

**“ PENGARUH BENTUK LATIHAN *PASSING* BAWAH PERORANGAN
DAN *PASSING* BAWAH BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH BOLA VOLI SISWA KELAS V SD MUHAMMAD
ALIF SEJAHTERA BONTOMANAI KABUPATEN TAKALAR”**



SKRIPSI

*Diajukan Guna Memenuhi Syarat Ujian Skripsi Pada Jurusan Pendidikan Guru
Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Makassar*

**OLEH:
MURNI
105401106719**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
FAKULTAS KEGURUAAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR**

2023



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Catra Murni NIM 105401106719 diterima dan disahkan oleh panitia ujian skripsi berdasarkan Surat Keputusan Rektor Universitas Muhammadiyah Makassar Nomor: 258 Tahun 1445 H/2023M Pada tanggal 03 Muharram 1444 H/ 21 Juli 2023 M, sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Makassar Pada hari Senin tanggal 31 Juli 2023.

06 Muharram 1445 H

Makassar,

25 Juli 2023 M

Panitia Ujian

1. Pengawas Umum: Prof. Dr. H. Ambo Asse, M.Ag. (.....)
2. Ketua : Erwin Akib, S.Pd., M.Pd., Ph.D. (.....)
3. Sekretaris : Dr. Baharullah, M.Pd. (.....)
4. Penguji:
 1. Prof. Dr. H. Nursalam, M.Si. (.....)
 2. Dr. Ashar, S. Or., S.Pd., M.Pd. (.....)
 3. M. Yusran Rahmat, S.Pd., M.Pd. (.....)
 4. Ainun Jariah, S. Ag., M.A. (.....)

Disahkan oleh :

Dekan FKIP Unismuh Makassar



Erwin Akib, S.Pd., M.Pd., Ph.D

NIM 860934



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi : *Pengaruh Bentuk Latihan Passing Bawah Perorangan Dan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas V Sd Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar*

Mahasiswa yang bersangkutan :

Nama Mahasiswa : Murni
NIM : 105401106719
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, maka skripsi ini telah memenuhi persyaratan dan layak untuk diujikan.

06 Muharram 1445 H

Makassar,

13 Mei 2023 M

Ditandatangani :

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Ashar, S. Or., S.Pd., M.Pd.

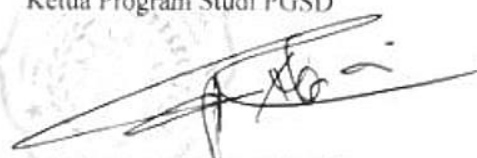
M. Yusran Rahmat, S.Pd., M.Pd.

Diketahui :

Dekan FKIP
Unismuh Makassar


Erwin Akib, S.Pd., M.Pd., Ph.D
NBM. 860 934

Ketua Program Studi PGSD


Dr. Aliem Bahri, M.Pd.
NBM. 1148 913



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Murni**
NIM : 105401106719
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan Dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Kelas V Sd Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan kepada tim penguji adalah asli hasil karya saya sendiri, bukan hasil jiplakan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi apabila pernyataan ini tidak benar.

Makassar, 01 Mei 2023

Yang membuat pernyataan

Murni



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

SURAT PERJANJIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Murni**

Stambuk : 105401106719

Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Mulai penyusunan proposal sampai selesainya skripsi ini, saya menyusunnya sendiri tanpa dibuatkan oleh siapapun.
2. Dalam penyusunan skripsi ini saya akan selalu melakukan konsultasi dengan pembimbing, yang telah ditetapkan oleh pimpinan fakultas.
3. Saya tidak akan melakukan penjiplakan dalam menyusun skripsi ini.
4. Apabila saya melanggar perjanjian saya seperti yang tertera di atas maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku.

Demikian perjanjian ini saya buat dengan penuh kesadaran.

Makassar, 01 Mei 2023

Yang membuat perjanjian

Murni

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Jangan terbang ketika dipuji, jangan tumbang ketika dicaci.

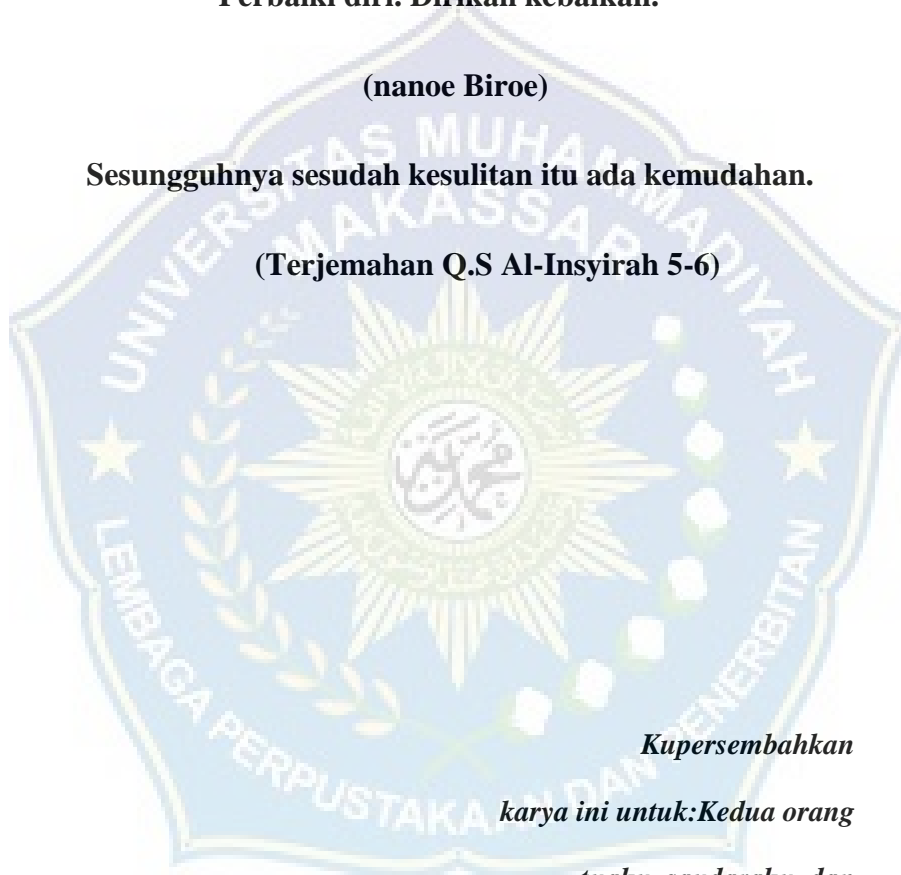
(Nurul Fatul Janah)

