

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH BERPASANGAN
BERUBAH DAN BERPASANGAN TETAP TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH PADA PERMAINAN BOLAVOLI PUTRI
USIA 15-19 TAHUN DI KLUB BOLA VOLI
PERVIK KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi Penjaskes FIKS UN PGRI
Kediri



OLEH:

DEVIA AGATHA WAHYU HARSENA
NPM: 19.1.01.09.0021

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024

Skripsi Oleh:

DEVIA AGATHA WAHYU HARSENA

NPM: 19.1.01.09.0021

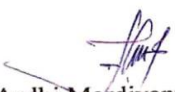
Judul:

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH BERPASANGAN
BERUBAH DAN BERPASANGAN TETAP TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI PUTRI
USIA 15-19 TAHUN DI KLUB BOLA VOLI
PERVIK KEDIRI**

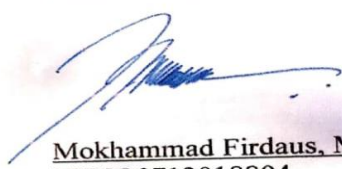
Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
Penjaskesrek FIKS UN PGRI
Kediri

Tanggal: 10 Januari 2024

Pembimbing I


Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or
NIDN. 0711038802

Pembimbing II


Mokhammad Firdaus, M. Or
NIDN.0713018804

Skripsi oleh:

DEVIA AGATHA WAHYU HARSENA
NPM: 19.1.01.09.0021

Judul:

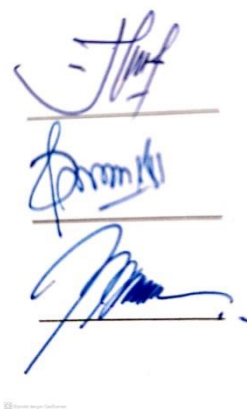
**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH BERPASANGAN
BERUBAH DAN BERPASANGAN TETAP TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI PUTRI
USIA 15-19 TAHUN DI KLUB BOLA VOLI
PERVIK KEDIRI**

Telah Dipertahankan Didepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 10 Januari 2024

Dan Dinyatakan telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or
2. Penguji I : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
3. Penguji II : Mokhammad Firdaus, M.Or.



Mengetahui, Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or

NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Devia Agatha Wahyu Harsena

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat /tgl. lahir : Kediri/04 Agustus 2001

NPM : 19.1.01.09.0021

Fak/Jur/Prodi : FIKS/S1/PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah di terbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan di sebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Januari 2024
Yang Menyatakan,


Devia Agatha Wahyu H.
NPM: 19.1.01.09.0021

Motto:

“Raihlah ilmu dan untuk meraih ilmu belajarlah tenang dan sabar”.
(Umar Bin Khattab)

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

- Kedua orang tua saya bapak Pantja Wardayatno dan ibu Tutut Wulandari yang mengajarkan banyak hal dan yang selalu mensupport dan sangat mendukung pilihan saya untuk terus melangkah menyongsong masa depan yang sukses.
- Kakak saya Deby Steviangga Harsena yang sangat perhatian kepada saya dan selalu membantu saya saat mengalami kesulitan dalam berbagi hal.
- Nenek saya Sriwinatun yang selalu memberikan nasehat, do'a dan pengorbanan yang sangat luar biasa.

Abstrak

Devia Agatha Wahyu Harsena Perbedaan Pengaruh 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, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI, 2023.

Kata Kunci: Pasing Bawah, Latihan, Bola Voli

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh 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. Dari hasil pengamatan dan analisa, bahwa masih ada beberapa kendala pada teknik dasar melakukan *pasing* bawah seperti perkenaan bola pada lengan yang mengakibatkan bola meleset. Permasalahan ini sangatlah mempengaruhi hasil pertandingan dan perlu dipertimbangkan oleh pelatih untuk menyusun program latihan untuk mengatasi masalah tersebut.

