkan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Eksperimen dalam penelitian ini lebih bersifat pra-eksperimental jenis pre-test dan post test dalam suatu kelompok.

Penelitian ini digunakan untuk mengungkapkan sebab-akibat hanya dengan menggunakan satu kelompok subjek, sehingga tidak ada kontrol yang ketat terhadap variabel eksternal yaitu penelitian ini berusaha untuk mengungkapkan pengaruh latihan *passing* bawah kedinding terhadap hasil ketepatan *passing* bawah. Karena dalam pelaksanaanya penelitian ini sebelum sampel diberikan perlakuan eksperimen, terlebih dahulu dilakukan tes awal (pre-test) guna melihat kemampuan seberapa kuat *power* otot lengan pemain, setelah itu baru diberikan perlakuan latihan *passing* bawah kedinding. Setelah selesai, dilakukan tes akhir (*post-test*). Penelitian terdiri dari 2 variabel antara lain variabel bebas yaitu latihan *passing* bawah kedinding, sedangkan variabel terikat yaitu ketepatan *passing* bawah *club* bola voli tunas rambah muda.



3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola voli Tunas Rambah Muda waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 November 2023.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiono (2017:80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola voli tunas rambah muda sebanyak 15 orang.

3.3.2 Sampel

Sugiono, (2017:81) menjelaskan sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Sampel penelitian ini adalah 10 pemain bola voli, teknik pengambilan sampel adalah *Purposive sampling* adalah metode sampling di mana peneliti memilih sampel berdasarkan pengetahuan penelitian tentang sampel yang akan dipilih. sampel yang dipilih hanya yang dianggap tepat untuk penelitian dan sesuai dengan kebutuhan penelitian(Sugiono,2017:85). Alasan menggunakan teknik pengambilan sampel ini ialah seperti yang dikatakan oleh buku sugiono tahun 2017 halaman 85, bahwa jika populasi relatif kecil atau kurang dari 30 orang maka

penelitian yang ingin dibuat dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 10 orang.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Sejalan dengan metode yang peneliti gunakan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Observasi: yaitu teknik yang digunakan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mencari data tentang pelaksanaan latihan
2. Test dan Pengukuran: untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah kedinding terhadap ketepatan *passing* bawah dilakukan sebanyak 2 kali yaitu *pre-test* dan *post-test*
3. Teknik Kepustakaan: teknik kepustakaan ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang definisi, konsep dan teori-teori yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti untuk dijadikan landasan teori dalam penelitian ini.

3.5 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiono (2017:102) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variable penelitian. Instrumen ini memakai *pre-test* dan *post-test* dengan mengukur peningkatan ketepatan *passing* bawah. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan *passing* bawah pada penelitian ini adalah Tes *passing* bawah. Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini yaitu:

1. Tesketepatan : Tes *Passing* Bawah
2. Tujuan : Untuk mengukur ketepatan mengarahkan bola saat *passing* bawah
3. Perlengkapan :
 1. Dua lapangan bola voli.
 2. Dua buah tiang panjang masing-masing setinggi 3,5 m.
 3. Dua utas tali masing-masing 10 m
 4. Bola voli paling sedikit satu dan paling banyak 6 atau tidak terbatas.
 5. *Stopwatch*.
 6. Formulir tes dan alat tulis.
4. Petugas :
 1. Seorang yang bertugas untuk melemparkan bola kepada peserta tes.
 2. Seorang lagi sebagai pengamat bola hasil umpan, apakah bola terebut lewat atas atau bawah tali yang di rentangkan diatas garis serang dan sekaligus mencatat tempat jatuhnya bola didaerah sasaran.
5. Pelaksanaan :
 1. Testi berdiri dibelakang garis serang.
 2. Testi melakukan gerakan *passing* bola secara bebas, tetapi harus sesuai aturan passing yang sah menurut peraturan yang berlaku.
 3. lima kali kesempatan diberikan kepada setiap

peserta tes.

4. Bola yang dimainkan secara tidak sah, tidak melampaui tali menyentuh jaring atau jatuh di luar daerah yang di tentukan di nyatakan gagal dan tetap di hitung telah melakukan untuk memainkan bola.

- 6 Penilaian : 1. Skor setiap *passing* ditentukan oleh angkasasaran yang disentuh bola.
2. Nilai 0 juga diberikan untuk setiap bola yang dimainkan secara tidak sah, misalnya mengangkat, mendorong, dan sebagainya.
 3. Nilai 0 juga diberikan apabila bola tidak melampaui tali yang di rentangkan, menyentuh jaring, menyentuh garis tengah atau bola jatuh diluar sasaran.
 4. Bola yang menyentuh garis sasaran kecuali garis tengah, dihitung telah memasuki sasaran dengan angka yang lebih besar.
 5. Skor hasil *passing* adalah jumlah empat kali skor terbaik.(Fenanlampir & Faruq 2015:198).