Perbaiki diri. Dirikan kebaikan.

(nanoe Biroe)

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

(Terjemahan Q.S Al-Insyirah 5-6)



Kupersembahkan

karya ini untuk: Kedua orang

tuaku, saudaraku, dan

sahabatku,

Yang telah memberikan semangat

dan doanya untukku Semoga Allah SWT senantiasa

memberikan mereka Rahmat dan Karunia-Nya

KATA PENGANTAR



Segala puji bagi dan syukur kepada sumber ilmu pengetahuan, sumber segala kebenaran, sang kekasih tercinta yang tidak terbatas pencahayaan cinta- Nya bagi hamba-Nya, Allah Subhana Wa' Ta'ala sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan dan *Passing Bawah Berpasangan* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola voli Siswa Kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar”. Tak lupa pula shalawat serta salam tetap tucurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman biadab menuju zaman yang beradab

Setiap orang dalam berkarya selalu mencari kesempurnaan, tetapi terkadang kesempurnaan itu terasa jauh dari kehidupan seseorang. Kesempurnaan bagaikan fatamorganayang semakin dikejar semakin menghilang dari pandangan, bagai pelangi yang terlihat indah dari kejauhan, tetapi menghilang jika didekati. Demikian juga tulisan ini, kehendak hati ingin mencapai kesempurnaan, tetapi kapasitas penulis dalam keterbatasan. Segala daya dan upaya telah penulis kerahkan untuk membuat tulisan ini selesai dengan baik dan bermanfaat dalam dunia pendidikan, khususnya dalam ruang lingkup Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Makassar.

Motivasi dari berbagai pihak sangat membantu dalam perampungan tulisan ini. Segala rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua Gassing Daeng Tojeng dan Jaharia Daeng Rannu yang telah berjuang, berdo'a, mengasuh, membesarkan, mendidik, dan membiayai penulis dalam proses pencarian ilmu. Demikian pula, penulis mengucapkan kepada para keluarga yang tak hentinya memberikan motivasi dan selalu menemaniku dengan canda, kepada Dr. Ashar, S.Or, S.Pd dan M. Yusran Rahmat, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan serta motivasi sejak awal penyusunan proposal hingga selesainya skripsi ini.

Tidak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak: Prof. Dr. H. Ambo Asse, M. Ag, Rektor Universitas Muhammadiyah Makassar., Erwin Akib, M. Pd., Ph. D., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Makassar, dan Alim Bahri, S. Pd., M. Pd., ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar serta seluruh dosen dan para staf pegawai dalam lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Makassar yang telah membekali penulis dengan serangkaian ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat bagi penulis.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga penulis ucapkan kepada Kepala Sekolah, guru, staf SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar, dan bapak Trisno, S. Pd selaku guru mata pelajaran PJOK di sekolah tersebut yang telah memberikan izin dan bantuan

untuk melakukan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman seperjuanganku Nur fadhiah dan Siti Nurwafiqa M yang selalu menemaniku dalam suka dan duka, sahabat-sahabatku terkasih serta seluruh rekan mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar Angkatan 2019 atas segala kebersamaan, motivasi, saran, dan bantuannya kepada penulis yang telah memberi pelangi dalam hidupku.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati, penulis senantiasa mengharapkan kritikan dan saran dari berbagai pihak, selama saran dan kritikan tersebut sifatnya membangun karena penulis yakin bahwa suatu persoalan tidak akan berarti sama sekali tanpa adanya kritikan. Mudah-mudahan dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, terutama bagi diri pribadi penulis. Aamin.

Takalar, 11 Mei 2023

Penulis

Murni

ABSTRAK

Murni. 2023, Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Siswa Kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar Skripsi, Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Makassar. Pembimbing I Ashar dan Pembimbing II M. Yusran Rahmat

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Desain ini menggunakan dua kali pengukuran terhadap pemahaman siswa tentang materi yang akan dijadikan sampel. Pengukuran pertama *pre-test* dilakukan untuk mengetahui pemahaman siswa sebelum diberikan perlakuan. Yaitu tingkat pemahaman siswa sebelum diterapkan permainan bola voli. Tes kedua *post-test* yaitu pemberian test kepada siswa untuk mengetahui pemahaman siswa setelah diterapkan permainan bola voli dalam penelitian ini adalah kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar sebanyak 12 orang siswa.

Berdasarkan hasil data statistic dengan uji-t diketahui bahwa terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan latihan perorangan terhadap kemampuan *Passing* bawah, dengan demikian terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah perorangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $-18.085 > 5$ pada taraf signifikan. Sedangkan terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan latihan berpasangan terhadap kemampuan *Passing* bawah, dengan demikian terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $-34.785 > 5$ pada taraf signifikan. Kemudian terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Passing* bawah perorangan dengan *Passing* bawah berpasangan dengan $-11.413 > 11$ pada taraf signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan Hasil belajar PJOK siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar mengalami pengaruh.

