

Devia\_PERBEDAAN PENGARUH  
LATIHAN PASING BAWAH  
BERPASANGAN BERUBAH DAN  
BERPASANGAN TETAP  
TERHADAP KEMAMPUAN  
PASING BAWAH PADA  
PERMAINAN BOLA VOLI PUTRI  
USIA 15-19 TAHUN DI KLU

---

Submission date: 03-Jan-2024 03:40AM (UTC+0700)

Submission ID: 2265448669

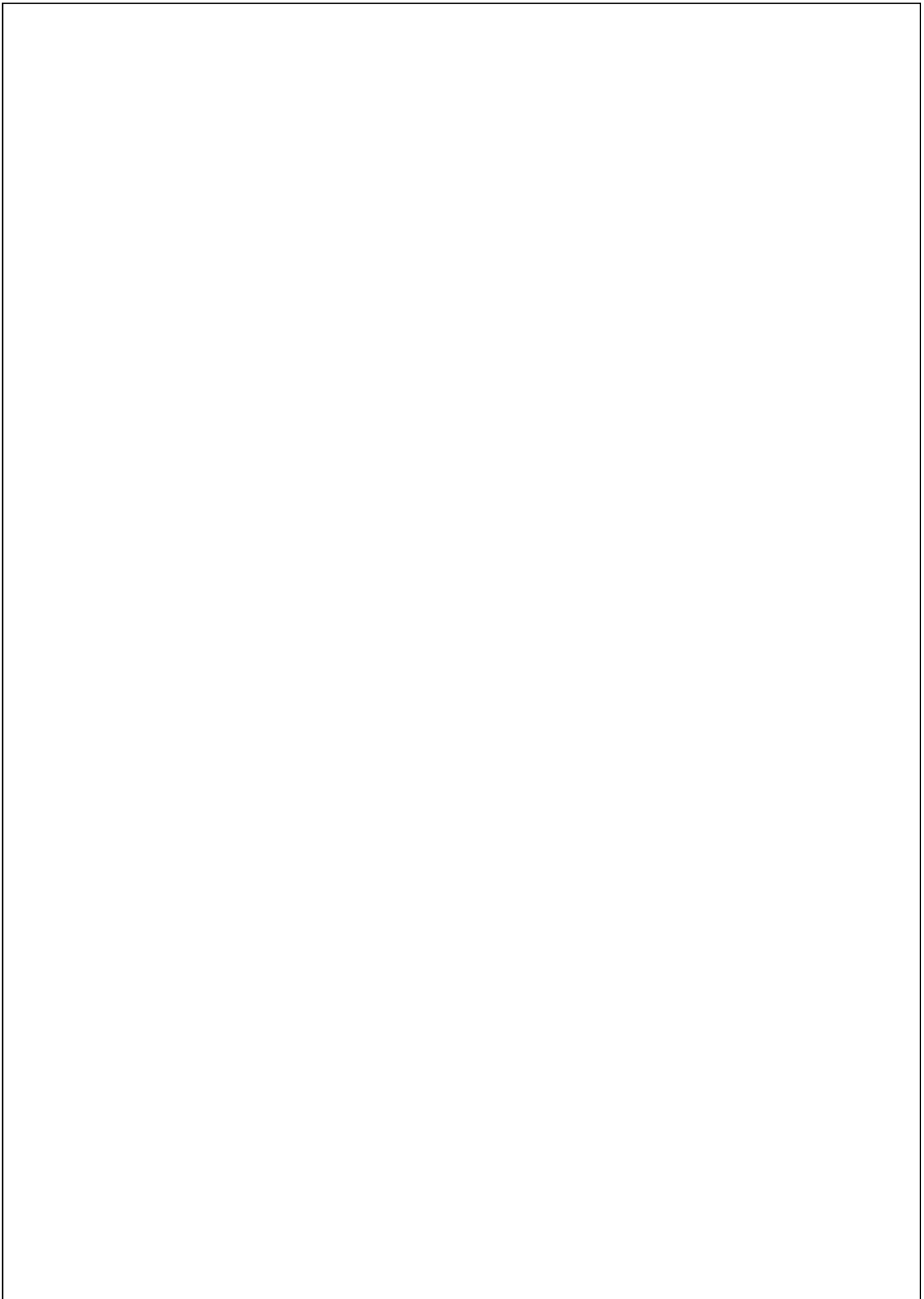
File name: SKRIPSI\_DEVIA\_Bab\_1-5.docx (1.32M)

Word count: 12265

by Turnitin 6

Character count: 73411

**BOLA VOLI PERVIK KEDIRI**







## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Olahraga mempunyai peran penting dalam kegiatan individu sehari-hari. Adapun individu tidak bisa meninggalkan olahraga, karena digunakan mengisi waktu luang, menjaga daya tahan tubuh, juga bisa untuk program salah satunya yaitu diet, dan menjauhkan kita dari segala penyakit. Olahraga tidak dilakukan untuk anak-anak saja, melainkan lansia juga perlu olahraga. Ditemukan banyak olahraga ringan yang dilakukan masyarakat yaitu seperti berjalan kaki, *jogging*, *skipping*, berlari, senam, dan masih ada banyak lagi. Ada juga olahraga yang berat seperti sepak bola, voli, basket, badminton, futsal, dan masih ada banyak lagi. Tujuan dari olahraga tersebut yaitu untuk meningkatkan daya tahan tubuh atau untuk mengisi waktu luang mereka. Salah satu cabang olahraga yang di gemari masyarakat saat ini adalah olahraga bola voli.

Olahraga bola voli ini sangat di gemari masyarakat karena memiliki alat yang sederhana. Olahraga ini dapat dimainkan di sekolah maupun di luar sekolah, mulai dari sekolah SD, SMP, SMA, sampai dengan Perguruan tinggi. Olahraga voli juga bisa dimainkan di daerah pedesaan maupun perkotaan. Olahraga permainan bola voli di ciptakan Wiliam G. Morgan yaitu pada tahun 1895. Wiliam G.Morgan dilahirkan di

Lockport, New York tahun 1870, kemudian wafat tahun 1942. YMCA merupakan sebuah organisasi yang di dedikasikan agar mengajarkan ajaran-ajaran utama umat Kristen kepada para anak muda. Organisasi tersebut di dirikan pada tanggal 6 Juni 1884 di London, Inggris oleh George Wiliam. Selepas berjumpa dengan James Naismith (orang yang menciptakan olahraga permainan bola basket), Morgan membuat suatu olahraga terbaru yang dinamakan bola voli. Olahraga bola voli sebenarnya memiliki arti suatu permainan yang di ciptakan bersama kombinasi dari banyak jenis permainan. Permainan bola voli dibuat dengan cara merawat empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu, yaitu bola basket, *baseball*, tenis, dan *handball* (bola tangan).

Transfigurasi identitas *Mintonette* berubah menjadi bola voli berlaku pada tahun 1896, pada demonstrasi kompetisi yang dilakukan pertama kali di International YMCA *Training School*. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick mengajak dan memohon untuk menampilkan permainan baru yang telah rilis di stadion kampus baru (Muslimin, 2020).

Permainan ini berganti menjadi bola voli yang memiliki sebuah maksud yaitu memukul bola secara bergantian. Tahun 1892, YMCA mendapatkan sebuah keberuntungan yaitu mampu menyelenggarakan festival kejuaraan nasional bola voli di Amerika Serikat. Pada tahun 1847, Pertandingan bola voli di polandia mendapatkan aksi untuk pertama kalinya akan difestivalkan dalam pertandingan. Pada tahun 1948 di bentuk organisasi bola voli dunia dengan nama IVBF (*International Volley Ball Federation*) yang memiliki penghuni 15 negara dan menetap di Paris (Muslimin, 2020) Pada masyarakat

desa maupun masyarakat kota saat ini permainan bola voli dikenal dengan baik dan juga mampu berkembang dengan optimal, karena hal tersebut menjadikan munculnya sebuah klub-klub di dalam masyarakat kota besar di semua penjuru Indonesia. Orang belanda membawa nama permainan bola voli di indonesia sejak tahun 1982 sehingga masyarakat indonesia mengenal permainan bola voli, walaupun masyarakat indonesia sudah mengenal permainan bola voli tetapi belum sepenuhnya terkenal, perkembangan bola voli nasional dan organisasinya terkenal terjadi ketika setelah kemerdekaan indonesia (Muslimin, 2020).

Pertandingan permainan bola voli dimulai ketika peristiwa PON II di Jakarta yang terjadi pada tahun 1951, tetapi peristiwa tersebut tidak menyebabkan terbentuknya sebuah organisasi bola voli. Permainan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) yang diketuai oleh W.J.Latumenten terbentuk ketika pada tanggal 22 Januari 1955. Dalam aktivitas yang berjenjang internasional, contohnya *sea games*, *asian games*, bahkan olimpiade diadakan oleh kejuaraan dan organisasi bola voli nasional (Muslimin, 2020). Indonesia pernah menjadi juara unggulan dalam permainan bola voli pantai dan pada saat itu pertama kalinya bagi indonesia mengikuti kejuaraan olimpiade di atlanta, amerika serikat yang terjadi pada tahun 1996 (Muslimin, 2020). Permainan Bola voli merupakan sebuah olahraga yang pemainnya terdiri dari 2 orang dalam setiap lapangan untuk membuat bola lewat diatas net sehingga akan mengarah kebawah mengenai lantai di dalam lapangan musuh. Tiga pantulan menjadi jatah dari setai tim untuk mengembalikan bola

(Muslimin, 2020). <sup>4</sup> Permainan Bola voli adalah salah satu Permainan beregu yang salah satu tim beranggotakan 6 orang pemain. Dalam permainan ini, per regu harus berlomba untuk memenangkan pertandingan dan mendapatkan point sebanyak 25 dalam 1 set. Permainan voli ini, masing-masing regu di beri kesempatan 3 kali kemenangan dalam suatu pertandingan. Olahraga voli ini banyak di sukai di <sup>77</sup> kalangan masyarakat, mulai dari kalangan anak-anak sampai dengan dewasa.

Permainan voli ini hanya membutuhkan 12 orang pemain, net, bola, dan lapangan voli. Bola voli adalah sebuah permainan cabang dari olahraga lain dan merupakan permainan yang sangat memasyarakat ( *Yucky Putri Erdiyanti* , *Bayu Dwi Febriyanto*, 2019). Olahraga ini digunakan sebagian masyarakat untuk hanya mencari keringat, mencari kesenangan dengan teman dan bahkan ada yang menjadikannya untuk mengisi waktu luang yang ada. Karena manfaatnya yang sangat luas sekali menjadi salah satu faktor kenapa permainan bola voli ini menjadi olahraga yang cukup terkenal (Hadi & Sudijandoko, 2022a). Permainan voli tidak jauh dengan teknik dasarnya. Terciptanya permainan yang apik, kompak dan beregu hal awal yang dilakukan adalah mengembangkan teknik dasar. Sangat penting sekali saat bermain voli ini untuk mengenal lebih dulu teknik dasarnya. Adapun teknik dasar voli <sup>1</sup> yang harus di kuasai oleh pemain yaitu *passing*, *servis*, *smash*, dan *block*. Dapat disimpulkan pada kedua pengertian tersebut, bahwa seharusnya urutan cara bermain <sup>6</sup> bola voli merupakan salah satu cara ampuh dalam



bermain bolavoli yang efisien dan efektif untuk hasil yang optimal (Sari & Pratestiono, 2020).

Bola voli adalah permainan yang harus memiliki tim didalamnya sehingga terciptanya kekompakan pemain satu dengan yang lain, memiliki rasa percaya kepada tim, dan juga rasa menghormati sehingga akan memunculkan kemampuan menutupi dan melengkapi kekurangan dari tim (Hadi & Sudijandoko, 2022a). Pasing adalah tahap awal untuk menerima serangan dari tim lawan dan untuk mengoper bola ke teman atau ke tim kita. Sebelum melakukan permainan voli, pasing juga bisa di gunakan untuk pemanasan sebelum bertanding. Salah satu contohnya yaitu pasing berpasangan. Oleh karena itu pasing sangat penting di gunakan dalam permainan voli, karena pasing adalah teknik dasar yang semua pemain harus bisa melakukannya, selain itu agar bisa lebih kuat dalam menerima serangan dari tim lawan. Pasing dalam olahraga voli ini dibagi menjadi 2, yaitu pasing bawah dan pasing atas. Diantara pasing atas dan pasing bawah, pemain harus lebih menguasai pasing bawah. Pasing bawah adalah teknik dasar untuk menerima serangan awal yang baik dan mengoper bola ke antar tim dengan menggunakan tangan. Pasing bawah ini biasanya di gunakan untuk menerima bola dari serangan lawan. Posisi saat melakukan pasing bawah ini yaitu kaki di buka selebar bahu, tangan yang satu mengepal yang satu membuka, kemudian di rapatkan lurus ke depan bawah, posisi ibu jari harus sejajar, lutut agak jongkok.

<sup>11</sup> Pasing atas adalah teknik mengoper bola dengan menggunakan ujung jari tangan dan dilakukan dengan cara melempar bola setinggi bahu atau lebih tinggi dan tepatnya di atas kepala pengoper. Biasanya pasing atas ini diberikan kepada smasher atau spiker, dan dilakukan untuk membangun serangan. Teknik dasar pasing pada voli ini adalah teknik yang pertama kali diajarkan di masyarakat atau di kalangan anak-anak yang baru belajar bermain voli di klub salah satunya. Terutama pasing bawah dalam voli. Pasing bawah pada voli ini banyak kegunaannya, diantaranya untuk menerima bola dari lawan contoh seperti menerima servis maupun serangan smash, <sup>88</sup> untuk menyelamatkan bola agar tidak jatuh ke tanah, dan untuk pengambilan bola rendah setelah tim lawan melakukan blocking. Agar pada saat melakukan pasing bawah menjadi lebih baik dan lebih kuat, perlu latihan yang rutin dan tlaten. Ada beberapa latihan yang membuat pasing bawah menjadi lebih kuat yaitu latihan pasing bawah menggunakan media dinding, <sup>1</sup> latihan pasing bawah berpasangan, <sup>1</sup> latihan pasing bawah dengan cara di drill, dan <sup>1</sup> latihan pasing bawah dengan cara bola di lempar oleh pelatih.

