PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH TIDAK LANGSUNG DAN LANGSUNG TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

OLEH :

IWAN MUSLIM
11.1.01.09.0238

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2015

Skripsi oleh:

IWAN MUSLIM
11.1.01.09.0238

Judul :

PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH TIDAK LANGSUNG DAN LANGSUNG TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Sripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: 14 Juli 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.
NIDN. 0725018205	NIDN. 0723128103

Skripsi oleh:

IWAN MUSLIM
11.1.01.09.0238

Judul :

PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH TIDAK LANGSUNG DAN LANGSUNG TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 19 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi SAncaya, M.Pd. _____
2. Penguji I : Wasis Himawanto, M.Or. _____
3. Penguji II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH TIDAK LANGSUNG DAN LANGSUNG TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

IWAN MUSLIM

11.1.01.09.0238

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

musurimu.iwan97@gmaik.com[1]

Ruruh Andayani Bekti, M.Pd., Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh latihan passing bawah tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan passing bawah bolavoli pada siswa Putra Ekstrakurikuler Bolavoli SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015. (2) Metode latihan yang lebih baik pengaruhnya antara latihan tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan passing bawah bolavoli pada siswa Putra Ekstrakurikuler Bolavoli SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel penelitian ini adalah siswa Putra Ekstrakurikuler Bolavoli SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015 berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total populasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran kemampuan passing bawah bolavoli. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5 %.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan tidak langsung dan lagsung terhadap kemampuan passing bawah bolavoli pada siswa Putra Ekstrakurikuler Bolavoli SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015, (t_{hitung} 2,25971 > $t_{tabel\ 5\%}$ 2,145). (2) Metode latihan tidak langsung lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan passing bawah bolavoli pada siswa Putra Ekstrakurikuler Bolavoli SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015. Kelompok 1 (kelompok yang mendapatkan perlakuan metode latihan tidak langsung) memiliki persentasi peningkatan 44,505% lebih kecil daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapatkan perlakuan metode latihan langsung) yaitu sebesar 19,689%.

Kata kunci : Latihan tidak langsung, latihan langsung dan kemampuan passing bawah bolavoli.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine: (1) The difference in the effect of passing drills under the indirect and direct against lower passing ability on the student volleyball Men's volleyball Extracurricular SMK PGRI 4 Kota Kediri 2014/2015 school year. (2) Method of better training effect between direct and indirect exercise of the ability of the students passing

under volleyball Men's volleyball Extracurricular SMK PGRI 4 Kota Kediri 2014/2015 school year.
This study used an experimental method. Samples were students of extracurricular volleyball Men at SMK PGRI 4 Kota Kediri 2014/2015 school year numbered 30 people. The sampling technique using the total population. Data collection techniques used are passing the test and measurement capabilities under volleyball. Data analysis techniques used by t test at significance level of 5%.

Based on this research can be concluded as follows: (1) There is a difference significance between the training methods of indirect and lagsung on the ability of the students passing under volleyball Men's volleyball Extracurricular SMK PGRI 4 Kota Kediri academic year 2014/2015, (t count 2.25971 > 5% ttable 2,145). (2) Method of exercise better indirect influence on the ability of the students passing under volleyball Men's volleyball Extracurricular SMK PGRI 4 Kota Kediri 2014/2015 school year. Group 1 (group receiving treatment methods do not do direct exercise) has a 44.505% percentage increase was smaller than group 2 (treatment group receiving direct training method) that is equal to 19.689%.

Keywords: indirect excercise, direct excercise, down passing volley ability.

I. LATAR BELAKANG

Bolavoli merupakan olahraga permainan yang cukup memasyarakat di Indonesia dan sudah dikenal sejak jaman penjajahan belanda. Permainan bolavoli dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Untuk dapat bermain dengan baik, seperti halnya olahraga lain, dalam permainan bolavoli juga diperlukan pembinaan yang baik dan benar. Pembinaan yang dilakukan harus mencakup empat aspek, yaitu pembinaan fisk, teknik, taktik dan mental. Adapun beberapa teknik dasar dalam permainan bolavoli menurut M. Yunus, (1992:79-80) yang harus dikuasai yaitu:

1. *Service*
2. Passing
3. Umpan / (*set-up*)
4. Smash (*spike*)
5. Bendungan (*block*)

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bolavoli adalah passing, karena dengan penguasaan teknik passing yang baik permainan akan lebih menarik.

Teknik passing di sini dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu passing bawah dan passing atas. Passing bawah adalah upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan passing bawah yang tujuannya adalah mengoperkan bola yang dimainkannya di lapangan sendiri. Untuk menguasai teknik dasar yang baik diperlukan latihan yang terprogam, teratur, dan menggunakan belajar yang tepat, karena latihan adalah kondisi belajar yang diperlukan untuk usaha menampilkan pada keterampilan yang kompleks.