Kata kunci : Pengaruh Latihan *Passing*, *Passing* Bawah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
SURAT PERJANJIAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pembatasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Permainan Bolavoli	8
2. Hakekat <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	12
3. Hakekat Latihan.....	19
a. Pengertian Latihan	19
b. Latihan <i>Passing</i> Bawah Perorangan	22
c. Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan.....	23
B. Kerangka Berfikir	25
C. Hasil Penelitian Relevan.....	27
D. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Lokasi Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30

D. Desain Penelitian	31
E. Variabel Penelitian Servei	32
F. Definisi Oprasional Variabel	32
G. Prosedur Penelitian	33
H. Instrumen Penelitian	36
I. Teknik Pengumpulan Data	38
J. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian.....	41
B. Pembahasan	43
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	48
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Metode Latihan Passing Bawah	42
Tabel 2.1 Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan Passing Bawah Berpasangan	42
Tabel 2.2 Uji-t Data <i>Post Test</i>	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bola voli	9
Gambar 2.2 Sikap lengan saat <i>passing</i> bawah satu tangan	13
Gambar 2.3 The Dig (Clenched First Method)	14
Gambar 2.4 Mengemis (Thumb Over Palm Method)	14
Gambar 2.5 <i>Passing</i> Bawah Normal	17
Gambar 2.6 Sikap Saat Perkenaan Bola Pada Tangan	18
Gambar 2.7 Tahapan Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah	18
Gambar 2.8 Kerangka Berfikir	26
Gambar 3.1. Ordinally Meatching Pairing	31
Gambar 3.2 Bentuk Pelaksanaan Latihan <i>Passing</i> Bawah Perorangan	35
Gambar 3.3 Bentuk Pelaksanaan Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan	36
Gambar 3.4 Tes <i>Passing</i> Bawah	37

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang digunakan pemerintah untuk pembinaan dan pengembangan generasi muda. Dengan melakukan olahraga yang teratur dan terencana dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga tidak hanya dijadikan sebagai olahraga rekreasi tetapi juga termasuk olahraga prestasi. Melalui pembinaan diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu: “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan pembinaan persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, dijelaskan bahwa tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya melalui pengembangan dan pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan trobosan untuk meningkatkan olahraga prestasi. Menurut Syafruddin (2008:5), mengemukakan “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan

mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga yang dipertandingkan dalam pembinaannya harus dilakukan secara berkesinambungan melalui latihan-latihan yang terencana dan terprogram. Menurut Irawadi (2017:19), mengemukakan “ Program latihan merupakan salah satu sarana atau alat pencapaian tujuan dimana semakin baik program latihan yang disusun maka semakin besar pula peluang untuk dapat meraih tujuan”.

Bola voli merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan di sukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang digemari di lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, mulai dari lingkungan pedesaan sampai lingkungan perkotaan. Dengan latar belakang yang berbeda serta makin menjamurnya klub-klub Bola voli, hal ini membuktikan bahwa Bola voli merupakan cabang olahraga yang sangat populer dikalangan masyarakat kita, sehingga tidak jarang kita dengar bahwa Bola voli merupakan olahraga rakyat.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, dimainkan dalam dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 pemain, maka setiap pemain yang ada dalam regu harus bekerja sama serta saling membantu satu sama lain agar menjadi regu yang kompak

nantinya. Permainan bola voli dimainkan di lapangan yang berukuran panjang 18 m, dengan tinggi net untuk putra 2,43 meter dan 2,24 meter untuk putri. Permainan ini melibatkan hampir semua bentuk gerakan yang bersifat melompat, memukul dan gerakan *eksplosif* lainnya.

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga bola voli. Berikut adalah faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga bola voli menurut Syafruddin (1999:22):“Ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal adalah faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri pemain seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, gizi, dan sebagainya”.

Berdasarkan pernyataan di atas selain penguasaan teknik yang bagus, kondisi fisik yang bagus juga sangat dibutuhkan, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet akan sulit menguasai teknik dengan bagus pula. Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola voli. Erianti (2004:103), mengemukakan “Teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi *service*, *passing*, umpan (*set-up*), *smash* (pukulan) dan *block* (bendungan)”. Teknik dasar ini merupakan modal awal untuk dapat bermain bola voli, apabila tidak menguasai teknik dasar dengan baik, maka akan memungkinkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar dan akan menguntungkan bagi tim lawan.

Berdasarkan kutipan diatas, salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah *passing*. Menurut Erianti, (2004 :

115) mengemukakan “ *passing* bawah adalah suatu teknik dalam permainan bola voli yang tujuannya untuk mengoper bola kesuatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan”. Jadi dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* merupakan teknik mengoper bola kepada teman satu tim, *passing* merupakan modal awal untuk mengatur serangan dan bertahan. Dalam teknik dasar permainan bola voli ada dua *passing* yaitu *passing* bawah dan *passing* atas, yang sering digunakan yaitu *passing* bawah, karena *passing* bawah sangat berperan dalam mengatur serangan dan sebagai pertahanan dalam melakukan permainan bola voli.

