PENGARUH LATIHAN *WALL VOLLEY* TERHADAP PRESTASI KETEPATAN *PASSING* BAWAH PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMPN 7 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015-2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH :

ARISTA SEFIANTO
NPM: 11.1.01.09.0517

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP PGRI KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

ARISTA SEFIANTO
NPM: 11.1.01.09.0517

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN *WALL VOLLEY* TERHADAP PRESTASI KETEPATAN *PASSING* BAWAH PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMPN 7 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015-2016

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd.	RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd.
NIDN : 0015066801	NIDN : 0725018205

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

ARISTA SEFIANTO
NPM: 11.1.01.09.0517

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN *WALL VOLLEY* TERHADAP PRESTASI KETEPATAN *PASSING* BAWAH PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMPN 7 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014-2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
Pada tanggal : _____ 2016
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Rahman Diputra, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

PENGARUH LATIHAN *WALL VOLLEY* TERHADAP PRESTASI KETEPATAN *PASSING* BAWAH PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMPN 7 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015-2016

ARISTA SEFIANTO
NPM: 11.1.01.09.0517
FKIP - Penjaskesrek
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Passing bisa dipergunakan untuk menerima *service*, mengoperkan bola kepada teman seregunya, menyelamatkan bola, menerima bola dari lawan yang berupa serangan. Penelitian ini lebih ditekankan pada keterampilan melakukan *passing* bawah pada permainan bolavoli dengan asumsi bahwa *passing* bawah merupakan salah satu langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan dan melakukan pertahanan atau *difense* dalam permainan bolavoli. Tim bolavoli di SMPN 7 Kediri memiliki kelemahan pada *passing* bawah, sehingga kelemahan tersebut membuat tim tersebut jarang melakukan umpan-umpan yang akurat terhadap *Smasher*.

Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui pengaruh latihan *wall volley* terhadap prestasi ketepatan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 7 Kediri Tahun ajaran 2014-2015. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan eksperimen *research*. Data dikumpulkan dengan teknik Alat pengukur atau instrumen berpedoman pada tes ketepatan *passing* bawah Brumbach 1969. Tes digunakan untuk megukur kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *passing* bawah dengan *wall volley* (melakukan *passing* ke dinding).

Dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut *pre-test* 21,9 dan standart deviasi sebesar 5,47. Sedangkan *post-test* diperoleh rata-rata sebesar 24,5 dan standart deviasi sebesar 4,92. Dari hasil tersebut maka latihan *Wall Volley* berpengaruh terhadap peningkatan prestasi ketepatan *passing* bawah pada Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMPN 7 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015 Besar pengaruh latihan *Wall Volley* dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* rata-rata sebesar 2,6 sedangkan Standart deviasi sebesar 0,5.

Kata Kunci : Pengaruh, *Wall Volley*, Ketepatan *Passing* Bawah.

I. LATAR BELAKANG

Kegiatan olahraga pada saat ini merupakan kegiatan umum yang banyak dilakukan oleh masyarakat. Hampir setiap hari kita melihat aktifitas olahraga yang dilakukan betapa pentingnya olahraga bagi kesehatan jasmani maupun rohani. Suatu kenyataan menunjukkan ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini, pertama rekreasi, kedua untuk kepentingan olahraga sendiri, ketiga adalah mencapai tingkat kesegaran jasmani dan empat mereka melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi. (Sajoto, 1988: 1-2).

Seperti halnya cabang olahraga yang lain, di dalam permainan bolavoli terdapat teknik dasar, cara memainkan bola secara efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. (Yunus, 1992: 68). Di dalam olahraga bolavoli persiapan fisik merupakan salah satu hal yang terpenting dalam mencapai prestasi maksimal, sebab dengan kemampuan fisik yang memenuhi syarat, dapat mendukung pencapaian teknik, taktik, dan mental para pemain. Olahraga bolavoli memerlukan kondisi fisik yang memadai meliputi:

1.Kekuatan (*Strenght*), 2.Kecepatan (*Speed*), 3.Kelentukan (*Flexsibility*), 4.Kelincahan (*Agility*), 5.Daya tahan (*Endurance*),6. Daya ledak (*Muscularpower*), 7.Koordinasi (*Coordination*), 8.Keseimbangan (*Balance*), 9.Ketepatan (*Accurary*), 10. Reaksi (*Reaction*). (Sajoto, 1988: 57).