Di SMK PGRI 4 Kota Kediri permainan bolavoli juga diajarkan kepada

para siswa, dan rata-rata para siswa menggemari permainan bolavoli tersebut. Dari pertandingan yang dilakukan belum menunjukkan hasil yang maksimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: (1) Kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK PGRI 4 Kota Kediri yang masih rendah dan perlu ditingkatkan, passing yang dilakukan sering tidak sesuai yang diharapkan, misalnya bola yang di passing sering tidak tepat pada sasarannya. (2) Dalam latihannya belum maksimal, karena latihannya dilakukan dua kali dalam satu minggunya. (3) Metode yang digunakan belum sesuai yaitu latihan yang dilakukan masih dalam satu kelompok besar.

Upaya menguasai teknik dasar passing bawah harus dilakukan secara sistematis dan kontinyu. Untuk dapat mencapai hasil latihan yang optimal dibutuhkan metode latihan yang baik dan tepat. Metode latihan merupakan suatu cara yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan bagi atlit yang dilatih. Tuntutan terhadap metode latihan yang efektif dan efisien didorong oleh kenyataan-kenyataan atau gejala-gejala yang timbul dalam pelatihan. Banyaknya macam-macam metode latihan , maka dalam pelaksanaan latihan harus mampu menerapkan metode latihan yang baik dan tepat. Untuk meningkatkan kemahiran dan ketrampilan pemain dalam passing bawah dibutuhkan bentuk latihan yang sesuai, ada beberapa bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan passing bawah. Diantaranya adalah dengan Metode Latihan Passing Bawah Langsung dan Tidak Langsung. Menurut Rusli Lutan (1998: 418) menyatakan, "bahwa latihan tidak langsung adalah pelatih menyusun rencana latihan secara cermat denagn rangkaian urutan yang logis sebelum teknik yang sebenarnya diajarkan pada kesempatan pertama". Dan Latihan secara langsung sendiri mempunyai arti, menurut Rusli Lutan (1988:419) bahwa, " Pelatih melatih secara langsung teknik yang sebenarnya". Meskipun demikian, latihan tersebut dapat diatur dalam kondisi yang yang paling menguntungkan dimana dalam teknik yang dilakukan agak lebih mudah dari teknik yang sebenar-benarnya.

Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatarbelakangi judul penelitian, "Pengaruh Latihan Passing Bawah Tidak Langsung dan Langsung Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolavoli SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015".

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolavoli SMK PGRI 4 Kota Kediri, Jl. Ahmad Dahlan Gang 1

Mojoroto Kediri. Subjek dalam penelitian ini adalah semua siswa putra Pembinaan Ekstra Kurikuler Bolavoli SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015 yang berjumlah 30 orang.

Waktu penelitian dilaksanakan selama enam minggu dengan tiga kali latihan dalam satu minggu dari 16 April 2015 sampai dengan 30 Mei 2015. Sebelum pemberian perlakuan dilakukan tes awal (*pretest),* sedangkan setelah pemberian perlakuan dilakukan tes akhir (*posttest).*

Peneliti menggunakan 2 jenis variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Dengan demikian, di dalam penelitian ini terdapat 3 variabel, yaitu :

1. Variabel bebas (X_1) adalah latihan passing tidak langsung.
2. Variabel bebas (X_2) adalah latihan passing langsung.
3. Variabel terikat (Y) adalah kemampuan passing bawah permainan bolavoli.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka, atau data kuantitatif yang diangkakan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Adapun rancangan penelitian yaitu“ *Pretest –Posstest Design* “. = Tes akhir kemampuan passing bawah bolavoli

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada prestasi kemampuan passing bawah bola voli pada tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki prestasi setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok I dan kelompok II. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing.*

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui tes dan pengukuran. Tingkat keajegan hasil tes yang dilakukan dalam penelitian, dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan korelasi interklas. Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam kelompok ini meliputi normalitas dan uji homogenitas.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada variable penelitian ini ada 2 variabel bebas yaitu Variabel bebas 1 atau X_1 : Latihan Passing Tidak Langsung dan Variable bebas 2 atau X_2 : Latihan Passing Langsung.

Variabel bebas 1 atau X_1 : Latihan Passing Tidak Langsung, merupakan suatu latihan yang direncanakan terlebih dahulu bagaimana latihan akan dilaksanakan dengan tata

urutan yang benar sebelum teknik sebenarnya diajarkan.

Variable bebas 2 atau X_2 : Latihan Passing Langsung, merupakan bentuk latihan teknik suatu cabang olahraga secara langsung. Tetapi teknik yang diajarkan masih dalam bentuk atau taraf yang mudah atau dasar. Pada variabel penelitian ini ada 1 variabel, yaitu variabel terikat atau Y : Kemampuan passing bawah bolavoli.