<sup>8</sup> Tetapi latihan pasing bawah yang sering digunakan ini yaitu latihan pasing bawah berpasangan dan latihan pasing bawah menggunakan media dinding. Latihan berpasangan adalah atlet atau pemain melakukan pasing berhadapan dengan teman latihannya dan kemudian melakukan pasing bawah berpasangan. Pasing bawah berpasangan dapat dilakukan dengan 2 sampai 4 orang. Tetapi, kebanyakan untuk para atlet dalam melakukan pasing bawah berpasangan hanya 2 orang saja maksimal. Pada saat melakukan pasing

berpasangan ini, para atlet atau pemain mengawali dengan sikap berdiri berhadapan dengan posisi kaki di buka selebar bahu dan kemudian melakukan pasing bawah berpasangan. Pasing bawah berpasangan bola di lempar salah satu, kemudian melakukan pasing bawah dan diarahkan kepada lawannya, setelah melakukan pasing bawah posisi tetap menunggu datang bola dari lawan, kemudian di arahkan lagi, begitu seterusnya.

Dari hasil observasi peneliti dilaksanakan pada hari jumat, tanggal 29 juli 2022 di Klub bola voli putri PERVIK yang bertempat di Gedung Serba Guna Jl. Raya Betet Bawang N0.5,Bawang,Kec.pesantren Kota Kediri. Klub ini melakukan latihan dalam satu minggu 4 kali, yaitu pada hari selasa, rabu,jumat, dan sabtu. Di klub ini, ada dua orang pelatih yang bernama pak wage dan pak bowo. Hasil dari wawancara peneliti dengan pelatih, bahwa masih ada beberapa kendala pada teknik dasarnya seperti saat melakukan pasing bawah. Di klub Pervik saat melakukan latihan, di bagi menjadi 2 yaitu A Untuk atlet senior dan B untuk junior atau yang baru masuk klub.

Untuk golongan A atlet senior, sudah banyak yang bisa sedangkan untuk golongan B junior masih banyak yang belum sempurna. Seperti perkenaannya pada lengan, sehingga bola meleset. Hasil observasi dari peneliti menemukan masih banyak kendala untuk teknik dasarnya. Seperti teknik smashnya, ada yang *timeingnya* kurang tepat, bola tidak bisa menukik,dan menghasilkan bola lurus kebelakang garis lapangan lawan dan di nyatakan bola keluar, ada juga yang bolanya sampai keluar garis lapangan. Kemudian pada saat melakukan bloking, *jumpingnya* ada yang kurang tinggi,

sehingga bola dari lawan tidak bisa terbandung. Selain itu, *jumping* pada atlet tidak bisa bersamaan yang berdampak bola dapat melewati bloker dan mengakibatkan bola masuk.

Kemudian pada saat melakukan teknik servis atas, masih ada juga yang tidak sempurna sehingga bola tidak bisa menyeberang net, adapula yang melenceng dari garis pinggir lapangan. Di samping itu, ada lagi kendala lain dalam teknik dasar, yaitu pada saat melakukan pasing bawah, atlet banyak yang belum sempurna. Seperti saat melakukan pasing bawah perkenaannya tidak tepat, sehingga arah bola yang di hasilkan melenceng atau tidak tepat sasaran. Kemudian ada yang ayunan tangannya sampai ke depan muka dan menghasilkan bola tidak mengarah ke depan, tetapi ke atas. Dari uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang “perbedaan pengaruh latihan pasing bawah berpasangan berubah dan latihan pasing bawah berpasangan tetap untuk meningkatkan kemampuan pasing bawah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli pervik kediri”.

## B. Identifikasi Masalah

Permasalahan peneliti yang penulis ajukan ini dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Saat melakukan pasing, perkenaannya tidak tepat.
2. Pada saat melakukan smash, bola sering menyangkut pada net.
3. Saat melakukan blok, atlet masih belum maksimal.

## C. Pembatasan Masalah

Berkaitan dengan permasalahan penelitian yang penulis angkat yaitu mengenai Latihan Pasing Bawah Berpasangan Berubah Dan Latihan Pasing Bawah Berpasangan Tetap Untuk Meningkatkan Kemampuan Pasing Bawah Pada Permainan Bola Voli maka menjadi fokus dalam peneliti ini adalah latihan pasing bawah berpasangan berubah dan latihan pasing bawah berpasangan tetap, dengan pokok masalah pasing bawah.

#### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, ada beberapa permasalahan yang akan di kaji melalui penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan pasing bawah berpasangan berubah terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri?
2. Apakah ada pengaruh latihan pasing bawah berpasangan tetap terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri?
3. Apakah ada perbedaan peningkatan latihan pasing bawah berpasangan berubah dan berpasangan tetap terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri?

#### E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan peneliti ini adalah

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan pasing bawah berpasangan berubah terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan pasing bawah berpasangan tetap terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.
3. Untuk mengetahui perbedaan peningkatan latihan pasing bawah berpasangan berubah dan berpasangan tetap terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.

#### F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari peneliti ini adalah sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan wawasan serta pengetahuan tentang model Latihan pasing bawah berpasangan berubah dan Latihan pasing bawah berpasangan tetap.

##### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini bagi pelatih dapat juga dijadikan sebagai bahan Latihan tambahan dalam melatih. Bagi atlet dapat juga meningkatkan hasil permainan bola voli dan dapat membantu meningkatkan kualitas pasing bawah bola voli.

10  
**BAB II**

**KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS**

**A. Kajian Teori**

**1. Latihan**

a. Pengertian latihan

Dalam artiannya latihan adalah tahap perubahan kearah yang positif sehingga dapat meningkatkan kemampuan fungsional, kualitas fisik dan kualitas psikis seorang individu. Pada cabang olahraga yang digelutinya, menjadi seorang pelatih senior harus memiliki sebuah pengalaman dan memahami pengetahuan yang baik, agar nantinya harapan dalam sebuah proses dapat berhasil dan berlatih melatih diperlukan berbagai pengetahuan pendukung. Menurut (Wiguna, 2017) “Proses yang dilakukan oleh para atlet dalam membuat persiapan dan kondisi yang optimal dan akan dicapainya disebut sebagai latihan. Pelatih harus memiliki kemampuan, karena untuk mengarahkan para atlet sangat diperlukan kemampuan dari pelatih sehingga nantinya dapat mengapai sebuah kemenangan dengan mengembangkan dan membuat jadwal latihan yang efektif dan didasari pada sebuah pengetahuan yang dimiliki.

Dalam melakukan dan mencapai sebuah kemenangan dengan baik maka harus dibutuhkan latihan yang rutin oleh seorang atlet. Ada suatu contoh, ketika seorang atlet yang sudah memiliki bakat sekalipun jika tidak rutin dalam melakukan latihan maka atlet tersebut juga tidak akan mendapatkan kemenangan dengan maksimal. Hal tersebut juga berlaku

kepada seorang atlet yang tidak memiliki bakat jika memiliki tekad yang kuat dan <sup>91</sup> melakukan latihan yang rutin maka akan dapat memperoleh kemenangan yang maksimal. Dari sini, dapat disimpulkan bahwa seorang individu ketika akan mencapai sebuah kemenangan maka perlu melakukan latihan yang baik yaitu yang bersungguh-sungguh, sistematis, dan teratur.

Menurut (Wiguna, 2017)“Latihan adalah sebuah proses yang dibuat oleh atlet dalam membuat perencanaan keadaan yang baik dan harus dicapainya. Pelatih harus memiliki kemampuan, karena agar mencapai kemenangan dengan mengembangkan dan merencanakan sebuah latihan yang baik dan didasari oleh pengetahuan dasar”. Sedangkan menurut (Widagdo et al., 2022)” Sebuah latihan dapat diartikan perjalanan yang disusun dengan sebuah perencanaan yang matang <sup>68</sup> dan dilakukan secara <sup>68</sup> terus menerus dengan jumlah beban latihannya semakin bertambah”.

Latihan berasal dari kata *exercises* yang memiliki arti proses utama dalam setiap progres yang dilakukan agar meningkatnya kualitas dari sistem kekebalan tubuh manusia, agar nantinya ketika seorang atlet bergerak dapat lebih mudah. Latihan ini adalah ilmu yang di rancang oleh pelatih untuk <sup>1</sup> satu kali tatap muka pada umumnya, Isi materi pada latihan ini antara lain seperti:

- 1) Pengantar latihan
- 2) Pemanasan (*Warming up*)
- 3) Latihan Inti
- 4) Latihan tambahan



##### 5) Pendinginan (*cooling down*)

Latihan akan berjalan sesuai dengan apa yang di inginkan, apabila latihan tersebut di progam sesuai dengan latihan yang rutin dan benar. Latihan ini sangat penting bagi para atlet, Jika atlet tidak melakukan latihan secara rutin dan teratur, maka gerak pada cabor olahraga pada atlet tersebut juga tidak akan bisa maksimal. Olahragawan pun juga sama dengan atlet, jika olahragawan tidak melakukan latihan terlebih dahulu gerak pada cabor yang di sukai tidak bisa maksimal, bedanya dengan atlet ini yaitu atlet jika melakukan latihan harus ada pendamping atau pengawas seperti pelatih, beda dengan olahragawan bisa melakukan latihan sendiri tanpa pengawasan dari pelatih.

Sebuah proses untuk melengkapi dalam olahraga yang dalamnya memuat tentang sebuah materi dan juga praktik dengan menggunakan sebuah cara dan juga aturan yang ada dengan pengetahuan yang sistematis sehingga terdapat prinsip untuk latihan yang terencana agar tujuan yang dicapai dapat terlaksana dengan cepat disebut dengan latihan. Pada dasarnya, latihan adalah perubahan tahapan kearah yang positif yaitu seperti <sup>1</sup> meningkatkan kualitas fisik dan kemampuan fungsional tubuh.

Kemudian menurut (Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, 2021) mengatakan bahwa tahapan yang dilakukan secara berulang-ulang dan semakin hari semakin bertambah beban yang dilakukan disebut dengan latihan.

b. Tujuan latihan

Dalam tujuannya latihan bertujuan untuk dapat mengembangkan prestasi dan juga ketrampilan semaksimal mungkin. Jika dalam proses latihan terjadi adanya interaksi antara pelatih dan atlet, maka ketika melakukan dengan baik maka hasilnya juga akan tercapai. Ada empat aspek yang perlu di perhatikan <sup>19</sup> dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu

1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

1) Latihan fisik (*physical training*)

Meningkatkan kemampuan prestasi dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi tingginya, supaya prestasi yang paling tinggi juga tercapai adalah tujuan utama pada latihan fisik. Dalam latihan fisik ini ada komponen yang perlu di perhatikan untuk dikembangkan, antara lain seperti <sup>7</sup> daya tahan, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, stamina, kelincahan, dan *power*.

2) Latihan teknik (*technical training*)

Membentuk dan memperkembangkan kebiasaan motorik adalah tujuan utama <sup>46</sup> latihan teknik. Disini, yang dimaksud dengan latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang di tekuninya atau yang diikutinya.

3) Latihan taktik (*tactical training*)

Menumbuhkan perkembangan daya tafsir adalah salah satu tujuan utama pada latihan taktik. Agar suatu kesatuan gerak yang sempurna

menjadi berkembang, maka formasi permainan, taktik pertahanan dan sebaliknya disebut dengan teknik dan harus dikuasai dengan baik.

#### 4) Latihan mental (*psychological training*)

Latihan mental adalah proses guna untuk meningkatkan efisiensi atlet dalam keadaan dengan situasi negatif. Prestasi tidak mungkin akan dicapai, apabila perubahan fisik dari teknik dan juga taktik para pemain tidak berkembang dalam mentalnya. <sup>7</sup>Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor diatas.

Pada saat melakukan latihan, dapat dilihat bahwa ke empat aspek diatas tersebut harus di terapkan, karena ke empat aspek diatas dapat <sup>4</sup>digunakan untuk membantu membuat hasil latihan dengan baik, sehingga tujuan latihan yang sudah dirancang akan didapatkan. Guna untuk meningkatkan keahlian gerak dasar dan juga kemenangan yang baik dibutuhkan sebuah kekompakan antara atlet dengan pelatihnya. Tujuan yang akan dicapai dengan baik, terarah dan sistematis harus dicapai oleh atlet dengan serius. <sup>1</sup>Progam latihan yang disusun pelatih harus memenuhi berbagai aspek, anantara lain: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

#### c. Variasi latihan

Menurut (Widagdo et al., 2022)“ Waktu dan tenaga atlet akan bertambah ketika latihan dilaksanakan dengan baik”. Untuk meningkatkan intensitas kerja seorang atlet dibutuhkan pengulangan yang teratur dan

kerja keras secara bertahap. Oleh karena itu, tidak heran jika latihan dengan sering dan berulang ulang dapat menyebabkan atlet merasa bosan.

<sup>1</sup> Untuk mencegah agar atlet tidak merasa bosan pada saat melakukan latihan, pelatih harus kreatif dan pandai mencari variasi-variasi untuk diterapkan dalam latihan. Variasi latihan untuk cabang bola voli ini bisa dilakukan dengan latihan pasing bawah berpasangan tetap dan berubah. Agar tujuan latihan keterampilan pasing bawah tercapai, maka diharapkan faktor kebosanan pada saat latihan dapat dihindari. Variasi-variasi dalam berlatih selalu dibutuhkan atlet oleh karena itu, patut untuk menciptakan variasi dalam latihan. Fisik maupun mental atlet dapat terjaga dengan adanya variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas.

## 2. Bola Voli

### <sup>1</sup> 1. Pengertian permainan bola voli

Olahraga bola voli merupakan permainan yang dilakukan oleh lebih dari satu tim di dalam lapangan dan dihalangi net dengan permainan yang sudah diberi batas.