Mengingat permainan bolavoli merupakan permainan tim atau beregu, maka sangat dibutuhkan kerjasama tim yang baik dari para pemain, dan untuk menjalin kerjasama yang baik diharapkan setiap pemain mempunyai keterampilan teknik dasar permainan bolavoli adalah: Pasing (*Passing*), Servis (*Service*), Spike (*Smash*), dan Bendungan (*Block*). (Nuril, 2007: 20).

Passing bisa dipergunakan untuk menerima *service*, mengoperkan bola kepada teman seregunya, menyelamatkan bola, menerima bola dari lawan yang berupa serangan. (Nuril, 2007: 22).

Berdasarkan keterangan diatas maka penelitian ini lebih ditekankan pada keterampilan melakukan *passing* bawah pada permainan bolavoli dengan asumsi bahwa *passing* bawah merupakan salah satu langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan dan melakukan pertahanan atau *difense* dalam permainan bolavoli.

Pada saat melakukan *passing* bawah dalam situasi permainan, jarak bola dengan badan tidak selalu dalam keadaan ideal untuk dapat melakukan *passing* bawah dengan posisi normal dengan cara:

a. Sikap permulaan

Kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibengkokkan kedepan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak kesegala arah. Kedua tangan saling berpegangan.

b. Gerak pelaksanaan

Ayunkan kedua lengan kearah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul–betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian prosimal dari lengan, diatas pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.

c. Gerak lanjutan

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah kedepan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah kedepan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/badan. (Yunus, 1992: 79).

Prestasi olahraga bolavoli di SMPN 7 Kediri bisa dikatakan baik itu bisa dilihat dari berbagai prestasi yang sudah diperoleh sekolah tersebut. Salah satu prestasi yang yang diperoleh oleh SMPN 7 Kediri adalah juara antar sekolah Se-Kota Kediri. Sekolah tersebut menjuarai turnamen antar Sekolah usia 13-15 tahun Putra dan Juara 2 Putri yang diadakan di Kota Kediri.

Prestasi lain yang membanggakan dan membuat harum nama SMPN 7 Kediri adalah pemain terbaik putri Se-Kota Kediri di sandang oleh pemain bolavoli Putri SMPN 7 Kediri bahkan salah satu pemain bolavoli SMPN 7 Kediri dipanggil untuk memperkuat tim bolavoli Kota Kediri pada kejuaraan usia 15 tahun yang diselenggaran di Sidoarjo.

Meskipun berprestasi tim pada sekolah tersebut memiliki kelemahan pada *passing* bawah, sehingga kelemahan tersebut membuat tim tersebut jarang melakukan umpan-umpan yang akurat terhadap *Smasher*. Maka penelitian ini akan mencoba memberikan latihan *Wall Volley* seberapa besar tingkat ketepatan saat diberikan latihan tersebut. Latihan *Wall Volley* adalah latihan yang memantulkan bola ke dinding.

Oleh karena itu peneliti berkeinginan untuk menyumbang sedikit pemikiran dengan mengadakan penelitian ilmiah untuk mencari dan mengetahui pengaruh latihan *wall volley*, maka penelitian ini diberikan judul "Pengaruh Latihan *Wall Volley* Terhadap Prestasi Ketepatan *Passing* Bawah Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMPN 7 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015."

postest.

II. METODE

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pendekatan kuantitatif

karena penelitian ini memiliki data-data yang berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. (Sugiyono, 2006: 7).

