JURNAL

PERBEDAAN LATIHAN *PASSING* BAWAH INDIVIDU DENGAN LATIHAN *PASSING* BAWAH BERPASANGAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1 SUMBERGEMPOL TAHUN 2016

DIFFERENCES WITH INDIVIDUAL TRAINING EXERCISE PASSING PASSING DOWN UNDER PAIR UNDER THE IMPROVEMENT OF PASSING SKILLS IN VOLLEYBALL GAME AT SMP NEGERI 1 SUMBERGEMPOL YEAR 2016

Oleh:

EFRILIVIA PURI WIKARATAMA
NPM: 12.1.01.09.0258

Dibimbing oleh :

1. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
2. Hendra Mashuri, M.Pd.

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

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	:	Efrilivia Puri Wikaratama
NPM	:	12.1.01.09.0258
Telepon/HP	:	085 784 135 575
Alamat Surel (Email)	:	efriliviapuri07@gmail.com
Judul Artikel	:	Perbedaan Latihan Passing Bawah Individu Dengan Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Di SMPN 1 Sumbergempol
Fakultas – Program Studi	:	FKIP-PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	:	UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	:	Kampus I Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesu aian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 30 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. NIDN. 0725018205	Hendra Mashuri, M.Pd. NIDN. 0730108801	Efrilivia Puri Wikaratama 12.1.01.09.0258

PERBEDAAN LATIHAN *PASSING* BAWAH INDIVIDU DENGAN LATIHAN *PASSING* BAWAH BERPASANGAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI DI SMP NEGERI 1 SUMBERGEMPOL TAHUN 2016

Efrilivia Puri Wikaratama
12.1.01.09.0258
FKIP – PENJASKESREK
efriliviapuri07@gmail.com
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. dan Hendra Mashuri, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Karakteristik permainan bola voli sangat membutuhkan komponen biomotorik seperti kekuatan (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan dayatahan (*endurance*). Bola voli dikenal sebagai olahraga yang banyak menggunakan tangan. Dari teknik dasar tersebut yang menjadi fokus perhatian dalam sampel ini adalah teknik pasing (*passing*). Ada beberapa yang digunakan untuk melatih passing bawah yang efektif diantaranya latihan passing bawah individu dan latihan *passing* bawah berpasangan

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah individu dan latihan *passing* bawah berpasangan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli di SMPN 1 Sumbergempol. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t

Hasil penelitian ini adalah : 1) Ada pengaruh latihan *passing* bawah individu terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli, dengan nilai t_{hitung}26,00 > nilai t_{tabel} 1,734. 2) ada pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli, dengan nilai t_{hitung}10,615 > nilai t_{tabel} 1,734. 3) latihan *passing* bawah berpasangan lebih baik dibanding dengan latihan *passing* bawah individu terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli, dengan hasilnilai t_{hitung}2,559 > nilai t_{tabel} 1,734 .

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *passing* bawah individu dan latihan *passing* bawah berpasangan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli dan latihan *passing* bawah berpasangan lebih baik dibanding dengan latihan *passing* bawah individu terhadap kemampuan *passing* terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Maka dari itu dapat disarankan untuk bisa mencapai kemampuan *passing* bawah yang maksimal pada permainan bola voli maka pelatih perlu menerapkan latihan *passing* bawah individu dan latihan *passing* bawah berpasangan**.**

KATA KUNCI : latihan *passing* bawah individu, latihan *passing* bawah berpasangan dan kemampuan *passing* bawah.

I. LATAR BELAKANG

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 orang pemain. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul, pengumpan, dan libero. Permainan bola voli dimainkan menggunakan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan cara passing yang diakhiri dengan smash pada tim lawan, dan untuk

kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu

Karakteristik permainan bola voli sangat membutuhkan komponen biomotorik seperti kekuatan (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan daya tahan (*endurance*). Bola voli dikenal sebagai olahraga yang banyak menggunakan tangan. Dari teknik dasar tersebut yang menjadi fokus perhatian dalam sampel ini adalah teknik pasing (*passing*).

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan olahraga bola voli. Passing biasanya digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan ke regu lawan dengan cara mengoperkan bola ke teman seregu (teman satu tim). Selain itu *passing* juga digunakan sebagai dasar pertahanan tim dari serangan musuh. Perkenaan bola tepat pada lengan bagian bawah diatas pergelangan tangan. Namun demikian secara umum cara memainkan bola yang paling efektif dalam permainan bola voli adalah menggunakan tangan atau lengan

Untuk menjadi pemain yang berkualitas tinggi diperlukan penguasaan teknik keterampilan bagus, dan di dukung dengan program latihan yang berkelanjutan dan menyeluruh. (Mutohir, T.C.dkk 2013 : 4)

Perkembangan bola voli di Kabupaten Tulungagung terutama di SMP Negeri 1 Sumbergempol sudah mulai berkembang namun banyak atlet yang belum menguasai tentang materi permainan bola voli. Karena kurang adanya pembinaan secara terprogram yang baik. Sarana dan prasarananya masih belum mencukupi sehingga perlu adanya pembenahan secara bertahap. Teknik dasar passing bawah adalah teknik yang pertama kali diajarkan di sekolah-sekolah maupun di klub-klub yang ada di masyarakat. Karena passing bawah merupakan teknik bermain bola voli yang sangat penting.