Tujuan penelitian dapat tercapai dengan pengambilan data pada sampel yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi 2 kelompok dan dilakukan tes akhir pada masing-masing kelompok. Data tersebut dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran.

Agar data yang dianalisis adalah hasil suatu tes pengukuran yang baik, maka perlu uji reliabilitas. Sebelum dilakukan analisis data,perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas.

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 diperoleh hilai L_{hitung} = 0,2026. Nilai tersebut lebih kecil dari angka penerimaan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0.220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 diperoleh hilai L_{hitung} = 0,1857. Nilai tersebut lebih kecil dari angka penerimaan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 2 termasuk berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai F_{hitung}= 0,828. Sedangkan db= 14 lawan 14, angka F_{tabel}= 2,53, ternyata nilai F_{hitung}= 0,828 lebih kecil dari $F_{tabel5\%}$= 2,53. Karena $F_{hitung} < F_{tabel5\%}$, maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki varians yang homogen.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dengan t-test anatara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai sebesar 1,89066 dan $t_{tabel\ 5\%}$ dengan N= 15, db =15-1 = 14 pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,145. Hal ini menunjukkan bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol diterima. Hal ini artinya antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan tidak

terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan passing bawah bolavoli pada awalnya.

Hasil perhitungan persentase peningkatan kemampuan passing bawah bolavoli diketahui bahwa kelompok 1 memilki peningkatan sebesar 44,505%. Sedangkan kelompok 2 memilii peningkatan sebesar 19,689%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan kemampuan passing bawah bolavoli yang lebih baik daripada kelompok 2.

Untuk pengujian hipotesis :

1. Ada pengaruh antara latihan tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan passing bawah bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler bolavoli di SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015, dapat diterima kebenarannya.
2. Latihan Tidak langsung Lebik Baik Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Passing bawah bolavoli.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan yang signifikan antaralatihan passing bawah tidak langsung dan langsung terhadap kemampuan passing bawah bolavoli pada siswa putra Estrakurikuler di SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015. (t_{hitung} 2,25971 > $t_{tabel\ 5\%}$ 2,145)
   1. Latihan passing bawah tidak langsung lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan passing bawah bolavoli pada siswa putra Ekstrakurikuler di SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan passing bawah tidak langsung memiliki peningkatan 44,505% lebih besar daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan passing bawah langsung) yaitu 19,689%.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Margono, dkk. 1995. *Permainan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.

Andi Suhendro. 2004. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

A. Sarumpaet, Zulfar Dzaet, Parno, dan Imam Sadikun. 1992. *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Departemen Pendidikan Nasional. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Mulyono B.A. 2010. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/ Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

M. Yunus. 1992. *Olah Raga Pilihan Bola Volley*. Depdikbud.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Terbuka

Sudjana. 2002. *Metoda Statistika.* Bandung: Tarsito.

Sudjarwo. 1995. *Ilmu Kepelatihan*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyanto. 1994. *Penelitian Pendidikan.* Surakarta: UNS Press.

Suharno HP. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

_____ 1984. *Dasar-dasar Permainan Bola Voli.* Semarang: FPOK.

Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Yogyakarta: Rineka Cipta

Sunardi. 2006. *TP. Bola Voli*. Surakarta: UNS Press.

Sutrisno Hadi. 1982. *Statistik Jilid 2.* Yogyakarta: Andi Offset.

_____ 1995. *Metodologi Research Jilid IV*. Yogyakarta: Andi Offset.

Theo Klein Mann dan Dieter Kruber. 1982. *Bola Volley, Pembinaan Teknis-teknis dan Kondisi.* Jakarta: PT. Gramedia.

Yusuf Adisasmita & Aip Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik.

Sulistyanto, Heri & Wiyono, Edi. 2008. *Ilmu Pengetahuan Alam Untuk SD dan MI Kelas V* (Ginting, Robin, Ed.). Jakarta: Pusat Perbukuan, Depdiknas.

Suprijono, Agus. 2012. *Cooperative Learning: Teori dan Aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Trianto. 2008. *Mendesain Pembelajaran Kontekstual (Contextual Teaching And Learning) di Kelas* (Tutik, T.T, Ed.). Jakarta: Cerdas Pustaka Publisher.

Zaenab, D. K. 2010. *Pengaruh Pembelajaran Kontekstual Terhadap Kemampuan Koneksi Matematik Siswa*. Skripsi. (online). tersedia: http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/21209/1/Dwi%20Kurniawati%20Zaenab-FITK_NoRestriction.pdf, diunduh 24 Juni 2014.