Permasalahan penelitian ini adalah (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, dan (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.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik penelitian yang digunakan yaitu *Eksperimen Design* dengan menggunakan desain *Two-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek dari penelitian ini adalah seluruh pemain voli putri di klub bola voli pervik Kediri sejumlah 20 atlet yang dibagi dengan menggunakan cara *ordinal pairing*.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: (1) Adanya 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) Adanya 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, dan (3) Adanya 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.

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian ini diharapkan untuk: (1) Dijadikan masukan sebagai program latihan upaya meningkatkan kemampuan pasing bawah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri dan (2) Bahan referensi yang dapat menambah wawasan serta pengetahuan tentang model latihan pasing bawah berpasangan berubah dan latihan pasing bawah berpasangan tetap.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah tuhan yang maha kuasa, karena hanya atas perkenannya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Berubah dan Berpasangan Tetap Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Voli Putri Usia 15-19 Tahun Di Klub Bola Voli Pervik Kediri” ini tulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, pada jurusan penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
3. Bapak Weda, M.Pd., selaku Kaprodi penjaskes UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dukungan motivasi kepada mahasiswa.
4. Bapak Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or., selaku dosen pembimbing I dan Bapak Mokhammad Firdaus, M.Or., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi.
5. Keluarga yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis, baik dari sisi moral maupun materi.
6. Teman teman yang telah mendukung dan memberikan semangatnya.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 10 Januari 2024

Yang Menyatakan,



Devia Agatha Wahyu H.

NPM: 19.1.01.09.0021

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPRAN	xiii
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Penelitian	10
BAB II: KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	11
1. Latihan	11
2. Bola Voli	17
3. Olahraga Prestasi	44
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	45
C. Kerangka Berfikir	50
D. Hipotesis	51

BAB III: METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	52
1. Identifikasi Variabel Penelitian	52
2. Definisi Operasional	52
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	53
1. Pendekatan Penelitian	53
2. Teknik Penelitian	54
C. Tempat dan Waktu Penelitian	54
1. Tempat Penelitian	54
2. Waktu Penelitian	55
D. Populasi dan Sampel	56
1. Populasi Penelitian	56
2. Sampel Penelitian	58
E. Instrumen Penelitian	59
1. Pengembangan Instrumen	59
2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	61
F. Teknik Pengumpulan Data	62
1. Sumber Data	62
2. Langkah-langkah Pengumpulan data	63
G. Teknik Analisis Data	64

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel	67
B. Analisis Data	71
C. Pembahasan	77

BAB V: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan	82
B. Implikasi	82
C. Saran	84