<sup>1</sup> Bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 2 tim, 1 tim beranggotakan 6 orang pemain, sehingga jumlah total pemain ada 12 orang pemain untuk 2 tim. Adapun nama pemain dalam permainan voli ini, yaitu *server*, *spiker/smasher*, *tosser*, dan *defender/libero*. Cara melakukan permainan ini adalah 2 tim harus berlomba untuk mendapatkan point sebanyak 25 point dan melakukan permainan voli sebanyak 3 kali kemenangan. Kalaupun kedua tim mendapat nilai seri, 2 tim tersebut harus

di lombakan lagi sampai salah satu tim memenangkan permainan. Semua kalangan masyarakat dari lingkungan sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi. Semua kalangan gender sangat mengemari permainan bola voli. Alasan masyarakat Indonesia mengemari permainan bola voli karena olahraga ini merupakan olahraga yang beregu sehingga permainannya akan sangat seru dalam sebuah tim.

Dalam memainkan permainan bola voli ini tidak memerlukan tempat seperti lapangan bola dan juga sangat fleksibel dimainkan dalam permukaan lantai. Salah satu kemudahan dalam permainan bola voli karena tidak memakan banyak uang dan mudah didapat (Kresnapati, 2020). Bola voli juga tidak dimainkan oleh sembarang orang dan merupakan permainan yang kompleks (Kresnapati, 2020). Permainan bola voli ini biasanya dimainkan di kalangan <sup>1</sup> anak-anak, hingga dewasa, laki-laki dan perempuan. Permainan voli berkembang di masyarakat, klub-klub, pedesaan, maupun di perkotaan. Biasanya permainan bola voli ini dimainkan <sup>61</sup> di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Sebelum melakukan permainan bola voli, pemain <sup>1</sup> harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar. Karena, teknik dasar inilah yang menjadi penentu kalah menangnya suatu regu dalam <sup>1</sup> permainan bola voli. Bolavoli merupakan cabang olahraga terfavorit untuk para remaja.

Pertumbuhan mental, fisik dan sosial merupakan manfaat yang diperoleh dalam kegiatan permainan bola voli khususnya untuk remaja. Kemampuan passing merupakan hal yang utama dan wajib yang harus

dikuasi oleh atlet bola voli. Menurut (Kresnapati, 2020) mengungkapkan bahwa passing merupakan salah satu teknik yang harus dikuasi diluar kepala. Manfaat dari passing sendiri adalah agar dapat menerima bola smash, bola service dari serangan lawan.

Prinsip teknis dan psikis pada dasarnya berpegang pada permainan bola voli. Untuk mencari kemenangan sportif permainan dari prinsip teknik adalah dengan melakukan pukulan dengan bagian badan pinggang ke atas, sehingga udara melewati net agar dapat menjatuhkan bola ke lantai lapangan, sedangkan ketika bermain dengan senang dan melkukan kekompan dengan baik disebut prinsip psikis (Widy Astuty, Setya Rahayu, 2015). Diawali dengan pelaksanaan servis, pada dasarnya permainan ini sama seperti dengan permainan lainnya. Suatu upaya pemain dalam menyajikan bola didalam suatu permainan merupakan servis.

Setelah servis diterima, maka akan dilanjutkan dengan passing dan diselesaikan dengan pelaksanaan smash. Pada saat regu atau tim akan menerima smash, salah satu tim atau regu segera membangun benteng pertahanan dengan cara melakukan blok (membendung bola diatas net). Setiap pesta olahraga, dalam perkembangannya permainan bola voli telah menjadi olahraga kompetitif resmi yang selalu diperlombakan. Berbagai fakta menunjukkan cabang olahraga mengalami pasang surut, khususnya permainan bola voli peningkatan olahraga bola voli ini tentunya sangat diharapkan. Sehingga permainan bola voli ini sekarang kurang begitu

semarak karena kurangnya pertandingan ataupun event baik ditingkat daerah maupun ditingkat nasional.

Selain dari faktor kehebatan pemain itu sendiri, daya kemenangan dan prestasi bola voli di pengaruhi pula oleh tersediannya <sup>11</sup> pula oleh tersediannya pelatih atau guru yang baik. Stuktur yang tinggi dan dominan menjadi poin utama ketika mengikuti permainan bola vola. Karean itulah, akhir-akhir ini perminan bola voli tidak lagi menjadi olahraga yang digemari oleh masyarakat.

Menurut (Kresnapati, 2020)“ Remaja adalah kalangan masyarakat yang paling mengemari <sup>11</sup> bola voli. Banyak manfaat yang diperoleh dalam permainan bola voli salah satunya adalah pertumbuhan fisik akan menjadi lebih baik”. Permainan ini juga merupakan permainan yang sangat seru dan menyenangkan karena sistemnya adalah bermain bersama tim. Dalam permainan ini juga hanya dibuthkan net dan bola sehinningga tidak membutuhkan lapangan khusus dalam bermain. Karena itulah permainan ini merupakan permainan yang banyak diminanti khususnya di indonesia.

<sup>1</sup> Mata pelajaran pendidikan jasmani memuat tentang materi permainan bola voli. Pendidikan jasmani sendiri merupakan sebuah proses dimana seseorang dengan baik dan sadar melakukan beberapa tahapan aktivitas yang tujuannya agar baik dalam kecerdasan, pertumbuhan, dan kepribadian. Manfaat pembelajaran penjas, siswa haru memahami dan menguasai pembelajaran ini, karena pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) tidak diujikan pada ujian nasional. Pembelajaran penjas pada

sekolah ini dilakukan hanya dengan waktu 2 jam atau 1 minggu sekali, yang dianggap belum mencapai tujuan penjas.

Untuk menghasilkan perubahan fisik yang baik dari mulai mental, fisik dan emosional maka merupakan sebuah proses dari pendidikan jasmani itu sendiri.

Menurut (Daulay & Daulay, 2018) Tidak semua orang dapat melakukan <sup>1</sup> permainan bola voli karena merupakan permainan yang kompleks. Dalam permainan ini juga dibutuhkan pengetahuan dasar tentang teknik bola voli agar permainan berjalan dengan efektif. Untuk melakukan semua gerakan dalam <sup>1</sup> bola voli juga dibutuhkan koordinasi gerak yang bisa diandalkan.

## <sup>45</sup> 2. Sejarah bola voli

Permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 2 tim. Satu tim beranggotakan enam orang pemain. Cara bermain voli ini adalah dengan cara mengoper <sup>1</sup> bola kepada rekan satu tim sebanyak 3 kali sentuhan tangan, kemudian di pantulkan menggunakan tangan melewati net yang sudah di sediakan dengan cara tangan mengepal lurus dan di oper ke daerah tim lawan. Permainan ini sangat membutuhkan kerjasama tim, taktik, mental yang baik, dan kemampuan fisik, agar dapat memenangkan permainan voli (Muslimin, 2020). William G. Morgan pada tahun 1895 adalah penemu dari permainan bola voli. *Mintonete* merupakan nama awal permainan bola voli, kegunaannya sendiri adalah untuk menumbuhkan kebugaran dalam tubuh. Lalu selanjutnya nama volleyball menjadi nama



terbaru sampai saat ini dengan artian pukulan bola secara bergantian. YMCA berhasil menunjukkan kemenangan secara nasional pada tahun 1892 di Amerika Serikat.

Tahun 1847, pertama kalinya permainan volleyball di perjuarakan di negara polandia. Pada tahun 1948 di bentuk organisasi bola voli dunia dengan nama IVBF (*International Volley Ball Federation*) dengan anggota 15 negara dan berpusat di Paris. Tahun 1948 berubah menjadi nama mintonette menjadi bola voli, dan mengadakan kejuaraan pertamanya di *International YMCA Training School*. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick mengajak dan memohon morgan untuk mengadakan permainan baru yang telah ia ciptakan.

Seluruh instuktur pendidikan jasmani pernah menghadiri konferensi pers yang berada di kampus YMCA. Dua tim yang beranggota lima orang ddibawa oleh morgan. Kemudian menjelaskan bahwa permainan bola voli dapat dimainkan diluar dan didalam ruangan. Tidak terdapat batasan untuk permainan bola voli, permianan ini dapat dimainkan oleh lebih dari dua orang. Namun, sasaran dari olahraga ini adalah harus membuat bola tidak jatuh ke lantai. Di indonesia sendiri banyak tercipta klub-klub besar karena semakin pesatnya permainan bola voli.

Orang belanda pada tahun 1982 mengenalkan tentang permainan bola voli di indonesia, walaupun pada saat itu permainan bola voli belum populer. Karena mulai berkembangnya permainan ini ketika setelah proklamasi kemerdekaan di indonesia. Organisasi bola voli belum

terbentuk ketika <sup>23</sup> PON II di Jakarta tahun 1951 namun olahraga bola voli sudah <sup>47</sup> mulai dipertandingkan. Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI), dengan pimpinan W.J.Latumenten dibentuk ketika 22 Januari 1955.

*Sea games, asian games*, bahkan olimpiade mulai diadakan setelah terbentuknya organisasi bola voli yang bertaraf internasional. Sedangkan tim bola voli Indonesia mulai mengikuti olimpiade pada tahun 1966 dan menjadi negara unggulan dalam bola voli pantai (Muslimin, 2020).

#### c. <sup>1</sup> Teknik dasar bola voli

**Teknik dasar** adalah teknik mendasar yang dilakukan oleh pemain pemula untuk pengenalan awal. <sup>1</sup> **Teknik dasar** ini **harus dikuasai** oleh semua **pemain** hal ini diharuskan semua pemain wajib bisa melakukan teknik dasar. Karena dalam sebuah permainan jika pemain tidak mengenal dulu teknik dasar, pemain tidak bisa melakukan permainan.

Keterampilan penting yang harus dimiliki seorang atlet sebelum tercapainya kemahiran atau sebelum bisa teknik lain disebut teknik dasar. Sangat penting bagi atlet bisa melakukan kemampuan teknik dasar terlebih dahulu, karena jika seorang atlet tidak mengenal teknik dasar terlebih dahulu, akan lebih sulit bagi atlet untuk melakukan teknik yang lain. Keterampilan teknik ini perlu dilatih terlebih dahulu, supaya gerakan yang sebenarnya dapat dilakukan dengan baik dan benar.

<sup>3</sup> Dalam permainan bola voli, ada beberapa macam teknik dasar bola voli **antara lain servis**, **pasing**, **bloking**, dan **smash**:

### 1) Servis

Servis adalah teknik yang dilakukan seorang pemain untuk mengawali sebuah pertandingan. Posisi pada teknik servis ini yaitu di belakang garis lapangan voli. Cara melakukan teknik servis ini dengan cara memukul bola di belakang garis lapangan voli menuju ke area lapangan lawan dan harus melewati net. Jika bola yang dipukul oleh pemain tidak sampai ke area lawan atau bola keluar, tim tidak mendapat point dan point akan diberikan pada lawan.



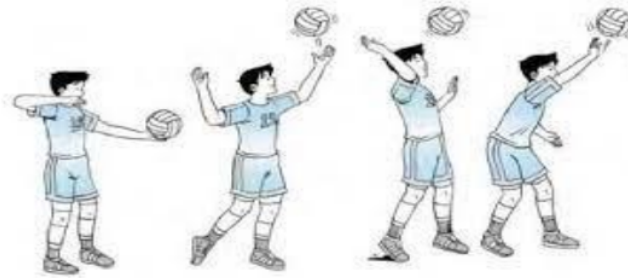
**Gambar 2.1** Posisi Teknik Servis  
Sumber: (Fikriansyah ilham, 2022)

Teknik servis dibagi menjadi 2, yaitu Teknik servis atas dan servis bawah. Berikut cara melakukan Teknik servis atas dan Teknik servis bawah:

Cara melakukan teknik servis atas yaitu:

- a) Kaki kiri di depan sebagai tumpuan.
- b) Pandangan fokus kedepan, dan fokus ke sasaran yang akan di tuju.
- c) Bola di lembungkan di atas kepala tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah.

- d) Tangan lurus ke atas dan jari tangan harus rapat setelah itu bola di pukul sampai melewati net ke area tim lawan.

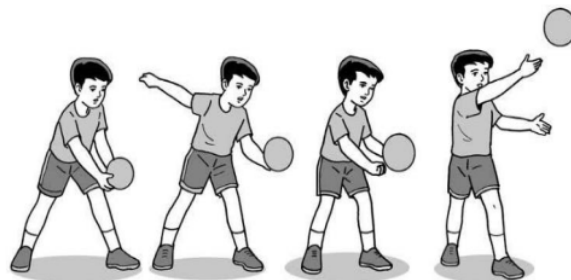


**Gambar 2.2** Teknik Servis Atas  
Sumber: (Bangmaul, 2020)

82

Yang kedua, cara melakukan servis bawah yaitu:

- Kaki kiri di depan.
- Bola **di** pegang menggunakan tangan kiri dan tangan kanan menggenggam.
- Setelah itu bola di lambungkan setinggi bahu kemudian bola di pukul menggunakan pergelangan tangan. Pada saat melambungkan bola, tangan kanan di ayunkan dari belakang ke depan.
- Dan harus melewati net.



**Gambar 2.3** Teknik Servis Bawah  
Sumber: (Bangmaul, 2020)

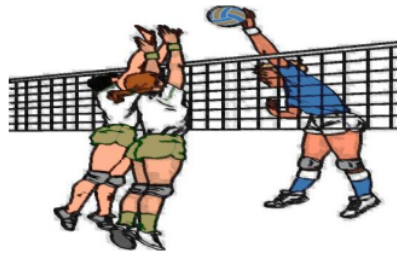
Biasanya yang sering di gunakan oleh pemain yaitu servis atas, dan servis bawah biasanya di gunakan oleh pemain pemula.

## 2) Membendung bola (*blocking*)

Membendung Bola atau biasa disebut dengan *Blocking* adalah teknik membendung atau menghalangi lawan, ketika sedang melakukan serangan di depan net. teknik ini bisa dilakukan oleh 2 sampai 3 orang, pada posisi depan net.

Cara melakukan teknik bloking ini yaitu:

- a) Mengangkat kedua tangan lurus keatas dan jari tangan agak di renggangkan sedikit.
- b) Kemudian, pemain yang berada pada posisi depan, melompat dengan tujuan menutup serangan dari lawan.
- c) Teknik ini bisa di lakukan semua pemain, kecuali libero karena posisi libero berada di belakang.



