PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH TIDAK LANGSUNG DAN LANGSUNG TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMKN 1 GROGOL KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

S K R I P S I

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

Oleh :

MOHAMMAD AMIN IMAM BUKHORI
11.1.01.09.0588

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

Skripsi oleh:

MOHAMMAD AMIN IMAM BUKHORI
11.1.01.09.0588

Judul :

PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH TIDAK LANGSUNG DAN LANGSUNG TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMKN 1 GROGOL KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

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

Tanggal:……..

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	**Drs. Sugito,M.Pd.**

Skripsi oleh:

MOHAMMAD AMIN IMAM BUKHORI
11.1.01.09.0588

Judul :

PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH TIDAK LANGSUNG DAN LANGSUNG TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMKN 1 GROGOL KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

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

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd _____
2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd. _____
3. Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, 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 SMKN 1 GROGOL KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

MOHAMMAD AMIN IMAM BUKHORI
11.1.01.09.0588

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Drs. Sugito, M.Pd.

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 SMKN 1 Grogol 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 SMKN 1 Grogol Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel penelitian ini adalah siswa Putra Ekstrakurikuler Bolavoli SMKN 1 Grogol 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 SMKN 1 Grogol 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 SMKN 1 Grogol 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.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga mempunyai arti yang penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek, yaitu aspek jasmani dan aspek rohani yang tidak dapat dipisah-pisahkan. Jika kedua aspek berkembang dan tumbuh secara selaras maka akan timbul kehidupan yang harmonis dalam pertumbuhannya. Keselarasan kehidupan jasmani dan rohani pada manusia dapat dicapai antara lain dengan melakukan olahraga.

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. Keempat aspek ini saling mempengaruhi, artinya keempat aspek tersebut tidak dapat dipisahkan atau ditinggalkan untuk tidak dilakukan pembinaanya. Dalam pembinaan bolavoli, penguasaan teknik dasar sangat diperlukan agar dapat bermain degan baik dalam satu permainan. 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. Menurut Sunardi, (2006: 29) Passing adalah upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu dengan tujuan untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Menurut M. Yunus, (1992:79) Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

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 SMKN 1 Grogol Kediri permainan bolavoli juga diajarkan kepada para siswa, dan rata-rata para siswa menggemari permainan bolavoli tersebut. Di SMKN 1 GROGOL Kediri juga diberikan pembinaan ekstrakurikuler bola voli yang dilakukan dua kali dalam satu minggu. Pembinaan ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 1 GROGOL Kediri juga telah melakukan beberapa kali pertandingan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Dari pertandingan yang dilakukan belum menunjukkan hasil yang maksimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: (1) Kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMKN 1 GROGOL 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 SMKN 1 GROGOL Kediri Tahun Ajaran 2014/2015".

II. METODE PENELITIAN

1. Pendekatan Penelitian

Setiap aktifitas penelitian perlu adanya metode yang tepat untuk digunakan, sebab pada prinsipnya tidak semua metode sesuai dengan penelitian yang dikerjakan. Metode yang dipilih selain merupakan cara atau teknik untuk memperoleh data, juga digunakan sebagai pedoman dan arah untuk menentukan maksud serta tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian itu sendiri.

Sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang dirumuskan maka untuk mengukapkan masalah tersebut, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka , atau data kuantitatif yang diangkakan.

2. Teknik Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen adalah meneliti ada tidaknya hubungan sebab-akibat serta besarnya hubungan tersebut dengan cara memberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok yang diberi perlakuan yang berbeda (Sugiyanto, 1994: 21). Adapun rancangan penelitian yaitu" *Pretest – Posstest Design "*. Gambar rancangan penelitian sebagai berikut:

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Perbedaan Pengaruh Latihan Tidak Langsung dan Langsung Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan yang dilakukan pada data tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 2,25971, sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,145. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara tes kelompok 1 dan kelompok 2. Perbedaan hasil tersebut karena kedua metode latihan tersebut memilki karakteristik yang berbeda. Latihan tidak langsung merupakan bentuk latihan bagaimana seorang guru atau pelatih menyusun rencana latihan yang sistematis dan terprogam sebelum mengenalkan teknik gerakan passing bawah bolavoli yang sebenarnya, sedangkant latihan secara langsung yaitu adalah guru atau pelatih mengajarkan secara langsung teknik yang sebenarnya.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada pengaruh antara latihan tidak langsung dan langsung terhadap

kemampuan passing bawah bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 1 GROGOL Kediri tahun ajaran 2014/2015, dapat diterima kebenarannya.

2. **Latihan Tidak langsung Lebik Baik Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Passing bawah bolavoli.**

Berdasarkan hasil penghitungan persentase peningkatan kemampuan passing bawah diketahui bahwa, kelompok 1 memiliki nilai persentasi peningkatan kemampuan passing bawah bolavoli sebesar 44,505%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan passing bawah bolavoli sebesar 19,689%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, kelompok 1 memiliki persentase peningkatan kemampuan passing bawah bolavoli yang lebih besar daripada kelompok 2. Latihan tidak langsung menitikberatkan teknik passing bawah yang meliputi sikap permulaan, sikap perkenaan, gerak pelaksanaan, dan gerak lanjut. pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya tanpa mempertimbangkan waktu istirahat. Disamping itu latihan passing bawah tidak langsung akan meningkatkan teknik passing bawah sehingga dalam permainan akan menjadi lebih secara terus-menerus akan meningkatkan kemampuan mengontrol gerakan dan akan dapat membentuk pola gerakan passing bawah bolavoli pada waktu latihan serta akan merangsang kemampuan otot yang dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang lebih baik, sehingga penguasaan terhadap pola gerakan passing bawah bolavoli akan lebih cepat tercapai. Selain itu dapat meningkatkan daya tahan fisik, sehingga akan mendukung penampilannya dalam bermain bolavoli. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan metode latihan tidak langsung lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 1 GROGOL Kediri tahun ajaran 2014/2015, dapat diterima kebenarannya.

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 SMKN 1 GROGOL Kediri tahun ajaran 2014/2015. (t_{hitung} 2,25971 > $t_{tabel\ 5\%}$ 2,145)
2. Latihan passing bawah tidak langsung lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan passing bawah bolavoli

pada siswa putra Ekstrakurikuler di SMKN 1 GROGOL 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%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

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

A.Hamidsyah Noer. 1996. *Materi Pokok Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D-II.

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

Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti

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.

_____ 1995. *Permainan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.

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.