DAFTAR PUSTAKA	85
----------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN	88
-------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Jadwal Penelitian	56
3.2 : Lembar Penilaian Tes Pasing Bawah	57
4.1 : Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pasing Bawah Berpasangan Berubah	67
4.2 : Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pasing Bawah Berpasangan Tetap	69
4.3 : Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pasing Bawah Berpasangan Berubah	71
4.4 : Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pasing Bawah Berpasangan Tetap	72
4.5 : Hasil Uji Homogenitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pasing Bawah Berpasangan Berubah	73
4.6 : Hasil Uji Homogenitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pasing Bawah Berpasangan Tetap	74
4.7 : Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pasing Bawah Berpasangan Berubah	75
4.8 : Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pasing Bawah Berpasangan Tetap	75
4.9 : Hasil Uji Hipotesis <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pasing Bawah Berpasangan Berubah	78
4.10 : Hasil Uji Hipotesis <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pasing Bawah Berpasangan Tetap	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Posisi Teknik Servis	26
2.2 : Teknik Servis Bawah	27
2.3 : Teknik Servis Atas	28
2.4 : Teknik <i>Blocking</i>	29
2.5 : Teknik <i>Smash</i>	31
2.6 : Latihan Pasing Bawah Tetap	34
2.7 : Teknik Pasing	35
2.8 : Teknik Pasing Bawah	36
2.9 : Teknik Pasing Atas	38
2.10 : Posisi Jari Pasing Atas	39
2.11 : Kerangka Berfikir	51
3.1 : <i>Ordinal Pairing</i>	58
3.2 : Lapangan Tes/Umpan	61
4.1 : Grafik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pasing Bawah Berpasangan Berubah	68
4.2 : Grafik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pasing Bawah Berpasangan Tetap	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Surat Izin Penelitian	88
2 : Surat Keterangan Penelitian	89
3 : Berita Acara Kemajuan Bimbingan Skripsi	90
4 : Sertifikat Plagiasi	92
5 : Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pasing Bawah Berpasangan Berubah dan Berpasangan Tetap	93
6 : Uji Normalitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pasing Bawah Berpasangan Berubah dan Berpasangan Tetap	94
7 : Uji Homogenitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pasing Bawah Berpasangan Berubah dan Berpasangan Tetap	97
8 : Uji Hipotesis <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pasing Bawah Berpasangan Berubah dan Berpasangan Tetap	98
9 : T-tabel	99
10 : Program Latihan	100
11 : Daftar Hadir Program Latihan	104
12 : Foto <i>Pretest</i> Pasing Bawah	105
13 : Foto Program Latihan	106
14 : Foto <i>Posttest</i> Pasing Bawah	107
15 : Foto <i>passing</i> bawah berpasangan berubah dan tetap	108
16 : Foto Bersama Atlet	109

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peran penting dalam kegiatan individu sehari-hari. Adapun orang tidak bisa meninggalkan olahraga, karena untuk 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. Terdapat banyak olahraga ringan yang dilakukan masyarakat yaitu seperti jalan kaki, *jogging*, *skipping*, lari, 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. Permainan bola voli di ciptakan oleh Wiliam G. Morgan pada tahun 1895. Ia adalah seorang Pembina pendidikan jasmani di *Young Men Christian Association* (YMCA) dikota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat Pada tanggal 9 Februari 1895. Wiliam G. Morgan dilahirkan di

Lockport, New York pada tahun 1870, dan wafat pada tahun 1942. YMCA adalah sebuah organisasi yang di dedikasikan untuk mengajarkan ajaran-ajaran pokok umat Kristen kepada para pemuda. Organisasi ini di dirikan pada tanggal 6 Juni 1884 di London, Inggris oleh George Wiliam. Setelah bertemu dengan James Naismith (seorang pencipta olahraga bola basket), Morgan menciptakan sebuah olahraga baru yang bernama bola voli. Olahraga permainan bola voli sebenarnya merupakan sebuah permainan yang di ciptakan dengan mengkombinasikan beberapa jenis permainan. Permainan bola voli diciptakan dengan mengadopsi empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu, yaitu bola basket, *baseball*, tenis, dan *handball* (bola tangan).

Perubahan nama *Mintonette* menjadi bola voli terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA *Training School*. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick mengundang dan meminta untuk mempertunjukkan permainan baru yang telah di ciptakan di stadion kampus baru (Muslimin, 2020).

Permainan ini diubah menjadi bola voli yang artinya memukul bola secara bergantian. Tahun 1892, YMCA berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di Amerika Serikat. Pada tahun 1847, untuk pertama kalinya permainan bola voli di pertandingan di polandia. Pada tahun 1948 di bentuk organisasi bola voli dunia dengan nama IVBF (*International Volley Ball Federation*) dengan beranggota 15 negara dan berpusat di Paris (Muslimin, 2020) permainan bola voli di Indonesia berkembang dengan

sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga bermunculan klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Permainan bola voli di Indonesia sudah di kenal sejak tahun 1982 yang di bawa oleh orang Belanda, namun pada saat itu permainan ini belum populer di masyarakat, setelah kemerdekaan Indonesia, perkembangan bola voli nasional dan organisasi bola voli semakin cepat dan populer (Muslimin, 2020).