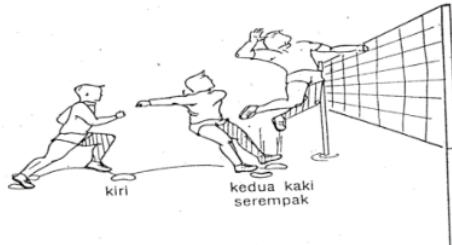
**Gambar 2.4** Teknik Blocking

Sumber: (Penjasorkes, 2019)

## 3) Smash

Smash adalah teknik yang di gunakan untuk menyerang lawan atau memukul bola ke daerah lawan. Teknik ini biasa di gunakan oleh spiker yang posisi berada di depan, pemain posisi di belakang juga bisa

melakukan, tetapi pemain tidak boleh melewati garis serang atau memukul bola di belakang garis serang.



**Gambar 2.5** Teknik Smash

Sumber: (Fauzi, 2023)

#### 4) Pasing

Menurut (Kurniawan & Wijaya, 2019) “Pengertian pasing adalah mengumpan bola kepada tim dengan menggunakan sebuah teknik yang berlaku, hal tersebut merubakan strategi dalam mengalahkan lawan.”

Teknik dasar **passing bawah** adalah ketika menerima bola dengan baik, Teknik pasing adalah teknik awal yang harus dipahami oleh semua atlet bola voli. Ketika para atlet tidak bisa melakukan teknik pasing ini, permainan tidak akan bisa berjalan dengan baik. Pasing di bagi menjadi 2 yaitu, pasing atas dan pasing bawah.

##### a) Pasing bawah

Pasing bawah adalah teknik yang paling dasar di lakukan oleh seorang pemain untuk mengoper bola dengan alat bantu dinding, bisa juga pasing bawah tetap tanpa menggunakan alat bantu dan mengoper bola kepada teman atau rekan satu tim. Biasanya pasing bawah menggunakan alat bantu dinding dan pasing bawah tetap ini digunakan untuk pemain pemula. Bisa juga mengoper bola kepada

rekan satu tim dengan nama lain pasing bawah berpasangan. Biasanya pasing bawah berpasangan ini di gunakan untuk pemain kelas menengah atau yang sudah bisa menguasai bola. Biasanya pasing bawah ini di lakukan seorang pemain pemula untuk belajar atau untuk pengenalan awal sebuah permainan bola voli. Semua pemain harus bisa melakukan <sup>1</sup> pasing bawah ini dalam permainan voli, karena pasing bawah awalan untuk menerima serangan dari lawan.

Pasing adalah tahap awal untuk menerima serangan dari tim lawan dan untuk mengoper bola ke teman atau ke tim kita. Sebelum melakukan permainan voli, pasing juga bisa di gunakan untuk pemanasan sebelum bertanding. Salah satu contohnya yaitu pasing berpasangan. Oleh karena itu pasing sangat penting di gunakan dalam permainan voli, karena pasing adalah teknik dasar yang semua pemain harus bisa melakukannya, selain itu agar bisa lebih kuat dalam menerima serangan dari tim lawan. Pasing bawah adalah teknik dasar untuk menerima serangan awal yang baik dan mengoper bola ke antar tim dengan menggunakan tangan.

<sup>16</sup> Dalam pelaksanaan pasing bawah bola voli ini perlu juga diketahui dan dipahami oleh pemain bola voli, bahwa untuk memiliki pasing bawah dengan baik, pemain harus mampu melakukan latihan pasing bawah dengan teknik atau cara yang benar.

Pasing bawah ini juga perlu dilatih, agar pasing bawah pada atlet bisa menghasilkan pasing yang baik dan bisa maksimal.

Menurut (Putro & Lumintuarsa, 2013) cara pelaksanaannya adalah “sikap lengan betul-betul diluruskan dan dirapatkan, satu tangan menempel pada tangan yang lain, sehingga ibu jari sejajar. Pada perkenaan bola, bola tepat sedikit di atas pergelangan tangan, perkenaan bola antara bagian dari pergelangan tangan dan siku, jalan gerakan bola di pasing dengan meluruskan lengan dan ayunan kedua lengan dari bawah keatas.

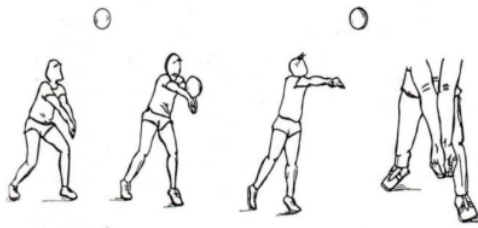
Adapun bentuk latihan pasing bawah berpasangan dan pasing bawah dengan menggunakan alat bantu dinding atau tetap.

(1) Latihan pasing bawah dengan alat bantu dinding atau tetap.

Sikap pertama yaitu sikap permulaan, atlet memegang bola dengan kedua tangan menghadap ke dinding, ambil jarak kurang lebih 1 meter dari dinding, setelah itu bola di lemparkan atau di pantulkan ke dinding atlet berusaha untuk melakukan pasing ke dinding sasaran. Lakukan berulang kali.

Salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk menguasai pasing bawah dalam permainan bola voli adalah dengan pasing bawah tetap. Pelaksanaannya yaitu bola di lempar keatas setinggi kepala, setelah itu pemain melakukan pasing bawah dengan memantulkan bola keatas. Lakukan berulang kali dan jika bisa diberi waktu.





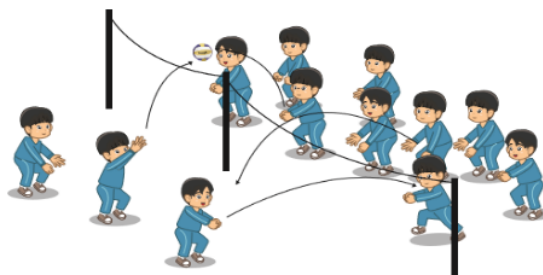
Sikap Perkenaan passing bawah

**Gambar 2.6** Latihan Pasing Bawah tetap

Sumber: (Fauzi, 2023)

(2) <sup>8</sup> **Latihan pasing bawah** berpasangan

**Latihan pasing bawah berpasangan** yang dimaksud disini adalah mengoper bola kepada temannya. Sikap pertama yaitu sikap permulaan, atlet berdiri berhadapan setelah itu melakukan umpan setelah itu melakukan pasing bawah berpasangan dan beri jarak kurang lebih 1 atau 2 meter. Usahakan bola bisa sampai kepada teman, dan lakukan secara berulang-ulang. Pada latihan pasing bawah berpasangan ini memiliki keuntungan, yaitu atlet mengharuskan melakukan pasing sesuai keberadaan pasangannya.

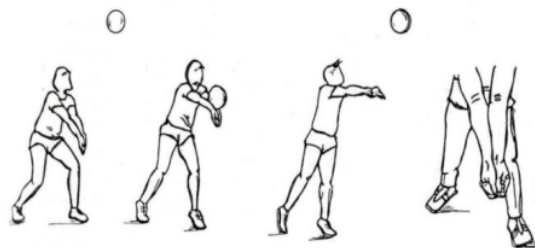
**Gambar 2.7** Teknik Pasing

Sumber: (Maolioka, 2021)

Khusus pada usia muda, latihan berpasangan dan Individu ini merupakan bentuk latihan supaya potensi teknik dasar peserta didik untuk bermain voli bisa meningkat. Seiring dengan meningkatnya intensitas gerakan siswa, bentuk latihan yang sifatnya berulang-ulang gerakan yang terus-menerus harus diorientasikan, serta menciptakan sikap dasar siswa dalam bergerak.

Cara melakukan passing bawah ini sebagai berikut:

- (a) Posisi kaki di buka selebar bahu.
- (b) Lutut agak jongkok ketika menerima serangan.
- (c) Tangan lurus kedepan bawah, jari tangan kiri di buka, jari tangan kanan menggenggam setelah itu di rapatkan dan posisi ibu jari harus sejajar.
- (d) Arahkan tangan mengikuti arah datangnya bola, setelah itu ayunkan kedua tangan untuk memukul bola untuk mengoper ke rekan satu tim.



Sikap Perkenaan *passing bawah*

**Gambar 2.8** Teknik Pasing Bawah

Sumber: (Fauzi, 2023)

### b) Pasing Atas

Pasing atas merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. Pasing atas ini merupakan suatu teknik dasar didalam permainan bola voli. Menurut (Olahraga & Keolahragaan, 2010)“Pasing atas dilakukan untuk mengoper bola tinggi yang dapat digunakan untuk teknik mengumpan”. Teknik pasing atas adalah teknik mengoper bola kepada rekan atau teman satu tim. .

Pasing atas adalah cara mengoper dan menerima bola yang dilakukan menggunakan kedua tangan di atas kepala. Tidak semua pemain bisa melakukan pasing atas ini biasanya, pasing atas ini di gunakan oleh *tosser* untuk mengoper ke rekan satu tim pada saat akan melakukan smash, dan di gunakan untuk menerima serangan yang ringan contoh seperti serangan tipu dari lawan.



**Gambar 2.9** Teknik Pasing Atas

Sumber: (Fauzi, 2023)

Cara melakukan pasing atas ini adalah:

- (1) Kaki di buka selebar bahu.

- (2) Lutut agak rendah hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki depan.
- (3) Kedua tangan diangkat di atas kepala dan agak di tekuk sedikit posisikan lengan di depan badan.
- (4) Kemudian jari tangan renggang dan telapak tangan menyerupai mangkuk di atas wajah jangan terlalu lebar.
- (5) Fokuskan <sup>97</sup> pandangan ke arah datangnya bola.



**Gambar 2.10** Posisi Jari Pasing Atas

Sumber: (Fauzi, 2023)

#### d. Peraturan permainan bola voli

Tujuan dari diadakanya peraturan permainan itu sendiri adalah untuk memperlancar jalannya sebuah permainan agar tidak seenaknya sendiri dalam mengambil keputusan. Berikut adalah peraturan-peraturan yang ada di <sup>15</sup> permainan bola voli:

- 1) <sup>15</sup> Terdiri dari 2 tim (masing-masing tim ada 6 orang pemain).
- 2) Wasit akan memanggil salah satu kapten dari 2 tim tersebut, untuk melakukan permainan yaitu dengan cara <sup>48</sup> melempar koin karena untuk menentukan tim mana yang akan melakukan service terlebih dahulu.

- 3) Semua pemain harus melakukan servis di luar garis lapangan, dan bola yang di pukul oleh pemain harus bisa melewati net.
- 4) Semua pemain harus memukul bola masuk ke daerah lawan, apabila salah satu pemain yang memukul bola keluar dari lapangan, maka bola di nyatakan out.
- 5) Pemain setiap tim harus melakukan pasing dan teknik lainnya ke pada rekan satu timnya sebanyak 3 kali sentuhan di area lapangannya sendiri. Apabila satu tim melakukan sentuhan 3 kali lebih, maka point akan di berikan kepada lawan.
- 6) Pada saat permainan berlangsung, pemain melakukan pasing dan teknik lainnya di area lapangannya sendiri bersama rekan satu timnya, artinya pemain tidak boleh melewati batas net atau memasuki area lawan yang telah di sediakan oleh panitia.
- 7) Semua pemain hanya boleh memukul atau memantulkan bola kepada rekan satu timnya, atau bisa juga mengoper bola ke lawan tim, jika salah satu tim atau salah satu pemain menangkap dan melempar bola maka akan di nyatakan sebagai pelanggaran.
- 8) Bola di nyatakan in atau masuk, apabila bola sudah menyentuh lantai dan berada di dalam garis lapangan area lawan. Jika jatuhnya bola ke area lapangan tim sendiri, maka point akan di berikan kepada tim lawan.
- 9) Semua pemain boleh memantulkan bola menggunakan tubuh mana saja. Jika salah satu pemain memantulkan bola dengan

cara menendang, maka pemain dinyatakan melakukan pelanggaran.

- 10) Untuk pergantian pemain, <sup>37</sup> tidak ada batasan dan pemain boleh melakukannya berkali-kali asalkan *official* atau pelatih berbicara kepada wasit terlebih dahulu.
- 11) <sup>23</sup> Semua pemain dilarang menyentuh net di sengaja maupun tidak sengaja. Apabila salah satu pemain menyentuh net maka dinyatakan pelanggaran.
- 12) Semua pemain jika berbicara kasar kepada wasit maupun tim lawan, maka pemain tersebut di anggap melakukan pelanggaran.

e. Prasarana permainan bola voli

- 1) <sup>3</sup> Ukuran lapangan permainan bola voli

Ukuran panjang 18 m dan Lebar 9 m merupakan ukuran lapangan permainan bola voli, sedangkan untuk ukuran <sup>105</sup> daerah serang adalah 3 m di daerah depan. Dalam lapangan permainan bola voli luasnya 9x9 meter dan masing-masing dibagi menjadi dua yang besarnya sama. Sehingga untuk membatasi digunakan garis tengah sebagai patokan pembagian. Dalam lapangan terdapat <sup>107</sup> daerah serang dan juga daerah pertahanan, dengan ukuran 9x3 meter merupakan garis tengah daerah serang.

- <sup>4</sup> 2) Daerah servis

Daerah servis memiliki lebar 9 meter dibelakang <sup>3</sup> setiap garis akhir. Cara membatasi daerah ini adalah dengan dua garis pendek

dengan panjang 15 cm tetapi dibuat 20 cm dibelakang garis akhir, Kedua garis pendek tersebut sudah termasuk didalam batas daerah servis. Kebsvelakang sampai akhir daerah bebas adalah perpanjangan derah servis.

### 25 3) Jaring (net)

Jaring atau net untuk permainan bola voli ini berukuran kurang lebih 9,50 meter dan lebarnya tidak lebih dari 1,00 meter dengan kotak-kota atau mata jaring yang berukuran 10x10 cm. Pada ukuran jaring atau net ini memiliki ukuran tinggi yang berbeda, jaring atau net untuk pemain putra memiliki ukuran tinggi 103 2, 43 meter dan untuk pemain putri memiliki ukuran tinggi 25 2, 24 meter. Di tepian atas terdapat pita putih selebar 5 cm.