2. Teknik Penelitian

Teknik penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Arikunto, (2006: 5) mengemukakan pendapatnya mengenai penelitian eksperimen sebagai berikut: "eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan". Eksperimen ini menggunakan eksperimen *research*, merupakan pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh, dalam arti memenuhi semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab akibat. Arikunto, (2006: 8).

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain kelompok tunggal dengan *pret est-post test.* Desain ini digunakan karena jumlah subjek yang sangat terbatas, dan untuk mengetahui hubungan sebab akibat dari sebuah perlakuan yaitu melihat ada tidaknya prestasi ketepatan *passing* bawah setelah latihan *wall volley*.

A. Pengujian Hipotesis

Untuk hipotesis Pengaruh Latihan *Wall Volley* Terhadap Prestasi Ketepatan *Passing* Bawah Pada Siswa Putra SMPN 7 Kediri. Penulis menggunakan T-test sampel sejenis. Adapun hasil pengujian setelah perhitungan dengan manual dan alat bantu SPSS terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.6 Hasil Uji T-test Sampel Sejenis

Variabel	Rata-rata (M)	SD	T_{hitung}	Tt_{abel}
Pre-test	21,9	5,47	94,44	1,72
Post-test	24,5	4,92		

Berdasarkan tabel 4.5, terlihat bahwa t_{hitung} 94,44 > t_{tabel} 1,72, maka H_0 ditolak, jadi ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *passing* bawah pada Siswa Putra SMPN 7 Kediri setelah mengikuti latihan *Wall Volley* selama 2 bulan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dalam dunia olahraga, sadar maupun tidak, baik direncanakan atau tidak perilaku pelatih dalam memberikan latihan kepada siswa atau anggota tim olahraga terkait khususnya bolavoli sangat mempengaruhi perkembangan suatu tim. Oleh krena itu selain melakukan transfer ilmu pengetahuan dan pengalaman yang meningkatkan kemampuan anggota tim, pelatih harus pula memiliki program latihan untuk meningkatkan skill dalam bermain bolvoli. Program yang dimaksud adalah program khusus latihan meningkatkan prestasi ketepatan *passing* bawah pada siswa putra SMPN 7 Kediri, yakni dengan latihan *Wall Volley*.

Penelitian yang berbentuk skripsi dengan judul Pengaruh Latihan *Wall Volley* Terhadap Prestasi Ketepatan *Passing* Bawah Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMPN 7 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015 yang telah dilakukan dan ditulis sesuai dengan data yang diperoleh dari lapangan penelitian. Perolehan data tersebut sebagaimana telah dipaparkan diatas.

Untuk melakukan *Passing* bawah dengan baik dan benar serta dapat mencapai sasaran yang maksimal tidak cukup hanya memiliki pemahaman dan penguasan saja. Akan tetapi harus memiliki teknik yang benar dan latihan yang rutin. Menurut (PATE, 1988: 25) bahwa suatu proses keikutsertaan seseorang secara sistematis dalam melakukan suatu kegiatan atau latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan toleransi terhadap beban latihan. *Passing* bawah dapat dipergunakan untuk menerima *service*, mengoper bola kepada teman seregunya, menyelamatkan bola, menerima bola dari lawan yang berupa serangan. (Nuril, 2007: 22).

Latihan *Wall Volley* yang diberikan kepada siswa putra SMPN 7 Kediri dengan jumlah subjek sebanyak 20 siswa. Dengan data yang diperoleh sesuai data penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Maka dapat diketahui bahwa latihan *Wall*

SIMPULAN

Dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut *pre-test* 21,9 dan standart deviasi sebesar 5,47. Sedangkan *post-test* diperoleh rata-rata sebesar 24,5 dan standart deviasi sebesar 4,92. Dari hasil tersebut maka latihan *Wall Volley* berpengaruh terhadap peningkatan prestasi ketepatan *passing* bawah pada Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMPN 7 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015 Besar pengaruh latihan *Wall Volley* dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* rata-rata sebesar 2,6 sedangkan Standart deviasi sebesar 0,5.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.