Kegunaan passing bawah antara lain, untuk menerima bola servis, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/*smash*, untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola pantulan dari net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan,atau untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya atau bahkan bola yang di *passing* tidak dapat melewati net sehingga permainan tidak dapat dimainkan dengan baik. Dalam melatih bola voli ada beberapa yang digunakan untuk melatih passing bawah yang efektif, baik menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat.

Diantaranya adalah latihan passing bawah individu dan juga latihan *passing* bawah berpasangan guna untuk mengetahui lebih efektif mana antara latihan *passing* bawah individu dengan latihan *passing* bawah berpasangan.

Oleh karena itu penulis tertarik malakukan penelitian yang berhubungan dengan latihan teknik dasar *passing*, khususnya *passing* bawah dalam permainan bola voli dengan judul :

"Perbedaan Latihan Passing Bawah Individu Dengan Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli DI SMPN 1 Sumbergempol"

II. METODE

Didalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: Variabel terikat adalah kemampuan passing bawah. Variabel bebas adalah latihan *passing* bawah individu dan latihan *passing* bawah berpasangan

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif, karena data dalam penelitian ini diwujudkan dalam bentuk angka-angka untuk mengukurnya menggunakan analisis statistik karena untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi (Sugiyono, 2014: 148). Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik penelitian *True Experimental Design* dengan menggunakan desain *Pretest-Postest Control Group Design*. Menurut Sugiyono (2014:112), menjelaskan bahwa pada *Pretest-Postest Control Group Design* ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok experimen dan kelompok kontrol.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah ekstrakulikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sumbergempol Tulungagung yang berjumlah 20 siswa.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 134), apabila jumlah , hasilnya akan subjek yang ada kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua yaitu dengan menggunakan total sampling, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah ekstrakulikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sumbergempol Tulungagung yang berjumlah 20 siswa.

Teknik analisis data yang digunnakan adalah uji t dengan progam *SPSS v.21 for Windows*, Jika nilai *sig* < α (0,05), maka H_0 ditolak .Sebelum melakukan analisis uji t terlebih dahulu data harus di uji normalitas, dan homogenitas. Pada penelitian ini uji

normalitas dilakukan dengan uji *shapiro-wilk* karena sampel berukuran kecil atau kurang dari 50 dan dalam perhitungannya dibantu program SPSS 21 *For Windows* dengan taraf signifikasi 5%. Jika signifikansi > 0,05 maka data berdistribusi normal. Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan *anova test* dengan bantuan *software SPSS for windows versi 21*.Jika nilai *sig* > α (0,05), maka homogen

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil uji *pired sample t-test*, diperoleh nilai t_{hitung} 26,000 > nilai t_{tabel} 1,734 atau nilai signifikan 0,00 < 0,05, maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada pengaruh latihan *passing* bawah individu terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainanbola voli di SMPN 1 SUMBERGEMPOL

   Latihan *passing* bawah individu dapat lebih fokus terhadap sasaran yang dihadapi. Dengan meningkatnya fokus pemain terhadap sasaran, maka semakin meningkat pula kemampuan *passing* bawah individu pemain voli. Berarti ada pengaruh latihan *passing* bawah individu terhadap kemampuan *passing* bawah.

2. Berdasarkan hasil uji *pired* sample *t-test* diperoleh nilai t_{hitung} 10,615 > nilai t_{tabel} 1,734 atau nilai signifikan 0,00 < 0,05, maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti ada pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli di SMPN 1 SUMBERGEMPOL

   Latihan *passing* bawah berpasangan melatih ketepatan *passing* bawah saat menerima bola tinggi dari lawan Dengan meningkatnya ketepatan *passing* bawah, maka semakin meningkat pula kemampuan pemain saat menerima bola tinggi dari lawan. Berarti ada pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah.

3. Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test* diperoleh nilai t_{hitung} 2,559 > nilai t_{tabel} 1,734 atau nilai signifikan 0,020 < 0,05, maka H_0 ditolak H_3 diterima . Hal ini berarti latihan *passing* bawah berpasangan lebih baik dibanding dengan latihan *passing* bawah individu terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli di SMPN 1 SUMBERGEMPOL.

Hal ini dapat dilihat dari rata-rata setelah diberikan latihan *passing* bawah berpasangan adalah sebesar 36,40 lebih baik daripada rata-rata setelah diberikan latihan *passing* bawah individu adalah sebesar 30,70.

Latihan *passing* bawah berpasangan ini meningkatkan ketepatan *passing* bawah saat menerima bola tinggi dari lawan. Sedangkan latihan *passing* bawah individu cenderung sulit untuk mengendalikan bola, karena tidak menggunakan alat

IV. DAFTAR PUSTAKA

Beutelstahl, dieter. 2009. *Belajar Bola Voli*. Bandung : Pioner Jaya.

Muthohir, T.C.dkk.2011. *Berkarakter Dengan Berolahraga, Berolahraga Dengan Berkarakter*. Jakarta.

Muthohir, T.C.dkk.2013. *Permainan Bola Voli*. Surabaya : Graha Pustaka Media Utama.

Nurhasan, 2009. *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta : Universitas Terbuka

Subroto, toto.dkk. 2008. *Materi Pokok Permainan Besar*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Suharja, jaja.dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS kelas VIII*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Sugiyono. 2008. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV ALFABETA

www.pengertianpakar.com.2015/05 *Pengertian Hipotesis Penelitian*. diakses tanggal 20 November 2016.

http://popvolleyball.wordspress.com/...gambarpassingbawah. *Gamba Passing Bawah Bola Voli*. Diakses tanggal 20 November 2016