Untuk dapat menguasai keterampilan *passing* bawah dengan baik dalam permainan bola voli, banyak faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan *passing* bawah tersebut antara lain adalah kelincahan, daya tahan kekuatan otot lengan, perkenaan bola dengan tangan, koordinasi mata-tangan, teknik atau cara penerimaan bola, ayunan lengan, pandangan pada saat menerima bola, posisi tangan dan kepekaan mengendalikan bola.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang telah dilakukan penulis dilapangan, terlihat bahwa team bola voli siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai belum menunjukkan prestasi yang memuaskan, dimana dalam beberapa pertandingan yang telah dilaksanakan siswa tersebut masih kurang biasa mengontrol bola yang datang dengan

passing bawah. Padahal program latihan yang diberikan kepada kemampuan *passing* bawah siswa tersebut sudah diterapkan, baik latihan *passing* bawah perorangan maupun latihan *passing* bawah berpasangan. Melihat kenyataan ini, maka penulis ingin mengetahui penyebab kurangnya keterampilan *passing* bawah siswa tersebut. Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian terkait masalah yang telah di jabarkan dengan judul: “Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola voli Siswa Kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar”

B. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat diteliti, maka penelitian ini dibatasi hanya melihat masalah “Pengaruh bentuk latihan *passing* bawah perorangan dan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli Siswa Kelas V SD Muammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada bagian di atas maka dapat dirumuskan ke dalam bentuk yaitu: Apakah Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola voli Siswa Kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan atau mendeskripsikan:

1. Untuk mengetahui apa pengaruh bentuk latihan *passing* bawah perorangan bola voli siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar?
2. Untuk mengetahui apa pengaruh bentuk latihan *passing* bawah berpasangan bola voli siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar?

E. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Makassar.
2. Sebagai masukan bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *passing* bawah perorangan dengan latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar untuk mencapai prestasi.
3. Sebagai pedoman bagi siswa untuk meningkatkan *passing* bawah khusus dalam permainan bola voli.

4. Sebagai bahan referensi tambahan bagi mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.



BAB II

KAJIAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

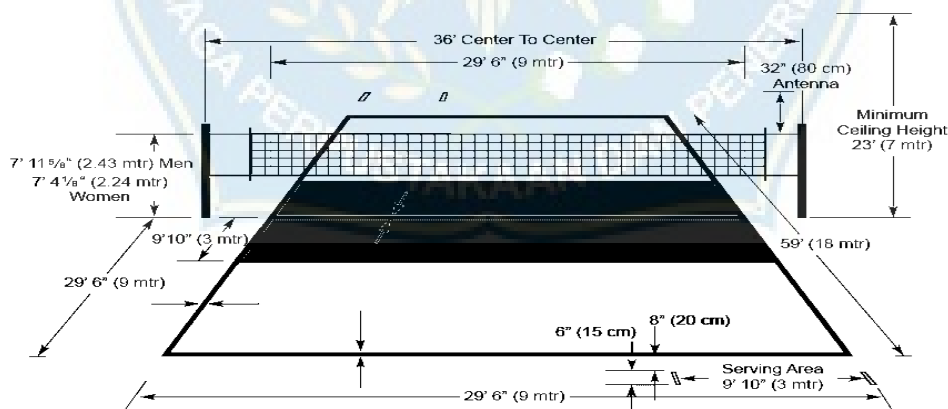
A. Kajian Teori

1. Hakekat Permainan Bola voli

Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan, yaitu seorang Pembina pendidikan jasmani di YMCA (*Young Man Christian Association*) di kota Holyoke, negara bagian Massachusetts, Amerika Serikat. Pada tahun 1895 Morgan menciptakan permainan dengan menggunakan net tenis yang digantung setinggi 216 cm dari lantai dengan bola yang digunakan yaitu bola bagian dalam dari bola basket, dimana dulunya permainan ini dimainkan dengan memantulkan bola di udara secara terus menerus melewati atas net tetapi tidak bola menyentuh lantai dan harus divoli.

Menurut Bachtiar dalam Syafruddin (1985:27), "Permainan bola voli adalah permainan beregu, setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing yang dibatasi oleh jaring (*net*), bola dimainkan satu atau dua tangan atau bagian tubuh yang lainnya. Bola yang bergulir Hilir mudik melalui atas *net* sampai bola tersebut mati (menyentuh lantai) dipetak lapangan lawan dan dipertahankan agar bola tidak mati dilapangan sendiri". Sedangkan ide dasar permainan bola voli menurut Erianti (2004:2), adalah "Melewatkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan kemudian untuk memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan".

Adapun lapangan permainan bola voli menurut Gunter Blume dalam Syafruddin (2004:4), adalah “Lapangan permainan dibatasi oleh dua garis samping yang panjangnya 18 meter dan dua garis belakang sepanjang 9 meter. Sebuah garis tengah membagi lapangan menjadi dua buah persegi empat, sejajar dengan garis tengah dan berjarak garis serang pada kedua segi empat tersebut. Dari garis samping terdapat dua buah tiang yang dapat mengikat net dengan tinggi 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri, dimana lapangan dikelilingi oleh daerah bebas yang luasnya minimum di semua sisi 3 meter”. Daerah bebas permainan adalah ruang di atas daerah permainan yang bebas dari halangan. Daerah permainan memiliki ketinggian 7 meter dari permukaan lapangan. Sedangkan untuk pertandingan resmi FIVB, daerah bebas harus berukuran minimum 5 meter dari garis samping dan 8 meter garis belakang. Daerah bebas permainan harus memiliki ketinggian 12,5 meter dari permukaan lapangan.