### 4) Bola

Pada olahraga ini, bahan pembuatan bola yang baik adalah dari kulit sintesis dengan bagian dalamnya adalah karet. Daalam standar FIVB kombinasi warna harus ada dan juga bisa satu warna saja sesuai dengan pertandingan resmi internasional.

### 5) Pemain

Pada permainan bola voli ini, ada enam orang dalam setiap regu untuk jumlah pemainnya dan juga terdapat lima pemain cadangan dan pemain libero hanya satu. Jadi dalam permainan ini ada coach dan juga duabelas pemain, trainer, dan yang terakhir ada

tim medis. Dalam tim tersebut satu diantaranya ditunjuk sebagai kapten sehingga akan diberi tanda score sheet.

f. Posisi pemain bola voli

Strategi harus dimiliki ketika bermain permainan bola voli oleh pelatih maupun agar nantinya permainan dapat terkendali. Bukan hanya itu, posisi juga hal yang penting yang harus dipahami pelatih. Berikut adalah <sup>4</sup> posisi pemain yang berperan penting dalam pertandingan bola voli:

1) Posisi pemain bola voli (*toser/seter*)

<sup>25</sup> Pemain yang memiliki tugas untuk mengoper bola kepada rekan <sup>25</sup> satu tim dan mengatur jalannya <sup>25</sup> permainan adalah toser. <sup>25</sup> Posisi pada pemain toser ini di bagian depan tengah.

2) Posisi pemain bola voli (*smas*)

<sup>25</sup> Pemain yang memiliki tugas <sup>109</sup> untuk memukul bola ke daerah lawan adalah spiker atau smas. Biasanya, posisi pemain smas ini berada di depan atau garis serang.

<sup>17</sup> 3) Posisi pemain bola voli (*libero*)

<sup>17</sup> Pemain yang memiliki tugas untuk bertahan, dengan cara menahan bola dari serangan lawan adalah libero. <sup>17</sup> Pemain libero ini bisa bebas keluar masuk area pertandingan, tetapi pemain libero ini tidak diperbolehkan melakukan teknik smas. <sup>17</sup> Pemain libero ini hanya boleh menggunakan teknik pasing bawah atau pasing atas jika ingin melewati net.



#### 4) Posisi pemain bola voli (pemain bertahan)

Pemain yang memiliki tugas bertahan untuk menerima serangan dari lawan adalah defender atau pemain bertahan.

### 3. Olahraga Prestasi

Olahraga yang mengembangkan olahragawan secara sistematis, terpadu, terencana, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi ini bertujuan untuk meraih prestasi dengan cara mengikuti perlombaan atau pertandingan. Ada perbedaan dalam olahraga prestasi dan olahraga rekreasi, olahraga rekreasi adalah olahraga dengan pendekatan struktur budaya atau olahraga yang dilakukan secara tidak terpaksa, kalau olahraga prestasi olahraga yang berhubungan dengan kompetisi atau prestasi, biasanya olahraga prestasi ini perlu pendampingan pelatih.

Kegiatan olahraga yang bertujuan untuk menggapai target, sehingga rasa kebahagiaan dan kebanggaan akan dimiliki oleh seorang individu sepanjang hidupnya disebut olahraga prestasi. Proses dalam menggapai sebuah target yaitu memerlukan pengorbanan waktu, bahkan ambang batas kemampuannya sebagai manusia.

#### B. Kajian Hasil Peneliti Terdahulu

Hasil penelitian terdahulu dalam penelitian ini sangat di butuhkan, karena untuk mendukung kajian teoritis yang sudah di uraikan atau dikemukakan sehingga bisa menyusun kerangka berfikir. Berikut adalah penelitian terlebih dahulu yang sudah di kemukakan:

### 3 1. Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Pervodac

Dalam penelitian ini tujuannya adalah agar mengetahui Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan terhadap Ketepatan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli Pada Klub PERVODAC. Menurut pembahasannya penelitiann ini menggunakan penelitian eksperimen dengan rancangan One Group Pretest- Posttest Design. 8 orang pemain putra merupakan sampel dalam pannelitian ini. Uji dua rata-rata (tes) digunakan oleh panneliti dalam mengolah data dengan taraf signifikansi 5% db 7. Pengujian t-tesnya sebesar 14,98 dan t-tabel 2,364 dan hasil penelitiannya mengatakan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan terhadap Ketepatan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli Pada Klub PERVODAC.

### 14 2. Perbedaan Latihan Passing Berpasangan Dengan Perubahan Tinggi Net Berat Bola Terhadap Kemampuan Passing Bawah

Daalam penelitian ini memiliki sebuah tujuan yaitu untuk mengetahui manfaat mana yang lebih positif dari latihan passing bawah berpasangan dengan perubahan tinggi net dan latihan passing bawah berpasangan dengan perubahan berat bola. Metode eksperimen merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini. 123 atlet digunakan sebagai populasi atlet bolavoli klub bina taruna semarang. 20 orang atlet putera yang sudah mengetahui permainan bolavoli khususnya passing bawah digunakan sebagai populasi. Uji yang berbeda (uji-t) digunakan untuk

mengolah data pada penelitian ini. <sup>13</sup> Latihan passing bawah berpasangan dengan perubahan berat bola memiliki hasil yang lebih baik adalah kelompok eksperimen dibanding kelompok eksperimen yang mendapatkan latihan passing bawah dengan perubahan tinggi net.

### 3. Pengaruh <sup>1</sup> Latihan Passing Berpasangan, Passing Bebas Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Anak SMP Di Dusun Tugu Cerme Gresik

Dalam penelitian ini <sup>6</sup> tujuan dari penelitian ini agar mengetahui apakah ada pengaruh dan perbedaan antara pemberian latihan passing berpasangan dengan passing bebas terhadap kemampuan passing bawah. <sup>63</sup> Metode eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan membawa pre-test and post-test design group. Pengolahan data mendapatkan <sup>6</sup> pengujian paired sample t-test atau uji-t dengan taraf 0,05 dengan hasil yang didapatkan yaitu terdapat perbedaan pret test dan posttest dengan paired sampel t-test, nilai signifikan kelompok eksperimen pretest – posttest diperoleh sebesar  $0,00 < 0,05$  yang artinya sudah mengalami perubahan/perbedaan yang signifikan. Pada penelitian tersebut memiliki <sup>6</sup> kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan signifikan rata-rata pretest dan posttest pada kelompok kontrol. Maka dari itu analisisnya adalah <sup>6</sup> bahwa terdapat perbedaan antara latihan berpasangan dengan latihan bebas yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah bolavoli.

#### 4. Pengaruh Latihan Pasing Bawah Menggunkan Media Dinding dan Berpasangan Terhadap Peningkatan Teknik passing Bawah Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMP AL-IRSYAD Cikukulu Kabupaten Sukabumi Tahun 2018/2019

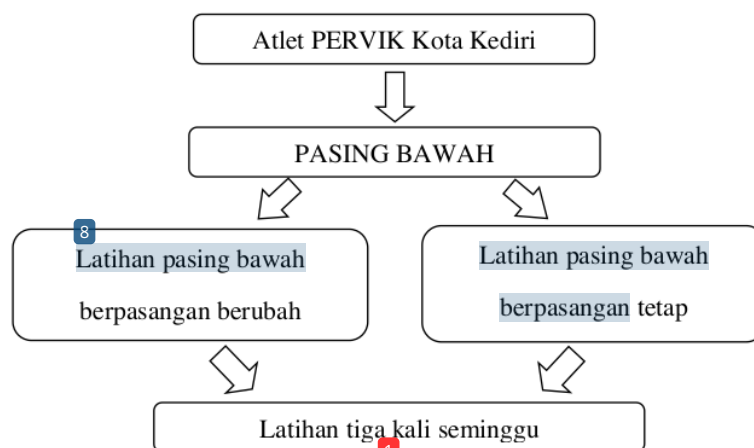
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *True Experimental Design* dengan model kuantitatif dengan teknik *pre-test post-test design*. 16 siswa merupakan sample dari penelitian ini, Pada Instrumen yang dipilih adalah menggunakan media dinding. Untuk pengelolaan datanya menggunakan analisis *statistic parametric taired sample t test* dan *independet sample t test* dengan hasil Sig ( 2- tailed) < 0,05. Yaitu Sig ( 2- tailed) 0,000 < 0,05 Kesimpulan dari pannelitian tersebut adalah kelompok satu memiliki peningkatan *passing* bawah sebesar 29,38%. Sedangkan kelompok dua memiliki peningkatan *passing* bawah 23,63% Sehingga kelompok satu memiliki *presentase* peningkatan teknik *paasing* bawah lebih basar dari pada *presentase* peningkatan kelompok dua.

#### C. Kerangka Berfikir

Teknik passing digunakan untuk menerima bola dengan menggunakan kedua tangan disebut dengan passing bawah (Olahraga & Keolahragaan, 2010). Teknik ini cukup penting untuk meminkan boladari sisi lengan bawah. manfaat teknik lengan bawah antara lain: 1) Untuk umpan balik bola servis. 2) Untuk umpan balik dari lawan berupa smash. 3) Untuk mengambil bola setelah adanya block. 4) Untuk membuat bola tidak terpental jauh saat

permainan. 5) Untuk menanda bolah yang terlalu rendah (Hadi & Sudijandoko, 2022b). Dari uraian diatas, dapat di simpulkan bahwa **pasing bawah** adalah salah satu teknik gerak **dasar** pada **permainan bola voli**, cara melakukannya dengan menggunakan kedua tangan yang diluruskan ke depan kemudian diayunkan dari bawah ke depan dengan perkenaan pada lengan bagian bawah. Pasing bawah sendiri berfungsi untuk mengoper bola pada rekan satu tim dan menerima serangan dari lawan.

Pemberian latihan menggunakan pasing bawah berpasangan tetap dan latihan pasing bawah berpasangan berubah untuk meningkatkan pasing bawah pada permainan bola voli. Dengan pemberian latihan tersebut secara berulang- ulang di harapkan dapat menghasilkan pasing bawah dengan baik dan maksimal. Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 2.11** Kerangka Berfikir

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir diatas maka, penelitian dapat membuat hipotesisnya sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan pasing bawah berpasangan berubah terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.
2. Ada pengaruh latihan pasing bawah berpasangan tetap terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.
3. Pasing bawah berpasangan tetap memiliki perbedaan dan peningkatan lebih baik dari pada pasing bawah berpasangan berubah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Variabel Penelitian**

##### **1. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel adalah salah satu bentuk identifikasi dalam sebuah percobaan yang digunakan sebagai penentu dalam suatu penelitian dan sifatnya sangat berpengaruh. Variabel terbagi menjadi 2 macam, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan sebuah variabel yang dapat bertindak memberikan pengaruh kepada variabel lainnya atau menjadi alasan berubahnya variabel lain. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang bertindak sebagai variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

a. Variabel Bebas (X1): Latihan Pasing Bawah Berpasangan Berubah

(X2): Latihan Pasing Bawah Berpasangan Tetap

b. Variabel Terikat (Y): Pasing Bawah Permainan Bola Voli

##### **2. Definisi Operasional**

Terdapat definisi operasional yang tujuannya adalah untuk mencegah kesalah pahaman yang terjadi dan supaya peneliti bisa mengetahui tujuan yang dimaksud. Definisi operasional terhadap variabel X yaitu latihan pasing bawah berpasangan berubah dan latihan pasing bawah berpasangan tetap bagaimana yang sesuai dengan teknik latihan pasing bawah yang sering dilakukan oleh para atlit. Pasing bawah berpasangan merupakan salah satu teknik dasar dari permainan bola voli yang mana dalam

pelaksanaannya dilakukan secara berpasangan. Di dalam pasing bawah ini, atlet dapat menggunakan posisi yang berubah atau tetap. Dalam penelitian ini, aspek-aspek yang digunakan oleh peneliti untuk melihat apakah pemain sudah tepat dalam menerapkan teknik pasing bawah ini adalah ketepatan sasaran ke arah lawan, posisi tubuh, dan kekuatan otot tangan dalam memberikan pasing ke lawan.

Sedangkan variabel Y definisi operasional adalah bagaimana seorang individu menerapkan latihan pasing bawah yang sesuai dengan konsep latihan pasing bawah berpasangan berubah dan pasing bawah berpasangan tetap yang telah ditetapkan. Pasing bawah merupakan dasar dari permainan bola voli yang mana digunakan untuk menerima servis, menahan *spike*, dan memantulkan Bola. Dalam penelitian ini, aspek-aspek yang digunakan oleh peneliti untuk melihat apakah pemain sudah tepat dalam menerapkan teknik pasing bawah ini adalah sikap permulaan, ketepatan sasaran, posisi tubuh, dan kekuatan otot tangan.

## **B. Pendekatan dan Teknik Penelitian**

### **1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan penelitian merupakan sebuah cara ilmiah yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk mendapatkan sebuah informasi atau sebuah data secara benar untuk memecahkan sebuah model permasalahan, agar penelitian dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti.

Peneliti di dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk menggali terkait “Perbedaan Pengaruh Latihan Pasing Bawah Berpasangan Berubah



Dan Latihan Pasing Bawah Berpasangan Tetap Untuk Meningkatkan Kemampuan Pasing Bawah Pada Permainan Bola Voli Putri Usia 15-19 Tahun Di Klub Bola Voli PERVIK Kediri”. Jenis pendekatan yang dipakai peneliti adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan sebuah cara pendekatan yang menggunakan angka untuk mengkaji penelitian.

## 2. Teknik Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik penelitian *Eksperimen Design* dengan menggunakan desain *Two-Group Pretest-Posttest Design*. Menurut (Sugiyono, 2014) Dengan begitu proses validitas internal (kualitas pelaksanaan rancangan penelitian) dapat menjadi tinggi.