Pada PON II di Jakarta tahun 1951, permainan bola voli mulai di pertandingkan, namun pada saat itu belum terbentuk organisasi bola voli. Baru pada tanggal 22 januari 1955 di bentuk organisasi bola voli nasional dengan nama Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) dengan nama ketua W.J.Latumenten. sejak itu, mulai di adakan kejuaraan bola voli nasional dan organisasi bola voli nasional juga ikut dalam kegiatan yang bertaraf internasioanl, seperti *Sea Games*, *Asian Games*, bahkan olimpiade (Muslimin, 2020). Pada tahun 1996, untuk pertama kalinya tim bola voli Indonesia mengikuti pertandingan Olimpiade di Atlanta, Amerika Serikat, bahkan untuk bola voli pantai Indonesia merupakan Negara yang menjadi unggulan dalam kejuaraan (Muslimin, 2020). Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 tim dalam setiap lapangan dengan melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (Muslimin, 2020). 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 kalangan masyarakat, mulai dari kalangan anak-anak sampai dengan dewasa.

Permainan voli ini hanya membutuhkan 12 orang pemain, net, bola, dan lapangan voli. Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat memasyarakat (Yucky Putri Erdiyanti , Bayu Dwi Febriyanto, 2019). Hal inilah yang menjadi salah satu faktor semakin terkenalnya sehingga banyak masyarakat yang melakukan olahraga bolavoli yang mana permainan bola voli bisa dibuat ajang untuk mencari keringat ataupun hanya untuk mencari kesenangan sekaligus olahraga di tengah kesibukan yang masing-masing individu punya atau hanya untuk mengisi waktu luang (Hadi & Sudijandoko, 2022a). Permainan voli tidak jauh dengan teknik dasarnya. Karena teknik dasar adalah awal untuk menciptakan permainan beregu yang baik dan kompak. Sangat penting sekali saat bermain voli ini untuk mengenal lebih dulu teknik dasarnya. Adapun teknik dasar voli yang harus di kuasai oleh pemain yaitu *passing*, servis, smas, dan *blocking*. Dari kedua definisi di atas, kita dapat menduga bahwa prosedur bola voli adalah salah satu cara untuk bermain bolavoli yang efisien dan efektif untuk hasil yang terbaik (Sari & Pratestiono, 2020).

Bola voli adalah permainan beregu yang artinya kerjasama antar pemain, saling menghormati antar pemain, saling percaya, dan kemampuan untuk saling melengkapi kekurangan satu sama lain dalam kesatuan tim harus

diperlukan (Hadi & Sudijandoko, 2022a). *Passing* adalah tahap awal untuk menerima serangan dari tim lawan dan untuk mengoper bola ke teman atau ke tim kita. Sebelum melakukan permainan voli, *passing* juga bisa di gunakan untuk pemanasan sebelum bertanding. Salah satu contohnya yaitu *passing* berpasangan. Oleh karena itu *passing* sangat penting di gunakan dalam permainan voli, karena *passing* adalah teknik dasar yang semua pemain harus bisa melakukannya, selain itu agar bisa lebih kuat dalam menerima serangan dari tim lawan. *Passing* dalam olahraga voli ini dibagi menjadi 2, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Diantara *passing* atas dan *passing* bawah, pemain harus lebih menguasai *passing* bawah. *Passing* bawah adalah teknik dasar untuk menerima serangan awal yang baik dan mengoper bola ke antar tim dengan menggunakan tangan. *Passing* bawah ini biasanya di gunakan untuk menerima bola dari serangan lawan. Posisi saat melakukan *passing* 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.

Passing 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 *passing* atas ini di berikan kepada *smasher* atau *spiker*, dan di lakukan untuk membangun serangan. Teknik dasar *passing* pada voli ini adalah teknik yang pertama kali di ajarkan di masyarakat atau di kalangan anak anak yang baru belajar bermain voli di klub salah satunya. Terutama *passing* bawah dalam voli.