Gambar 2.1 Lapangan Bolavoli

Sumber : <https://www.google.com/search?q=ukuran+lapangan+voli>

Menurut Erianti (2004:102), ada beberapa yang harus diingat dalam penguasaan teknik permainan Bolavoli yaitu sebagai berikut:

- 1) Permainan bola voli merupakan permainan tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas.
- 2) Hukuman terhadap kesalahan teknik memantulkan dan memukul bola dalam peraturan permainan bola voli cukup dominan jika dibandingkan cabang olahraga lain.
- 3) Regu yang saling bertanding dipisahkan oleh net, sehingga tidak pernah terjadi kontak badan antara pemain yang saling berlawanan.
- 4) Dalam mengembangkan dan menerapkan taktik-taktik yang tinggi tentunya terlebih dahulu harus memiliki penguasaan teknik yang baik dan sempurna.

Dalam permainan bola voli untuk menghasilkan permainan yang baik tidak terlepas dari faktor-faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental. Teknik permainan yang baik tentunya didasari oleh teori dan hukum-hukum yang berlaku dalam ilmu dan pengetahuan yang menunjang terhadap pelaksanaan teknik tersebut, serta berdasarkan juga pada peraturan-peraturan yang berlaku khususnya dalam hal ini adalah peraturan permainan bola voli.

Yunus (1992:107), mengatakan bahwa “Macam - macam teknik dasar dalam permainan Bolavoli yaitu (1) *service*, (2) *passing* (3) umpan,(4) *Smash*, (5) *Block* (bendungan)”.Dalam permainan Bolavoli masing-masing regu berusaha mengumpulkan poin pada setiap set yang telah ditentukan. Untuk memperoleh point tersebut setiap pemain yang ada didalam regu berusaha mematikan bola didaerah lawan baik melalui

service, passing, smash, block maupun tipuan. Dengan begitu teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku .

Dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli merupakan suatu olahraga permainan tim yang dipisahkan oleh net dengan tujuan melewati bola diatas net yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang karena dibutuhkan koordinasi gerakan yang ada didalam permainan bola voli.

Menurut aturan FIVB setiap tim dapat melakukan 6 pergantian pemain per set. Sementara di kompetisi domestik USA V Amerika Serikat, setiap tim diizinkan untuk mengganti pemain yang sama beberapa kali dalam satu set, selama tim tidak melebihi batas 12 kali pergantian. Perlu dipahami bahwa pergantian pemain dalam pertandingan bola voli bisa dilakukan setelah bola keluar dari permainan atau bola mati. Libero merupakan posisi spesialis bertahan dalam permainan bola voli. Pergantian yang melibatkan pemain berposisi libero tidak dihitung dalam jumlah pergantian tim per set. Artinya pemain posisi libero dapat masuk dan keluar dari permainan dalam jumlah yang tidak terbatas dan libero hanya diperbolehkan menggantikan pemain baris belakang. Pergantian pemain dalam bola voli hanya boleh dilakukan di zona yang ditentukan yakni harus melewati garis samping antara tiang dan garis 3

meter. Sementara untuk pemain berposisi libero harus masuk dan meninggalkan lapangan antara garis serang dan garis akhir lapangan.

Berikut pada waktu pergantian pemain yang diperbolehkan:

- 1). Sebuah tim dapat meminta pergantian pada awal set atau selama time-out dan tim hanya dapat mengganti lebih dari satu pemain pada satu waktu.
- 2). Sebuah tim dapat melakukan pergantian libero sebelum dimulainya set, selama time-out atau sebelum peluit servis dibunyikan.

2. Hakekat *Passing* Bawah Bolavoli

Ada beberapa teknik yang diperlukan dalam permainan bola voli sebagai langkah untuk melakukan permainan bola voli. Menurut M. Yunus (1992: 68), teknik-teknik dalam permainan bola voli meliputi: servis, *passing*, umpan (set-up), smash (spike), bendungan (block).

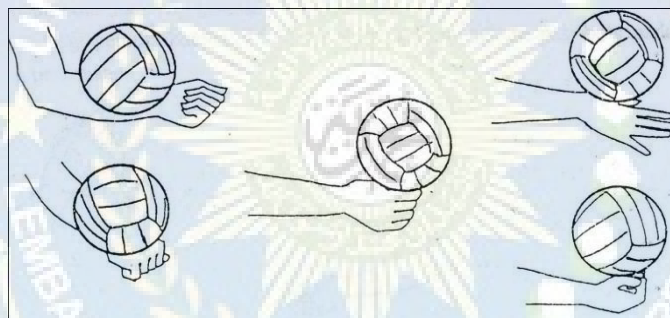
Passing bawah merupakan teknik pada permainan bola voli yang sangat mendasar, *passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* bawah dilakukan dengan cara memukul bola dari bawah dengan perkenaan pada lengan.

Passing bawah menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau pun dua lengan secara bersamaan. Kegunaan dari *passing* bawah bola voli antara lain adalah untuk menerima bola servis, menerima bola smash atau serangan dari lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola

yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba.

Menurut Herry Koesyanto (2003: 26), dalam melakukan *passing* bawah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan satu tangan dan dua tangan. *Passing* bawah satu tangan biasanya dipergunakan apabila bola berada agak jauh dari badan dan agak rendah. Bentuk-bentuk melakukan *passing* bawah antara lain:

- a. Menggunakan lengan dengan jari-jari menggenggam
- b. Punggung tangan dengan jari-jari terbuka
- c. Pergelangan tangan bagian dalam dengan tangan menggenggam

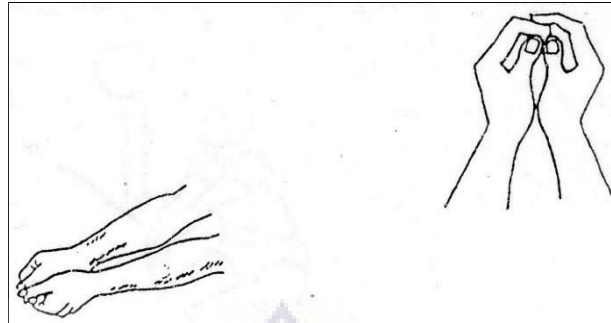


Gambar 2.2 Sikap lengan saat *passing* bawah satu tangan

Sedangkan *passing* bawah dengan dua tangan ada beberapa bentuk sikap tangan sebelum melakukan *passing* bawah dua tangan antara lain:

- a. *The Dig (Clenched First Method)* yaitu kedua ibu jari sejajar dan jari-jari tangan yang satu membungkus jari tangan lainnya, ini asalnya dari Amerika. Bentuk ini sering digunakan bagi pemain yang sudah tinggi kemampuan *passing* bawahnya, karena lebih fleksibel apabila

menerima bola dari arah manapun.