Gambar 2.6.Lapangan Tes *passing*

Sumber: Peneliti

a. Penerapan Latihan

Latihan dalam penelitian ini pada prinsipnya untuk meningkatkan kemampuan tes *passing* bawah pada pemain bola voli *club* tunas rambah muda. Pelaksanaan program latihan dalam penelitian ini diberikan Metode *passing* kedinding sebanyak 16 kali tatap muka. Dalam pemberian program latihan ini diharapkan agar pemain dapat melakukan dengan sungguh-sungguh, sehingga latihan akan dapat berpengaruh pada kemampuan ketepatan *passing* bawah. Selanjutnya adapun tahapan dalam melakukan latihan Metode *passing* kedinding adalah sebagai berikut:

1) *Warming Up* (Pemanasan)

Pada program latihan pendahuluan dilakukan kegiatan pemanasan (*warming up*), agar otot-otot yang semula tegang menjadi lemas, sehingga dapat melakukan gerakan dengan leluasa dan tidak kaku. Pemanasan dilakukan agar seluruh organ tubuh mendapat rangsangan, sehingga koordinasi secara berangsur-angsur dapat memulai fungsinya dengan baik.

Disamping itu untuk menghindari kemungkinan cidera pada waktu latihan inti.lsi pemanasan meliputi peregangan secara statis dan dinamis.

2) Latihan Inti

Ketika melakukan penelitian ini latihan inti yang digunakan yaitu latihan untuk meningkatkan ketepatan *passing* bawah, yaitu menggunakan Metode Latihan *Passing* kedinding. Latihan ini dilakukan dengan memasing bola ketembok, jumlah set meningkat setiap 3 kali pertemuan dengan repitisi bertambah setiap 3 kali pertemuan. pemberian perlakuan dilakukan 3 kali seminggu dengan lama pemberian 16 kali tatap muka.

3) *Colling Down* (Pendinginan)

Latihan penutup (pendinginan) diisi dengan gerakan pelemasan, serta koreksi secara keseluruhan (evaluasi), pemberian motivasi supaya dalam latihan-latihan berikutnya sampel dapat melakukan gerakan yang lebih baik lagi dan ditutup dengan doa bersama yang dipimpin oleh peneliti.

b. Tes Akhir (*Post-test*)

Setelah penerapan latihan dilaksanakan selama 6 minggu dan setiap minggunya terdiri dari 3 kali pertemuan dilaksanakan, maka peneliti melakukan tes akhir. Tes akhir pada penelitian ini sama seperti tes awal yaitu menggunakan Instrumen tes *passing* bawah. Pelaksanaan tes sama persis seperti pelaksanaan tes awal yang terdiri dari *warming up* (pemanasan), pelaksanaan tes (pengambilan data), dan *colling down* (pendinginan).

3.6 Persyaratan Analisis

3.6.1 Uji Normalitas

Sebelum data dianalisis lebih lanjut, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan untuk analisis. Adapun pengujian yang dilakukan yaitu uji normalitas untuk setiap variabel data. Pada uji persyaratan analisis pertama yang dilakukan adalah uji normalitas menggunakan uji t menggunakan SPSS versi 25. Berdasarkan analisis *paired t test* nilai Sig. Kelompok eksperimen $0,00 < 0,05$, maka ada pengaruh pelatihan passing bawah menggunakan media dinding dengan memakai sasaran garis lurus. Sedangkan kelompok kontrol $0,000 < 0,05$, maka ada pengaruh pelatihan secara konvensional. Berdasarkan analisis *independent sample t test* nilai Sig. sebesar $0,00 < 0,05$, maka ada perbedaan rata-rata hasil tes dan pengukuran pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Perbedaan tersebut terlihat pada hasil analisis deskriptif yang menunjukkan pada kelompok eksperimen dengan norma klasifikasi baik sekali 50%, baik 50%, sedang 0%, kurang 0%, kurang sekali 0%. Sedangkan kelompok kontrol norma klasifikasi baik sekali 0%, baik 60%, sedang 40%, dan kurang, kurang sekali adalah 0%.

Dapat disimpulkan bahwa pelatihan kelompok eksperimen pengaruhnya lebih besar dari pada kelompok kontrol.

3.7 Teknik Analisis Data

Berdasarkan hipotesis yang diajukan data diolah dengan teknik analisis *t-test*. Rumus *t-test* dalam keadaan dua sampel merupakan sampel kecil (N kurang dari 30), sedangkan kedua sampel kecil itu satu sama lain mempunyai hubungan, Sudjiono (2010:305) menyatakan adalah sebagai berikut:

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

M_D = *Mean of difference* nilai rata-rata hitung dari beda/selisih *variabel I* dan skor *variable II*, yang diperoleh rumus:

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

$\sum D$ = jumlah beda/selisih antar skor variable I (*variable X*) dan skor variable II (*variable Y*), dan D dapat diperoleh dengan rumus:

$$D = X - Y$$

N = *Number of cases* = jumlah subjek yang kita teliti

SE_{MD} = Standar error (standar kesehatan) dari *mean of differen* yang dapat diperoleh dengan rumus:

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

SD_D = Deviasi standar dari perbedaan antara *skor variable I* dan *skor variable II*, yang dapat diperoleh dengan rumus:

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - (\frac{\sum D}{N})^2}$$