Passing bawah pada voli ini banyak kegunaannya, diantaranya untuk menerima bola dari lawan contoh seperti menerima servis maupun serangan smas, untuk menyelamatkan bola agar tidak jatuh ke tanah, dan untuk pengambilan bola rendah setelah tim lawan melakukan *blocking*. Agar pada saat melakukan *passing* bawah menjadi lebih baik dan lebih kuat, perlu latihan yang rutin dan tlaten. Ada beberapa latihan yang membuat *passing* bawah menjadi lebih kuat yaitu latihan *passing* bawah menggunakan media dinding, latihan *passing* bawah berpasangan, latihan *passing* bawah dengan cara di drill, dan latihan *passing* bawah dengan cara bola di lempar oleh pelatih.

Tetapi latihan *passing* bawah yang sering di gunakan ini yaitu latihan *passing* bawah berpasangan dan latihan *passing* bawah menggunakan media dinding. Latihan berpasangan adalah atlet atau pemain melakukan *passing* berhadapan dengan teman latihannya dan kemudian melakukan *passing* bawah berpasangan. *Passing* bawah berpasangan dapat dilakukan dengan 2 sampai 4 orang. Tetapi, kebanyakan untuk para atlet dalam melakukan *passing* bawah berpasangan hanya 2 orang saja maksimal. Pada saat melakukan *passing* berpasangan ini, para atlet atau pemain mengawali dengan sikap berdiri berhadapan dengan posisi kaki di buka selebar bahu dan kemudian melakukan *passing* bawah berpasangan. *Passing* bawah berpasangan bola di lempar salah satu, kemudian melakukan *passing* bawah dan diarahkan kepada lawannya, setelah melakukan *passing* 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 *passing* 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 smasnya, 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 terbendung. 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 *passing* bawah, atlet banyak yang belum sempurna. Seperti saat melakukan *passing* 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 *passing* bawah berpasangan berubah dan latihan *passing* bawah berpasangan tetap untuk meningkatkan kemampuan *passing* 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 *passing*, perkenaannya tidak tepat.
2. Pada saat melakukan smas, 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 *Passing* Bawah Berpasangan Berubah Dan Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Tetap Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Voli maka menjadi fokus dalam peneliti ini adalah latihan *passing* bawah berpasangan berubah dan latihan *passing* bawah berpasangan tetap, dengan pokok masalah *passing* 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 *passing* bawah berpasangan berubah terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri?
2. Apakah ada pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan tetap terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri?
3. Apakah ada perbedaan peningkatan latihan *passing* bawah berpasangan berubah dan berpasangan tetap terhadap kemampuan *passing* 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 *passing* bawah berpasangan berubah terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan tetap terhadap kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.
3. Untuk mengetahui perbedaan peningkatan latihan *passing* bawah berpasangan berubah dan berpasangan tetap terhadap kemampuan