Arikunto, S. 1992. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: PT. Rineka Cipta.

Azizi, A. 2012. *Pengaruh Latihan Split Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Padapencak Silat*. Disertasi tidak diterbitkan. Surabaya: Pps Universitas Negeri Surabaya.

Bachtiar. 2002. *Permaian Besar II Bolavoli Dan Bolatangan*. Jakarta: Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional.

Barbara. 1996. *Bolavoli Tingkat Pemula.* Jakarta: PT. Raja Gafindo Persada.

Beutelstal, D. 1984. *Belajar bermain bolavoli*. Bandung: CV. Pionir Jaya.

Endra.2013. *Pengertian Passing Atas.* (Online). (http://jolodonk-endra.blogspot.com/2011/11/pengertian-bola-voly.html. Diunduh Pada 04 April 2015)

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching.* Jakarta: DEPDIKBUD.

Ihsani, M. 2013. *Pengaruh Latihan Passing Pantulan Dinding (Wall Volley) Terhadap Kemampuan passing Atas Permainan Bolavoli SMAN 1 Kwanyar Bangkalan*.(Online).(http://tangantangankecl.blogspot.com/2013/10/vbehaviorurldefaultvmlo.html. Diunduh Pada 29 Mei 2015)

Ishak, R. 2013. *Menigkatkan Kemampuan Passing Atas Pada Permainan Bolavoli dengan Metode Pembelajaran Demontrasi Siswa kelas IX SMK 1 Sumawa*, jurnal bola voli. Vol 15. Hal. 5-6.

Januariz. 2010. *Teknik Passing Atas Dan Passing Bawah*. (Online). (http://januariz.blogspot.com/2010/11/teknik-passing-atas-dan-passing-bawah.html. Diunduh Pada 10 Mei 2015)

Laksono, K. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya: *Unesa University Press.*

Maksum, A. 2009. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: *Unesa University Press.*

Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip-Prinsip Statistika.* Unesa University Press.

Nurhasan. 2003. *Tes Dan Pengukuran*. Surabaya: Universitas Press Unesa.

Panglia, J. 2014.*A Guide to Volleyball Basics.* Journal Sport. Vol 28. Hal 1-28.

PP, PBVSI. *Peraturan Permainan Bolavoli*. (2005). Jakarta: PP.PBVSI.

Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta: DEPDIKBUD. Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Sasmita. 2013. *Materi ilmu kepelatihan dasar*.Surbaya: *Unesa University Press.*

Sudarmono. 2013. *Pengertian Service Dan Passing Dalam Permainan Bolavoly*.(Online). http://sudarmono23.blogspot.com/201

3/06/pengertian-service-dan-passing-dalam.html. Diunduh 17 Juni 2015)

Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. ALFABETA.

Suselfi, D. 2005. *Pengaruh Latihan Passing Bawah Terhadap Prestasi Ketepatan Passing Bawah pada Pemain Putri Persatuan Bolavoli Slebor Pamekasan.* Disertasi tidak diterbitkan. Surabaya: Pps Universitas Negeri Surabaya.

Wahyudi, A. 2010. *Pembelajaran Bolavoli Passing Bawah Dan Passing Atas*. (Online). http://dwieratmanto.blogspot.com/2007/12/passing-bawah-bola-voli.html. Diunduh 21 Juni 2015)

Wikipedia. 2014. *Bolavoli*. (Online). (http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_voli . Diunduh Pada 23 Maret 2015)

Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli.* Jakarta: DEPDIKBUD. Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembiusan Tenaga Kependidikan.

Yue, H. 2014.*Volleyball pass technique teaching effect influence factors SPSS difference test basedon AH.* Journal Sport. Vol 6. Hal 1.