Gambar 2.3 *The Dig (Clenched First Method)*

- b. *Mengemis (Thumb Over Palm Method)* yaitu kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan punggung satu tangan menempel pada telapak tangan lainnya dan dijepit ibu jari. Perkenaan bola diatas pergelangan tangan (bagian proksimal) bentuk ini lebih tepatnya bagi pemula karena untuk mempermudah mengantisipasi bola pada bidang perkenaan.



Gambar 2.4 *Mengemis (Thumb Over Palm Method)*

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) teknik *passing* bawah terdiri dari beberapa tahapan, antara lain :

a. Persiapan

- 1) Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh
- 2) Genggam jemari tangan
- 3) Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar
- 4) Tekuk lutut tahan tubuh dalam posisi rendah
- 5) Bentuk landasan dengan lengan
- 6) Sikut terkunci
- 7) Lengan sejajar dengan paha
- 8) Pinggang lurus
- 9) Pandangan ke arah bola

b. Pelaksanaan

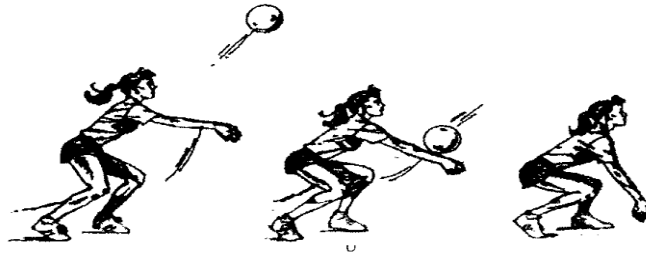
- 1) Terima bola didepan badan
- 2) Kaki sedikit diulurkan
- 3) Berat badan dialihkan kedepan
- 4) Pukulah bola jauh dari badan
- 5) Pinggul bergerak kedepan
- 6) Perhatikan bola saat menyentuh lengan. Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan dan siku.

c. Gerakan lanjutan

- 1) Jari tangan tetap digenggam.
- 2) Siku tetap terkunci.
- 3) Landasan mengikuti bola ke sasaran.
- 4) Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
- 5) Perhatikan bola bergerak ke sasaran.

Menurut Ahmadi (2007:22), "*Passing* adalah upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk di mainkan dilapangan sendiri". Erianti (2004:115), mengemukakan "*Passing* bawah merupakan elemen pokok dari pertahanan regu, dimana bola yang dipukul terlalu keras dan sulit untuk di umpankan maka harus dimainkan dengan *passing* bawah, di samping *passing* bawah juga digunakan untuk pertahanan dan sekaligus dapat dapat untuk membangun suatu serangan, *passing* bawah dapat berfungsi sama dengan *passing* atas". Untuk itu perlu latihan teknik *passing* bawah yang baik dan benar. Ada dua jenis *passing* bawah yaitu *passing* bawah dua lengan dan satu lengan dengan penggunaan sesuai dengan situasi dan tujuan yang ingin dicapai.

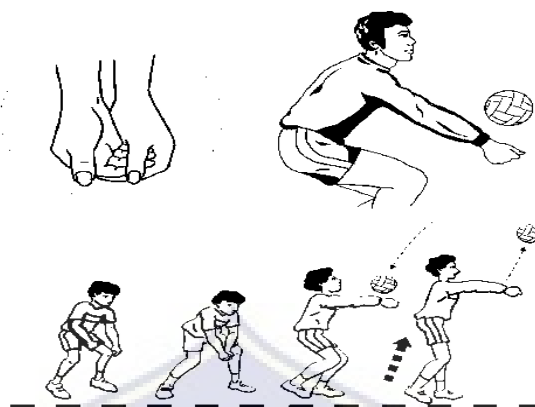
Menurut Syafruddin (2004:70), "Apabila bila bola yang datang keras dan agak jauh dari badan, maka diambil dengan *passing* bawah satu lengan dan jika bola yang datang tidak jauh dari badan maka diambil dengan *passing* bawah dengan dua lengan, ketepatan yang lebih baik dapat dicapai melalui teknik *passing* bawah".



Gambar. 2.5 *Passing* Bawah Normal
 Sumber: Erianti,(2004:119)

Passing bawah dapat dilakukan dengan satu tangan apabila bola yang datang pelan dan dekat dari badan maka diambil dengan dua tangan, dalam arti lain *passing* bawah dapat dilakukan satu tangan ataupun dua tangan yang penggunaannya sesuai dengan situasi dan tujuan yang hendak dicapai. Cara dari pelaksanaan *passing* bawah adalah :