## C. Tempat dan Waktu Penelitian

### 1. Tempat Penelitian

Tempat Penelitian yang ambil oleh peneliti adalah sebuah klub bola voli PERVIK Kediri yang mana peneliti akan melakukan penelitian terkait “Perbedaan Pengaruh Latihan Pasing Bawah Berpasangan Berubah Dan Latihan Pasing Bawah Berpasangan Tetap Untuk Meningkatkan Kemampuan Pasing Bawah Pada Permainan Bola Voli Putri Usia 15-19 Tahun Di Klub Bola Voli PERVIK Kediri”. Peneliti memilih tempat ini, sebab peneliti mudah untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, karena didasarkan pada pengalaman dan pengamatan peneliti.

### 2. Waktu Penelitian

Rancangan waktu yang akan digunakan dalam penelitian “Perbedaan Pengaruh Latihan Pasing Bawah Berpasangan Berubah Dan Latihan Pasing Bawah Berpasangan Tetap Untuk Meningkatkan Kemampuan Pasing Bawah Pada Permainan Bola Voli Putri Usia 15-19 Tahun Di Klub Bola Voli PERVIK Kediri” adalah sekitar 3 bulan. Berikut panduan time lime kegiatan yang bisa dijadikan acuan.

**Tabel 3.1** Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Desember				Januari				Februari				Maret			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Mengajukan judul tugas akhir	■															
2	Menulis Bab 1	■	■	■	■												
3	Menulis Bab 2	■	■	■	■												
4	Menulis Bab 3	■	■	■	■												
5	Progam Latihan				■	■	■										
6	Pelaksanaan penelitian							■	■	■	■	■	■				
7	Analisis data penelitian												■	■			
8	Pembua <sup>89</sup> laporan penelitian														■	■	■

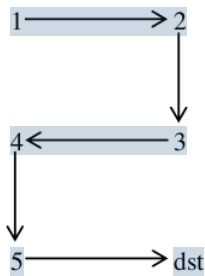
## D. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi Penelitian

Sesuatu yang diteliti berupa individu, kelompok dan peristiwa dari setiap elemen yang mmeiliki ciri-ciri disebut dengan populasi (Sugiyono, 2014). “Populasi merupakan seseorang yang memiliki karakteristik dari

keseluruhan objek yang diteliti (Silaen, 2018). <sup>64</sup> *universum (universe)* yang berarti keseluruhan, dapat berupa benda hidup atau benda mati juga bisa disebut sebagai populasi”.

Perangkat bukan hanya menunjukan tentang populasi, tetapi termasuk suatu benda dan juga objek - objek <sup>102</sup> yang lainnya. Populasi <sup>96</sup> bukan sekedar jumlah dari suatu objek atau benda tetapi juga meliputi seluruh karakteristik dan juga <sup>30</sup> sifat yang dimiliki objek tersebut. Populasi dari penelitian ini <sup>32</sup> adalah seluruh pemain voli putri di klub bola voli pervik Kediri sejumlah 20 atlet. Pembagian sampel menggunakan <sup>32</sup> cara *ordinal pairing* sebagai berikut:



**Gambar 3.1** *Ordinal Pairing*

## <sup>78</sup> 2. Sampel Penelitian

Bagian kecil dari populasi dan diambil melalui cara-cara lainnya untuk diukur atau diamatai karakteristiknya disebut dengan sampel (Silaen, 2018). Ketika pengambilan populasi terlalu banyak dan kondisi dari peneliti yang tidak bisa memahami apa yang akan diambil karena pengaruh dari biaya, waktu dan tenaga maka penenliti diperbolehkan untuk menggunakan sampel yaitu bagian kecil dari populasi tersebut.

<sup>1</sup> Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Menurut (Sugiyono, 2014) “*Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan semua populasi dijadikan sampel”. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh pemain voli putri usia 15-19 Tahun di klub bola voli pervik Kediri sejumlah 20 atlet.

## E. Instrumen Penelitian

### 1. Pengembangan Instrumen

Data yang mudah diolah ketika hasilnya lebih cermat dan sistematis disebut sebagai instrumen penelitian. Menurut (Sugiyono, 2014) ketika peneliti ingin mengukur suatu peristiwa alam maupun sosial yang akan di lihat dalam penelitian disebut dengan instrumen penelitian. Passing bawah merupakan instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini. Dalam tes passing bawah ini digunakan untuk dasar evaluasi, kecakapan, dan kemajuan. Berikut ini adalah pelaksanaan tes adalah :

#### a. Tes kemampuan passing bawah

- Tujuan : untuk ukuran tepat atau tidaknya dalam membuat bola terarah secara sempurna saat passing.
- Perlengkapan :
  - Membutuhkan 2 tempat lapangan voli.
  - Membutuhkan 2,5 m tiang.
  - Membutuhkan 10 meter tali pada masing-masing lapangan.
  - Membutuhkan bola voli minimal satu dan

maksimal tidak terbatas.

- Membutuhkan alat waktu.
- Membutuhkan angket dan ATK.
- Petugas :
  - Orang dengan tugas mengumpankan bola kepada peserta didik.
  - Orang yang memiliki tugas untuk mengamati hasil umpanan, orang tersebut juga harus mencatat bola daerah sasaran.
- Pelaksanaan :
  - Contohnya seseorang tegak berdiri dibelangan garis serang
  - Contoh membuat gerakan memukul bola dari bawah dengan bebas, namun sesuai dengan peraturan yang ada.
  - Peserta mendapatkan 6 kali kesempatan.
  - Ketika bola yang dilempar tidak sesuai aturan yaitu tidak menggapai tali dan menyentuh jaring maka dinyatakan tidak lolos.
- Penilaian :
  - Ketika bola menyentuh sasaran dihitung sebagai skor.
  - Ketika peserta didik mengangkat dan mendorong bola maka nilainya adalah nol dan tidak sah.
  - Ketika bola tidak sampai menyentuh jaring, dan jatuh tidak pada sasaran nilainya juga nol.



4 : Baik Sekali

## 2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Pada uji validitas ini dimanfaatkan karena mengetahui valid tidaknya suatu angket. Ketika angket dapat dinyatakan sudah valid jika pertanyaan pada angket bisa mengetahui sesuatu yang (Sugiyono, 2014).

Untuk mengukur suatu instrumen dibutuhkan reabilitas. Jika jawaban dari seseorang itu konsisten dan stabil maka instrumen tersebut dikatakan reliabel..

## F. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Sumber Data

Tempat dimana data penelitian diperoleh disebut dengan sumber data. Responden adalah ketika kuesioner atau wawancara digunakan dalam sumber datanya. Orang yang merespon atau menjawab pertanyaan, baik tertulis maupun lisan (Sugiyono, 2014). Pada penelitian ini menggunakan sumber data primer yaitu sebuah data yang dihasilkan dari responden melalui angket dan data hasil wawancara peneliti dengan narasumber. Ketika sudah selesai datanya harus diolah lagi. Menurut (Sugiyono, 2014) sumber primer adalah pengumpul data yang langsung memberikan datanya.

Sebagai data primer dalam penelitian ini adalah hasil kuesioner yang dibagikan oleh penulis kepada pemain putri usia 15-19 Tahun di klub bola voli pervik Kediri.

### 2. Langkah-langkah pengumpulan data

Pengumpulan data adalah suatu langkah yang paling strategis di dalam sebuah penelitian. Langkah-langkah pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan melakukan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) sebagai berikut:

a. Tes awal (*pretest*)

Pada tahap pertama dilakukan tes awal sebelum diberikan *treatment* atau pemberian perlakuan. Tes awal ini dilakukan untuk mengetahui sikap toleransi siswa. Pada penelitian ini, *pretest* dilakukan untuk mengukur *pasing* bawah bola voli dengan cara melakukan *pasing* dalam waktu 1 menit, dihitung banyaknya hasil *pasing* bawah selama 1 menit.

b. *Treatment*

Tahap kedua adalah pemberian *treatment*, dalam pemberian *treatment* ini peneliti menggunakan 2 metode, yaitu metode *pasing* bawah berpasangan tetap dan *pasing* bawah berpasangan berubah. Dalam *treatment* ini atlet melakukan latihan selama 1 minggu 3x yang dilakukan dalam 16x pertemuan. Pada latihan *pasing* berpasangan tetap cara melakukannya yaitu melakukan *pasing* bawah ditempat dengan jumlah repetisi yang telah ditentukan. Jumlah repetisi akan ditambah pada setiap seminggu sekali yang dilakukan secara bertahap. Selanjutnya latihan *pasing* bawah berpasangan berubah, cara melakukannya yaitu atlet melakukan *pasing* bawah dengan berpindah tempat ke kanan dan ke kiri dengan batasan kun dan diberi jarak 2



meter dengan jumlah repetisi yang telah ditentukan. Jumlah repetisi akan ditambah pada setiap seminggu sekali yang dilakukan secara bertahap.

c. Tes akhir (*posttest*)

Pada tahap ketiga dilakukan tes akhir (*posttest*) setelah diberikan *treatment* atau pemberian perlakuan. Tes akhir ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan pasing bawah pada permainan bola voli setelah pemberian *treatment*. Pada penelitian ini, *posttest* dilakukan untuk mengukur pasing bawah bola voli dengan cara melakukan pasing dalam waktu 1 menit, dihitung banyaknya hasil pasing bawah selama 1 menit.

## G. Teknik Analisis Data

Bagian yang terpenting dari penelitian salah satunya adalah analisis data karena dengan begitu dapat ditarik kesimpulan dan juga dapat diuji kebenarannya. Ketika data sudah selesai, selanjutnya yaitu menganalisis data. Dalam hal ini digunakan rumus tertentu untuk menjawab permasalahan penelitian.

54

### 1. Uji Prasyarat

#### a. Uji normalitas

Uji normalitas merupakan cara uji statistik inferensial yang diterapkan untuk menguji data-data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dan *Shapiro Wilk* dengan signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi lebih besar dari

38

0,05 maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak jadi data tersebut dapat dikatakan normal. Sedangkan jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima jadi data tersebut dapat dikatakan tidak normal.

44

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan cara uji statistik inferensial yang diterapkan untuk menguji data-data penelitian memiliki variansi yang homogen atau tidak. Pengujian ini menggunakan *One Way Anova* dengan signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak jadi data tersebut dapat dikatakan homogen. Sedangkan jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima jadi data tersebut dapat dikatakan tidak homogen.

20

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan pasing bawah berpasangan berubah dan berpasangan tetap terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bolavoli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri dengan bantuan program analisis SPSS versi 25. Pengujian hipotesis menggunakan uji *Paired Samples T-Test*. Perumusan hipotesis sebagai berikut:

- a. Ada pengaruh latihan pasing bawah berpasangan berubah terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bolavoli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.
- 4 b. Ada pengaruh latihan pasing bawah berpasangan tetap terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bolavoli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.

50 Adapun hipotesisnya sebagai berikut:

- a.  $H_0$  : Tidak ada pengaruh yang signifikan
- 56 b.  $H_1$  : Ada pengaruh yang signifikan

Dengan kriteria pengujian:

- a. Jika nilai  $t_{hitung} < \text{nilai } t_{tabel}$  atau nilai sig. (2-tailed)  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak.
- 21 b. Jika nilai  $t_{hitung} > \text{nilai } t_{tabel}$  atau nilai sig. (2-tailed)  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data Variabel

##### 1. Deskripsi Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan pasing bawah berpasangan berubah dan berpasangan tetap terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bolavoli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri. Teknik eksperimen yang digunakan adalah “Two Group Pretest Posttest Design” yaitu desain penelitian yang dilaksanakan pada dua kelompok yang diawali dengan pretest sebelum diberi treatment dan diakhiri dengan posttest sesudah diberi treatment. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli Pervik Kediri yang berjumlah 20 atlet. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai bulan September 2023. Pretest diambil pada hari Rabu tanggal 9 Agustus 2023 dan posttest diambil pada hari Rabu tanggal 20 September 2023. Treatment dilakukan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jumat selama 16 pertemuan.

##### 2. Deskripsi Data Variabel

Penelitian ini memiliki variabel yang terbagi menjadi 2 macam, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan sebuah variabel yang dapat bertindak memberikan pengaruh kepada variabel lainnya atau menjadi alasan berubahnya variabel lain. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang bertindak sebagai variabel yang

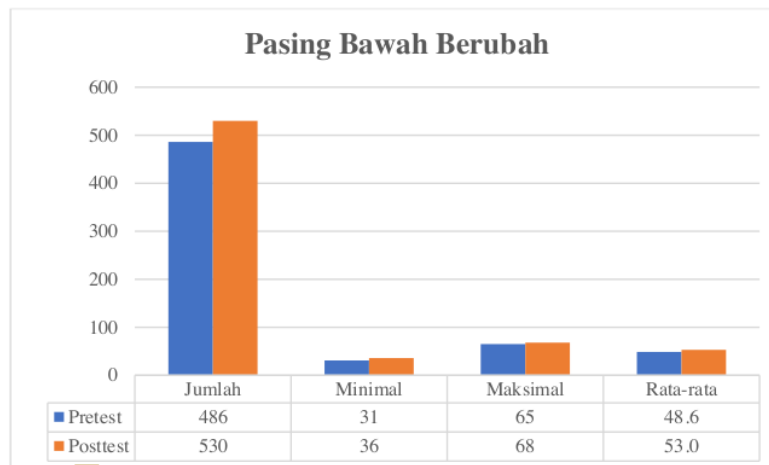
dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel bebasnya yaitu (X1) latihan pasing bawah berpasangan berubah, (X2) latihan pasing bawah berpasangan tetap, dan variabel terikatnya yaitu (Y) kemampuan pasing bawah pada permainan bolavoli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri. Tes yang dilakukan adalah pasing bawah bola voli sebelum diberikan *treatment (pretest)* dan setelah diberikan *treatment (posttest)*. Semua sampel melakukan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui seberapa banyak hasil pasing bawah atlet yang dilakukan selama 1 menit. Adapun deskripsi data *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dari latihan pasing bawah berpasangan berubah dan berpasangan tetap sebagai berikut:

a. Deskripsi data *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan berubah

**Tabel 4.1.** Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pasing Bawah Berpasangan Berubah

No	Nama Atlet	X1 (Pasing Bawah Berubah)		Selisih
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	TR	65	68	3
2	IK	60	65	5
3	TN	57	61	4
4	NS	52	56	4
5	NV	51	55	4
6	ND	49	53	4
7	DF	48	54	6
8	LE	37	41	4
9	VN	36	41	5
10	ZR	31	36	5
Jumlah		486	530	44
Minimal		31	36	6
Maksimal		65	68	3
Rata-rata		48,6	53,0	4,4
Standar Deviasi		11,00707	10,66667	0,84327

Adapun grafik yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 4.1.** Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pasing Bawah

#### Berpasangan Berubah

Berdasarkan pada tabel 4.1 dan gambar 4.1 dapat diketahui bahwa hasil deskripsi data *pretest* pasing bawah berpasangan berubah memperoleh jumlah 486, nilai minimal 31, nilai maksimal 65, nilai rata-rata 48,6, dan nilai standar deviasi 11,00707. Sedangkan *posttest* pasing bawah berpasangan berubah memperoleh jumlah 530, nilai minimal 36, nilai maksimal 68, nilai rata-rata 53,0, dan nilai standar deviasi 10,66667.