passing bawah pada permainan bola voli putri usia 15-19 tahun di klub bola voli Pervik Kediri.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan yang diharapkan dari peneliti ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan wawasan serta pengetahuan tentang model Latihan *passing* bawah berpasangan berubah dan Latihan *passing* 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 *passing* bawah bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani Ruruh Bekti. S.Pd, M. P., Rusdiyanto, S. P., & Drs., M. P. S. J. (2013). *PERMAINAN BOLA VOLI* (MUTAQIEN (Ed.)). GRAHA PUSTAKA MEDIA UTAMA.
- Bangmaul. (2020). *Macam servis bola voli*.
<https://www.bangmaul.com/2020/03/macam-servis-bola-voli.html>
- Daulay, B., & Daulay, S. S. (2018). Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi Passing dan Smash dalam Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 20(1). <https://doi.org/10.24114/jptk.v20i1.11040>
- Fauzi, S. M. dan jance j. (2023). *Buku Ajar DIDAKTIK METODIK PEMBELAJARAN*. CV. Adimanu Abimata.
- Fikriansyah ilham. (2022). *cara melakukan servis bawah bola voli yang benar*. tersedia: <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6228966/cara-melakukan-servis-bawah-bola-voli-yang-benar>
- Hadi, A. N., & Sudijandoko, A. (2022a). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan, Passing Bebas Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Anak SMP di Dusun Tugu Cerme Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 45–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/44637>
- Hadi, A. N., & Sudijandoko, A. (2022b). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan, Passing Bebas Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Anak SMP di Dusun Tugu Cerme Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 45–52.
- Herawati, A., Abduloh, A., & Resita, C. (2021). Motivasi Belajar Siswa dalam Meningkatkan Pembelajaran Bola Voli Passing Bawah di Kelas VIII SMPN 1 Pondoksalam Purwakarta. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4456>
- Jurnal Educatio FKIP UNMA BIMBINGAN BELAJAR UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI ATLET BOLA VOLI O2SN KABUPATEN MAJALENGKA Yucky Putri Erdiyanti , Bayu Dwi Febriyanto Universitas Majalengka Pendahuluan Kemajuan prestasi olahraga tidak akan lepas dari p.* (2019). 5(1), 19–26.
- Kresnapati, P. (2020). Perbedaan latihan passing berpasangan dengan perubahan tinggi net berat bola terhadap kemampuan passing bawah. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1). [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5116](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5116)
- Kurniawan, & Wijaya, M. R. A. (2019). Pengaruh Latihan Passing Bawah

- Menggunakan Media Dinding dan Berpasangan terhadap Peningkatan Teknik Passing Bawah Bola Voli pada Ekstrakurikuler SMP Al-Irsyad Cikukulu Kabupaten Sukabumi Tahun 2018/2019. *Jurnal Kependidikan*, 5(2), 160–164.
- Maolioka. (2021). *cara melakukan passing bawah*. Tersedia: <https://www.maolioka.com/2021/08/cara-melakukan-passing-bawah-lengkap-dengan-gambar.html>
- Mashud. (2015). Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Era abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89–114.
- Muslimin, M. P. (2020). *Model Pembelajaran Permainan Bola Voli* (1st ed.). Bening Media PUBLISHING.
- Nasuka. (2019). *Permainan Bola Voli Prestasi*.
- Olahraga, P. K., & Keolahragaan, F. I. (2010). *Perbedaan Pengaruh Latihan Passing Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler*.
- Penjasorkes. (2019). *cara membloking bola voli*. <http://www.penjasorkes.com/2019/01/cara-melakukan-teknik-blocking-dalam.html>
- Putro, D. E., & Lumintuarsa, R. (2013). Pengembangan Media Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 37–48. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2344>
- Rusdiyanto, S. P. (2013). *PERMAINAN BOLA VOLI* (Mutaqein (Ed.)). GRAHA PUSTAKA MEDIA UTAMA.
- Sari, Y. K., & Pratestiono, P. (2020). Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan, Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Keterampilan. *Jurnal Ilmiah Mitra Swara Ganessa*, 7(2), 95–110.
- Sarwita, T. (2017). Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Pervodac. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 4(1), 31–37. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/777>
- Silaen, S. (2018). Metodologi penelitian sosial untuk penulisan skripsi dan tesis. *Bandung: In Media*.
- Sugiyono, P. D. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta, CV.
- Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, I. N. (2021). Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 61–67.

- Widagdo, Mahardika, W., Kusuma, D. A., & Yuliyanto, R. (2022). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Tali Dan Sasaran Terhadap Keterampilan Passing Bawah Pada Pemain Bolavoli Putra Pembinaan Prestasi Pko Fkip Utp Surakarta. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 22(2), 12–20.
- Widy Astuty , Setya Rahayu, S. (2015). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Koordinasi Terhadap Hasil Belajar Bolavoli Siswa Smp 2 Mayong Jepara Tahun 2011/2012. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(1, ISSN 2252-6412), 79–86.
- Wiguna, I. B. (2017). Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. Depok: PT Rajagrafindo Persabda.