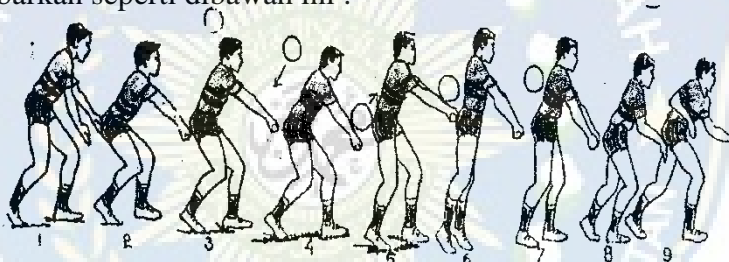
- 1) sikap lengan betul-betul diluruskan dan dirapatkan.
- 2) Satu tangan menempel pada tangan yang lain sehingga ibu jari sejajar
- 3) Perkenaan bola antara pergelangan tangan dan siku, tepatnya perkenaan bola sedikit diatas pergelangan tangan
- 4) Jalan gerakan, bola di *passing* dengan meluruskan dan ayunan kedua lengan
- 5) Titik berat tubuh berada pada kaki yang didepan kedua lengan tidak begitu aktif. Bahu sedikit terangkat, bola seolah-olah ditekan ke arah yang di inginkan
- 6) Lengan diayun sampai datar dan tubuh berada dibawah bola, bahu harus menunjuk ke bola yang diinginkan(Syafuruddin,2004:70-72)”.



Gambar 2.6: Sikap Saat Perkenaan Bola Pada Tangan

Sumber : (www.google.com/http://penjaskes.org/passing-bola-voli/)

Selanjutnya untuk tahapan *pelaksanaan passing bawah* bawah dapat digambarkan seperti dibawah ini :



Gambar 2.7: Tahapan Pelaksanaan *Passing Bawah*

Sumber : Yunus (1991-1992;129)

Menurut Eriantin (2004:161), mengemukakan bola yang datanganya dalam stuasi dan posisi yang kurang menguntungkan, maka secara garis besar dapat dilakukan dengan berbagai variasi diantaranya adalah :

- 1) *Passing* bawah kedepan pada bola rendah pelaksanaannya: cepat merendah dan gerakan kebawah bola.
- 2) *Passing* bawah bergeser diagonal 45 derajat kedepan pelaksanaannya: gangan lari menghadap bola, gunakan langkah silang atau langkah samping.

- 3) *Passing* bawah pada bola jauh disamping badan pelaksanaannya: melangkah panjang kesamping dengan diagonal 45 derajat dengan merendah.
- 4) *Passing* bawah dengan gerakan mundur jika bola datar relative tinggi (setinggi dada) dan akan diterima dengan passing bawah maka didahului dengan langkah mundur (ke belakang) pelaksanaannya: badan merendang dan jangan ditegakkan, lakukan langkah kecil kebelakang kemudian lakukan pass-bawah dengan ayunan lengan dan mengangkat badan dengan rilek.
- 5) *Passing* bawah dengan gerak mundur 45 derajat pelaksanaannya: pandangan kearah bola, gunakan langkah silang diagonal kebelakang, sambil merendahkan badan.
- 6) *Passing* bawah kebelakang pelaksanaannya: putar badan dengan cepat, badan merendah ayunkan lengan ke arah bola, kontak bola dengan lengan dilakukan saat sudut antara lengan dengan badan lebih besar dari 90 derajat.

Passing bawah adalah mengambil bola yang berada dibawah badan dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah baik untuk dioperkan kepada kawan, maupun langsung ke lapangan lawan melalui diatas jaring. *passing* bawah digunakan untuk menerima serangan dari lawan baik servis maupun smash.

3. Hakekat Latihan

a. Pengertian Latihan

Secara umum, latihan adalah aktivitas yang tujuan *training* atau peningkatan dan pengembangan tubuh serta pikiran. Secara defenisi

menurut Syafruddin (2004:11), “*Training* adalah latihan yang terencana untuk meningkatkan fungsi tubuh guna meraih prestasi tinggi individual atau prestasi absolut”.

Menurut Bempa (2008:21), “Latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama dan ditingkatkan secara *progressive* dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”. Dari kutipan diatas dapat dikemukakan bahwa arti latihan atau *training* olahraga ialah persiapan individu maupun persiapan-persiapan tim dalam bidang kondisi fisik, teknik, taktik dan psikis (mental) yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet. Latihan yang di perlukan harus sistematis dan terarah. Maksud dari sistematis adalah latihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, sesuai jadwal, sesuai pola dengan sistem tertentu, secara berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks agar nantinya bisa mencaapai tujuan yang di harapkan. Untuk itu cara meningkatkan prestasi atlet tersebut harus didasari pada program latihan yang baik.

Menurut Irawadi (2017:19), “Program latihan adalah seperangkat rencana kegiatan latihan yang disusun sedemikian rupa sebagai pedoman dalam berlatih untuk jangka waktu tertentu dan tujuan tertentu”. Dengan adanya program latihan yang dijalankan dengan baik maka kemungkinan untuk atlet tersebut berprestasi akan semakin besar.

Dalam proses latihan ada masanya jangka pendek, jangka menengah maupun jangka panjang, dalam proses latihan ini harus dilaksanakan berulang kali dimana gerakan yang dipelajari harus dilatih secara rutin dan teratur sesuai dengan program latihan yang telah ditentukan supaya gerakan - gerakan yang semula sulit dilakukan menjadi mudah dalam pelaksanaannya. Menurut Rothig dan Grossing dalam Syafruddin (2004:24), "Memilih bentuk-bentuk latihan merupakan hal yang penting dalam usaha peningkatan prestasi atlet pada setiap cabang olahraga". Efektifitas bentuk-bentuk latihan untuk mengoptimalkan prestasi motorik olahraga yang kompleks (kemampuan kondisi) ditentukan oleh perbandingan komponen-komponen beban serta aturan-aturannya. Komponen beban tersebut adalah:

- 1) *Intensitas* beban menunjukkan kuatnya beban selama pelaksanaan suatu latihan dalam satuan waktu. Intensitas beban dapat ditentukan secara persentase (kuantitatif) untuk prestasi maksimal individu dalam setiap latihan. Beban berhubungan dengan massa atau jumlah berat yang digunakan dalam membangun kekuatan. *Volume* beban menunjukkan jumlah isi atau materi latihan (kuantitas). Jumlah pengulangan, jumlah jarak yang ditempuh dan jumlah beban yang digerakan, juga waktu latihan yang efektif.
- 2) *Interval* beban menggambarkan perbandingan waktu dari pembebanan ke pemulihan dalam satu satuan latihan. Interval beban dengan lama beban mempengaruhi intensitas beban.