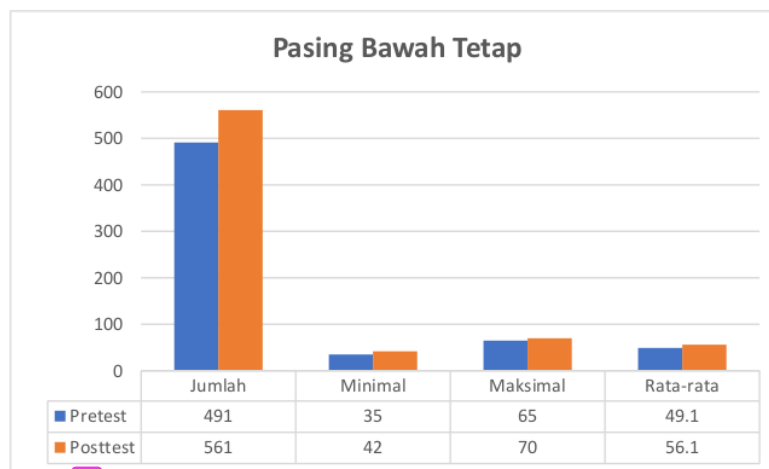
b. Deskripsi data *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan tetap

**Tabel 4.2.** Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pasing Bawah Berpasangan Tetap

No	Nama Atlet	X2 (Pasing Bawah Tetap)		Selisih
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	CC	65	70	5
2	ML	62	68	6
3	KR	57	64	7
4	FN	53	60	7
5	NS	51	58	7
6	NL	49	56	7

7	LI	42	49	7
8	AF	42	50	8
9	KK	35	42	7
10	BL	35	44	9
Jumlah		491	561	70
Minimal		35	42	9
Maksimal		65	70	5
Rata-rata		49,1	56,1	7,0
Standar Deviasi		10,53513	9,71196	1,05409

Adapun grafik yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 4.2.** Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pasing Bawah

#### Berpasangan Tetap

Berdasarkan pada tabel 4.2 dan gambar 4.2 dapat diketahui bahwa hasil deskripsi data *pretest* pasing bawah berpasangan tetap memperoleh jumlah 491, nilai minimal 35, nilai maksimal 65, nilai rata-rata 49,1, dan nilai standar deviasi 10,53513. Sedangkan *posttest* pasing bawah berpasangan tetap memperoleh jumlah 561, nilai minimal 42, nilai maksimal 70, nilai rata-rata 56,1, dan nilai standar deviasi 9,71196.

Berdasarkan data yang telah dijelaskan diatas <sup>2</sup> menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dan peningkatan pada hasil *pretest* dan *posttest* latihan pasing bawah berpasangan berubah dan berpasangan tetap. Hal ini dapat diketahui dari hasil data *pretest* pasing <sup>22</sup> bawah berpasangan berubah memperoleh nilai rata-rata 48,6 dan *posttest* pasing <sup>22</sup> bawah berpasangan berubah memperoleh nilai rata-rata 53,0 mengalami peningkatan sebesar 9,1%. Sedangkan hasil data *pretest* pasing <sup>22</sup> bawah berpasangan tetap memperoleh nilai rata-rata 49,1 dan *posttest* pasing <sup>22</sup> bawah berpasangan tetap memperoleh nilai rata-rata 56,1 mengalami peningkatan sebesar 14,3%. <sup>2</sup> Jadi dapat dinyatakan bahwa nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan tetap memiliki perbedaan dan peningkatan lebih baik <sup>20</sup> dari pada nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan berubah.

## B. Analisis Data

### 1. Uji Prasyarat

<sup>53</sup> Penelitian ini menggunakan bantuan program analisis SPSS versi 25 yang digunakan untuk menghitung data secara statistik. <sup>71</sup> Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun analisis data dapat <sup>10</sup> dilakukan sebagai berikut:

#### a. Uji normalitas

Uji normalitas merupakan cara uji statistik inferensial yang diterapkan untuk menguji data-data penelitian berdistribusi normal atau tidak. <sup>1</sup> Pengujian ini menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dan *Shapiro Wilk*



dengan signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak jadi data tersebut dapat dikatakan normal. Sedangkan jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima jadi data tersebut dapat dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas data *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan berubah dan berpasangan tetap dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.3.** Hasil Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest* Pasing Bawah Berpasangan Berubah

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Pasing Bawah Berubah	<i>Pretest</i> Pasing Bawah Berubah	,178	10	,200*	,954	10	,721
	<i>Posttest</i> Pasing Bawah Berubah	,200	10	,200*	,935	10	,503

\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan pada tabel 4.3 dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas *pretest* pasing bawah berpasangan berubah pada *Kolmogorov-Smirnov* signifikansinya 0,200 dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya 0,721, sedangkan *posttest* pasing bawah berpasangan berubah pada *Kolmogorov-Smirnov* signifikansinya 0,200 dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya 0,503. Dari hasil pengujian tersebut data dapat dikatakan normal. Hal ini menunjukkan bahwa pada *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak. Jadi dapat dinyatakan bahwa data *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan berubah berdistribusi normal.

**Tabel 4.4.** Hasil Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest* Pasing Bawah Berpasangan Tetap

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Pasing Bawah Tetap	<i>Pretest</i> Pasing Bawah Tetap	,150	10	,200*	,946	10	,621
	<i>Posttest</i> Pasing Bawah Tetap	,135	10	,200*	,956	10	,735

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan pada tabel 4.4 dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas *pretest* pasing bawah berpasangan tetap pada *Kolmogorov-Smirnov* signifikansinya 0,200 dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya 0,621, sedangkan *posttest* pasing bawah berpasangan tetap pada *Kolmogorov-Smirnov* signifikansinya 0,200 dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya 0,735. Dari hasil pengujian tersebut data dapat dikatakan normal. Hal ini menunjukkan bahwa pada *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak. Jadi dapat dinyatakan bahwa data *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan tetap berdistribusi normal.

#### b. Uji homogenitas

Uji homogenitas merupakan cara uji statistik inferensial yang diterapkan untuk menguji data-data penelitian memiliki variansi yang homogen atau tidak. Pengujian ini menggunakan *One Way Anova* dengan signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak jadi data tersebut dapat dikatakan homogen.

Sedangkan jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima jadi data tersebut dapat dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas data *pretest* dan *posttest* pasang bawah berpasangan berubah dan berpasangan tetap dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.5.** Hasil Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest* Pasang Bawah Berpasangan Berubah

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Pasang Bawah Berubah	Based on Mean	,010	1	18	,922
	Based on Median	,018	1	18	,895
	Based on Median and with adjusted df	,018	1	18,000	,895
	Based on trimmed mean	,010	1	18	,920

Berdasarkan pada tabel 4.5 dapat diketahui bahwa hasil uji homogenitas *pretest* dan *posttest* pasang bawah berpasangan berubah pada *Based On Mean* signifikansinya 0,922. Dari hasil pengujian tersebut data dapat dikatakan homogen. Hal ini menunjukkan bahwa pada *Based On Mean* signifikansinya  $0,922 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak. Jadi dapat dinyatakan bahwa data *pretest* dan *posttest* pasang bawah berpasangan berubah dapat dikatakan memiliki variansi yang homogen.

**Tabel 4.6.** Hasil Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest* Pasang Bawah Berpasangan Tetap

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Pasang Bawah Tetap	Based on Mean	,065	1	18	,802
	Based on Median	,063	1	18	,805
	Based on Median and with adjusted df	,063	1	17,823	,805
	Based on trimmed mean	,065	1	18	,802

Berdasarkan <sup>20</sup> pada tabel 4.6 dapat diketahui bahwa hasil uji homogenitas *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan tetap pada *Based On Mean* signifikansinya 0,802. Dari hasil pengujian tersebut data dapat dikatakan homogen. Hal ini menunjukkan bahwa pada *Based On Mean* <sup>2</sup> signifikansinya  $0,802 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak. Jadi dapat dinyatakan bahwa data *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan tetap dapat dikatakan <sup>1</sup> memiliki variansi yang homogen.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya <sup>4</sup> pengaruh latihan pasing bawah berpasangan berubah dan berpasangan tetap terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bolavoli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri dengan bantuan program analisis SPSS versi 25. <sup>55</sup> Pengujian hipotesis menggunakan uji *Paired Samples T-Test*. <sup>3</sup> Perumusan hipotesis sebagai berikut:

- a. Ada pengaruh latihan pasing bawah berpasangan berubah terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bolavoli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.
- <sup>4</sup> b. Ada pengaruh latihan pasing bawah berpasangan tetap terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bolavoli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.

<sup>50</sup> Adapun hipotesisnya sebagai berikut:

- a.  $H_0$  : Tidak ada pengaruh yang signifikan

b.  $H_1$  : Ada pengaruh yang signifikan

Dengan kriteria pengujian:

a. Jika nilai  $t_{hitung} < \text{nilai } t_{tabel}$  atau nilai sig. (2-tailed)  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak.

b. Jika nilai  $t_{hitung} > \text{nilai } t_{tabel}$  atau nilai sig. (2-tailed)  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima.

Hasil uji hipotesis data *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan berubah dan berpasangan tetap dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.7.** Hasil Uji Hipotesis *Pretest* dan *Posttest* Pasing Bawah Berpasangan Berubah

	Paired Differences						$\bar{T}$	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
<i>Pretest</i> Pasing Bawah Berubah - <i>Posttest</i> Pasing Bawah Berubah	4,400	,843	,267	5,003	3,797	16,500	9	,000	

Berdasarkan pada tabel 4.7 dapat diketahui bahwa hasil uji hipotesis *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan berubah memperoleh nilai  $t_{hitung} 16,500 > \text{nilai } t_{tabel} 2,365$  atau nilai signifikansi (2-tailed)  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Jadi dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan pasing bawah berpasangan berubah terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bolavoli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.

**Tabel 4.8.** Hasil Uji Hipotesis *Pretest* dan *Posttest* Pasing Bawah Berpasangan Tetap

	Paired Differences					<i>T</i>	<i>df</i>	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
<i>Pretest</i> Pasing Bawah Tetap - <i>Posttest</i> Pasing Bawah Tetap	7,000	1,054	,333	7,754	6,246	21,000	9	,000

Berdasarkan pada tabel 4.8 dapat diketahui bahwa hasil uji hipotesis *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan tetap memperoleh nilai  $t_{hitung}$  21,000 > nilai  $t_{tabel}$  2,365 atau nilai signifikansi (2-tailed) 0,000 < 0,05, maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Jadi dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan pasing bawah berpasangan tetap terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bolavoli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.

### C. Pembahasan

#### 1. Pengaruh Latihan Pasing Bawah Berpasangan Berubah Terhadap Kemampuan Pasing Bawah Pada Permainan Bola Voli.

Berdasarkan hasil uji normalitas data *pretest* pasing bawah berpasangan berubah pada *Kolmogorov-Smirnov* signifikansinya 0,200 dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya 0,721, sedangkan *posttest* pasing bawah berpasangan berubah pada *Kolmogorov-Smirnov* signifikansinya 0,200 dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya 0,503. Dari hasil pengujian tersebut data dapat dikatakan normal. Hal ini menunjukkan bahwa pada

*Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak. Jadi dapat dinyatakan bahwa data *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan berubah berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji homogenitas data *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan berubah pada *Based On Mean* signifikansinya  $0,922$ . Dari hasil pengujian tersebut data dapat dikatakan homogen. Hal ini menunjukkan bahwa pada *Based On Mean* signifikansinya  $0,922 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak. Jadi dapat dinyatakan bahwa data *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan berubah dapat dikatakan memiliki variansi yang homogen.

Berdasarkan hasil uji hipotesis data *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan berubah memperoleh nilai  $t_{hitung} 16,500 >$  nilai  $t_{tabel} 2,365$  atau nilai signifikansi (*2-tailed*)  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Jadi dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan pasing bawah berpasangan berubah terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bolavoli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.

## 2. Pengaruh Latihan Pasing Bawah Berpasangan Tetap Terhadap Kemampuan Pasing Bawah Pada Permainan Bola Voli.

Berdasarkan hasil uji normalitas data *pretest* pasing bawah berpasangan tetap pada *Kolmogorov-Smirnov* signifikansinya  $0,200$  dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya  $0,621$ , sedangkan *posttest* pasing bawah berpasangan tetap pada *Kolmogorov-Smirnov* signifikansinya  $0,200$  dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya  $0,735$ . Dari hasil pengujian tersebut data

dapat dikatakan normal. Hal ini menunjukkan bahwa pada *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak. Jadi dapat dinyatakan bahwa data *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan tetap berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji homogenitas data *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan tetap pada *Based On Mean* signifikansinya 0,802. Dari hasil pengujian tersebut data dapat dikatakan homogen. Hal ini menunjukkan bahwa pada *Based On Mean* signifikansinya  $0,802 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak. Jadi dapat dinyatakan bahwa data *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan tetap dapat dikatakan memiliki variansi yang homogen.

Berdasarkan hasil uji hipotesis data *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan tetap memperoleh nilai  $t_{hitung} 21,000 >$  nilai  $t_{tabel} 2,365$  atau nilai signifikansi (*2-tailed*)  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Jadi dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan pasing bawah berpasangan tetap terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bolavoli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.

3. Pasing bawah berpasangan tetap memiliki perbedaan dan peningkatan lebih baik dari pada pasing bawah berpasangan berubah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.

Berdasarkan data yang telah dijelaskan diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dan peningkatan pada hasil *pretest* dan *posttest* latihan pasing bawah berpasangan berubah dan berpasangan tetap. Hal ini dapat



diketahui dari hasil data *pretest* pasing bawah berpasangan berubah memperoleh nilai rata-rata 48,6 dan *posttest* pasing bawah berpasangan berubah memperoleh nilai rata-rata 53,0 mengalami peningkatan sebesar 9,1%. Sedangkan hasil data *pretest* pasing bawah berpasangan tetap memperoleh nilai rata-rata 49,1 dan *posttest* pasing bawah berpasangan tetap memperoleh nilai rata-rata 56,1 mengalami peningkatan sebesar 14,3%. Jadi dapat dinyatakan bahwa nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan tetap memiliki perbedaan dan peningkatan lebih baik dari pada nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pasing bawah berpasangan berubah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.

## SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan pasing bawah berpasangan berubah terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.
2. Ada pengaruh latihan pasing bawah berpasangan tetap terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.
3. Pasing bawah berpasangan tetap memiliki perbedaan dan peningkatan lebih baik dari pada pasing bawah berpasangan berubah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.

### B. Implikasi

Terdapat implikasi teoritis dan implikasi praktis dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### 1. Implikasi Teoritis

Sebagai bahan perbandingan teori dan praktik sehingga dapat menambah wawasan serta pengetahuan tentang model latihan pasing bawah berpasangan berubah dan latihan pasing bawah berpasangan tetap.

## 5 2. Implikasi Praktis

Dapat digunakan bagi pelatih untuk dijadikan sebagai bahan latihan tambahan dalam melatih. Bagi atlet dapat juga untuk meningkatkan hasil permainan bola voli dan dapat membantu meningkatkan kualitas pasing bawah bola voli.

## C. Saran

Dari hasil penelitian ini ada beberapa saran yang perlu disampaikan sebagai berikut:

### 1. Bagi Klub Bola Voli Pervik Kediri

45  
Bagi klub bola voli, diharapkan penelitian ini dapat memberikan hasil yang positif untuk klub dan dapat digunakan sebagai masukan dalam memperbaiki kemampuan pasing bawah pada permainan bola voli.

### 2. Bagi Lembaga Tinggi

5  
Bagi lembaga tinggi, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan wacana maupun bahan referensi mahasiswa untuk menambah pengetahuan tentang model latihan pasing bawah berpasangan berubah dan latihan pasing bawah berpasangan tetap.

### 58 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam penyusunan skripsi terkait kemampuan pasing bawah pada permainan bola voli.



# Devia\_PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PASING BAWAH BERPASANGAN BERUBAH DAN BERPASANGAN TETAP TERHADAP KEMAMPUAN PASING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI PUTRI USIA 15-19 TAHUN DI KLU BOLA VOLI PERVIK KEDIRI

## ORIGINALITY REPORT

34%

SIMILARITY INDEX

34%

INTERNET SOURCES

14%

PUBLICATIONS

14%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	5%
2	<a href="http://repository.uinbanten.ac.id">repository.uinbanten.ac.id</a> Internet Source	3%
3	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	2%
4	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	2%
5	<a href="http://repository.unpkediri.ac.id">repository.unpkediri.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://ejournal.unesa.ac.id">ejournal.unesa.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://repositori.unsil.ac.id">repositori.unsil.ac.id</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://repository.unp.ac.id">repository.unp.ac.id</a> Internet Source	

1 %

9

[jurnal.ummi.ac.id](http://jurnal.ummi.ac.id)

Internet Source

1 %

10

[text-id.123dok.com](http://text-id.123dok.com)

Internet Source

1 %

11

[core.ac.uk](http://core.ac.uk)

Internet Source

1 %

12

[digilib.ikipgriptk.ac.id](http://digilib.ikipgriptk.ac.id)

Internet Source

1 %

13

[journal.uir.ac.id](http://journal.uir.ac.id)

Internet Source

1 %

14

[lib.unnes.ac.id](http://lib.unnes.ac.id)

Internet Source

1 %

15

Submitted to Sriwijaya University

Student Paper

1 %

16

[download.garuda.ristekdikti.go.id](http://download.garuda.ristekdikti.go.id)

Internet Source

<1 %

17

[permainanbolabesar.wordpress.com](http://permainanbolabesar.wordpress.com)

Internet Source

<1 %

18

[repository.uinjkt.ac.id](http://repository.uinjkt.ac.id)

Internet Source

<1 %

19

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

Student Paper

<1 %

20

[repository.radenintan.ac.id](https://repository.radenintan.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

21

[media.neliti.com](https://media.neliti.com)

Internet Source

&lt;1 %

22

Deden Rahmat, Ribut Wahidi. "Pengaruh Pembelajaran Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli", JUARA : Jurnal Olahraga, 2018

Publication

&lt;1 %

23

[alenmarlissmpn1gresik.wordpress.com](https://alenmarlissmpn1gresik.wordpress.com)

Internet Source

&lt;1 %

24

Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia

Student Paper

&lt;1 %

25

[files.osf.io](https://files.osf.io)

Internet Source

&lt;1 %

26

Suwarno Suwarno, Bayu Insanistyو. "PENERAPAN LATIHAN PAPAN PANTUL UNTUK MENINGKATKAN KEAKTIFAN SISWA DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PASING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI (Studi pada Mata Pelajaran PJOK Kelas VI SD Negeri 9 Pagar Alam)", Diadik: Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan, 2021

Publication

&lt;1 %

27	<a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	<1 %
28	<a href="http://jiped.org">jiped.org</a> Internet Source	<1 %
29	<a href="http://simki.unpkediri.ac.id">simki.unpkediri.ac.id</a> Internet Source	<1 %
30	<a href="http://ejournal.bbg.ac.id">ejournal.bbg.ac.id</a> Internet Source	<1 %
31	Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar Student Paper	<1 %
32	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
33	Submitted to Universitas Jambi Student Paper	<1 %
34	<a href="http://eprints.iain-surakarta.ac.id">eprints.iain-surakarta.ac.id</a> Internet Source	<1 %
35	<a href="http://repository.its.ac.id">repository.its.ac.id</a> Internet Source	<1 %
36	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	<1 %
37	<a href="http://salamadian.com">salamadian.com</a> Internet Source	<1 %
38	<a href="http://mti.kominfo.go.id">mti.kominfo.go.id</a>	



Internet Source

<1 %

39

[online-journal.unja.ac.id](http://online-journal.unja.ac.id)

Internet Source

<1 %

40

[aidilfahrozi1ki4.wordpress.com](http://aidilfahrozi1ki4.wordpress.com)

Internet Source

<1 %

41

[digilibadmin.unismuh.ac.id](http://digilibadmin.unismuh.ac.id)

Internet Source

<1 %

42

[dspace.uui.ac.id](http://dspace.uui.ac.id)

Internet Source

<1 %

43

[journal2.um.ac.id](http://journal2.um.ac.id)

Internet Source

<1 %

44

[jurnal.radenfatah.ac.id](http://jurnal.radenfatah.ac.id)

Internet Source

<1 %

45

[repository.unja.ac.id](http://repository.unja.ac.id)

Internet Source

<1 %

46

[digilib.unila.ac.id](http://digilib.unila.ac.id)

Internet Source

<1 %

47

[edukasimu.org](http://edukasimu.org)

Internet Source

<1 %

48

[kumparan.com](http://kumparan.com)

Internet Source

<1 %

49

[digilib.uin-suka.ac.id](http://digilib.uin-suka.ac.id)

Internet Source

<1 %

50	<a href="http://repo.iain-tulungagung.ac.id">repo.iain-tulungagung.ac.id</a> Internet Source	<1 %
51	<a href="http://thousands-passed.xyz">thousands-passed.xyz</a> Internet Source	<1 %
52	Yolanda Ave Queen, Markus Iyus Supiandi, Benediktus Ege. "PENGARUH MODEL THINK PAIR AND SHARE BERBASIS MEDIA TREE CHART TERHADAP HASIL BELAJAR KOGNITIF PADA MATERI KEANEKARAGAMAN HAYATI", JP BIO (Jurnal Pendidikan Biologi), 2019 Publication	<1 %
53	<a href="http://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a> Internet Source	<1 %
54	<a href="http://repository.untag-sby.ac.id">repository.untag-sby.ac.id</a> Internet Source	<1 %
55	<a href="http://asianpublisher.id">asianpublisher.id</a> Internet Source	<1 %
56	<a href="http://jurnal.um-tapsel.ac.id">jurnal.um-tapsel.ac.id</a> Internet Source	<1 %
57	Submitted to iGroup Student Paper	<1 %
58	<a href="http://prosiding.unipma.ac.id">prosiding.unipma.ac.id</a> Internet Source	<1 %
59	<a href="http://repository.pnb.ac.id">repository.pnb.ac.id</a> Internet Source	<1 %

60	<a href="http://repo.darmajaya.ac.id">repo.darmajaya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
61	Submitted to IAIN Surakarta Student Paper	<1 %
62	<a href="http://adoc.pub">adoc.pub</a> Internet Source	<1 %
63	<a href="http://garuda.ristekbrin.go.id">garuda.ristekbrin.go.id</a> Internet Source	<1 %
64	<a href="http://repository.unpas.ac.id">repository.unpas.ac.id</a> Internet Source	<1 %
65	<a href="http://texasbookdiva.blogspot.com">texasbookdiva.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
66	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Internet Source	<1 %
67	<a href="http://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
68	<a href="http://proudsilat.blogspot.com">proudsilat.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
69	<a href="http://repository.ar-raniry.ac.id">repository.ar-raniry.ac.id</a> Internet Source	<1 %
70	<a href="http://docobook.com">docobook.com</a> Internet Source	<1 %
71	<a href="http://ejournal.umpwr.ac.id">ejournal.umpwr.ac.id</a> Internet Source	<1 %

72	<a href="http://jurnal.umpwr.ac.id">jurnal.umpwr.ac.id</a> Internet Source	<1 %
73	<a href="http://repository.stkippacitan.ac.id">repository.stkippacitan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
74	<a href="http://repository.unj.ac.id">repository.unj.ac.id</a> Internet Source	<1 %
75	<a href="http://eprints.ums.ac.id">eprints.ums.ac.id</a> Internet Source	<1 %
76	<a href="http://handymarciano.blogspot.com">handymarciano.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
77	<a href="http://pemerintahkelurahankoyabarat.blogspot.com">pemerintahkelurahankoyabarat.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
78	<a href="http://repositori.uin-alauddin.ac.id">repositori.uin-alauddin.ac.id</a> Internet Source	<1 %
79	<a href="http://repository.teknokrat.ac.id">repository.teknokrat.ac.id</a> Internet Source	<1 %
80	<a href="http://www.grafiati.com">www.grafiati.com</a> Internet Source	<1 %
81	<a href="http://eprints.stainkudus.ac.id">eprints.stainkudus.ac.id</a> Internet Source	<1 %
82	<a href="http://files1.simpkb.id">files1.simpkb.id</a> Internet Source	<1 %
83	<a href="http://repository.uir.ac.id">repository.uir.ac.id</a> Internet Source	<1 %

84

[stamina.ppj.unp.ac.id](http://stamina.ppj.unp.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

85

[www.ikhshan.web.id](http://www.ikhshan.web.id)

Internet Source

&lt;1 %

86

[66tech.wordpress.com](http://66tech.wordpress.com)

Internet Source

&lt;1 %

87

Adilah Wina Fitria, Annisa Tamara, Emmy Novita Basrah, Iin Istiqamah, Herman Herman. "Pengaruh Kegiatan Menyendok pada Practical-Life Montessori terhadap Peningkatan Konsentrasi Anak Usia 4-5 Tahun", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2023

Publication

&lt;1 %

88

[alidzakyalarief.com](http://alidzakyalarief.com)

Internet Source

&lt;1 %

89

[e-theses.iaincurup.ac.id](http://e-theses.iaincurup.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

90

[ejournal.unsub.ac.id](http://ejournal.unsub.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

91

[engkoskosasih.wordpress.com](http://engkoskosasih.wordpress.com)

Internet Source

&lt;1 %

92

[journal.universitaspahlawan.ac.id](http://journal.universitaspahlawan.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

93

[jurnal.ikbis.ac.id](http://jurnal.ikbis.ac.id)

Internet Source

<1 %

94

[ptd-hawamurni.blogspot.com](http://ptd-hawamurni.blogspot.com)

Internet Source

<1 %

95

[repo.undiksha.ac.id](http://repo.undiksha.ac.id)

Internet Source

<1 %

96

[repository.usd.ac.id](http://repository.usd.ac.id)

Internet Source

<1 %

97

[rois-anda.blogspot.com](http://rois-anda.blogspot.com)

Internet Source

<1 %

98

[sipeg.unj.ac.id](http://sipeg.unj.ac.id)

Internet Source

<1 %

99

[trihandokor.blogspot.com](http://trihandokor.blogspot.com)

Internet Source

<1 %

100

[www.badalonawireless.net](http://www.badalonawireless.net)

Internet Source

<1 %

101

Mita Nurjana, Yelvi Rahmadani, Zulhendri.  
"PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT  
LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS  
BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI  
PUTRI", Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan  
Indonesia, 2022

Publication

<1 %

102

[afidburhanuddin.wordpress.com](http://afidburhanuddin.wordpress.com)

Internet Source

<1 %

103	<b>bisakali.net</b> Internet Source	<1 %
104	<b>cantikaindonesia.blogspot.com</b> Internet Source	<1 %
105	<b>gusri7151.blogspot.com</b> Internet Source	<1 %
106	<b>indosmartschool.com</b> Internet Source	<1 %
107	<b>apriyantidisty.wordpress.com</b> Internet Source	<1 %
108	<b>ojs.hr-institut.id</b> Internet Source	<1 %
109	<b>sukrirahmatullah92.blogspot.com</b> Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off