- 3) Lama beban latihan menunjukkan jumlah waktu suatu latihan, satu seri latihan atau jumlah waktu untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu. Lama beban bersama dengan interval beban dapat mempengaruhi intensitas beban.

b. Latihan *Passing* Bawah Perorangan

Sesuai yang sudah dijelaskan sebelumnya *passing* bawah berguna untuk pertahanan dan sekaligus dapat untuk membangun suatu serangan. Dapat disimpulkan latihan *passing* bawah perorangan ialah suatu program pengulangan gerakan memasing bola secara berulang-ulang yang bertujuan untuk memahirkan teknik *Passing* bawah.

Adapun cara melakukan latihan *passing* bawah perorangan adalah dengan cara pemain melambungkan bola ke atas, kemudian pemain melakukan *passing* bawah. Arah bola yang di *passing* oleh pemain adalah ke atas, agar pemain tersebut dapat melakukan *passing* bawah lanjutannya. Kegiatan ini dilakukan secara berulang-ulang dengan beban dan waktu latihan yang telah disusun dan direncanakan.

Adapun bentuk-bentuk dari latihan *passing* bawah perorangan Menurut Gunter Blume dalam Syafruddin (2004:72), adalah sebagai berikut :

- 1) *Passing* sendiri ke atas tanpa istirahat dengan sikap lengan yang betul (kira-kira 50 cm).
- 2) *Passing* bawah sendiri ke atas (kira-kira 2 m).
- 3) *Passing* bawah sendiri ke atas dengan pantulan rendah dan tinggi berganti-ganti.

- 4) *Passing* bawah sendiri ke dinding.
- 5) Bentuk latihan 1 dan 3 tetapi dengan bergerak ke depan.
- 6) Seperti bentuk latihan 5, tetapi mundur ke belakang.
- 7) Seperti bentuk latihan 6, dengan bola kaki dan bola basket.
- 8) Lempar bola ke dinding, kemudian *passing* bawah dan kemudian tangkap.
- 9) *Passing* bawah ke dinding dari jarak tertentu dan perhatikan ketepatan
- 10) Seperti bentuk latihan 9, tentang dengan jarak bervariasi.

c. Latihan *Passing* Bawah Berpasangan

Passing bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan. Di samping untuk pertahanan *Passing* bawah juga berperan yang sama dengan *passing* atas yaitu untuk membangun sebuah serangan. Ada beberapa bentuk latihan *Passing* bawah berpasangan menurut Gunter Blume dalam Syafruddin (2004:73), adalah sebagai berikut :

- 1) Pasangan 1 berdiri dengan melemparkan bola setinggi lutut ke patner 2, bola ini diterima dan dikembalikan dengan *Passing* bawah (jarak bervariasi) .
- 2) Kedua pasangan berdiri, satu melempar bola dan yang lain mengembalikan dengan *passing* bawah.
- 3) Kedua pasangan bermain *passing* bawah nonstop.

- 4) Latihan yang dilakukan dengan dua bola. Patner 1 melempar bola pertama ke patner 2, bola ini dikembalikan, kemudian datang lagi bola yang kedua dan begitu seterusnya.

Adanya latihan *passing* berpasangan diharapkan kepada pemain agar memperoleh pengalaman bermain yang ditingkatkan secara bertahap sesuai dengan kemampuan mereka yang sebenarnya. Pemain dituntut agar dapat merasakan seberapa besar kemampuan *passing* bawah teman bermain disamping mengetahui kemampuan *passing* bawah pemain itu sendiri dan dituntut agar dapat menciptakan kerjasama dan kekompakan antara pemain. Dalam pelaksanaan bentuk-bentuk *Passing* bawah tersebut maka ada bentuk latihan *Passing* bawah berpasangan setelah menjadi gerakan:

- 1) Dua atau beberapa pemain berdiri pada posisi VI di belakang box. Pelatih melempar bola secara parabol dari posisi III ke posisi I dan V secara beganti-ganti. Pemain berlari kearah lemparan dan mengembalikan dengan *Passing* bawah lurus kedepan. Disini bola diterima oleh pemain lain. Setelah *Passing* pindah kebelakang.
- 2) Seperti bentuk latihan 1, tetapi bola di *passing* diagonal.
- 3) *Passing* bawah dalam fomasi segitiga. Satu orang pemain berdiri pada posisi II, satu orang pada posisi IV dan beberapa orang pada posisi VI. Dari posisi VI *passing* keposisi II, dari sini ke posisi IV dan kembali keposisi VI. Setelah *Passing* pindah ketempat bola diarahkan. Seperti bentuk latihan 3 tetapi berlawanan.

- 4) Pada posisi I, V, IV dan II masing-masing berdiri satu orang pemain. Pemain posisi II dan IV melempar bola secara bersamaan keposisi I dan V, bola dikembalikan dengan passing bawah dan kemudian posisi I dan V tuker tempat. Seperti bentuk latihan 5, pelemparan dan pengembalian bola terjadi secara diagonal.

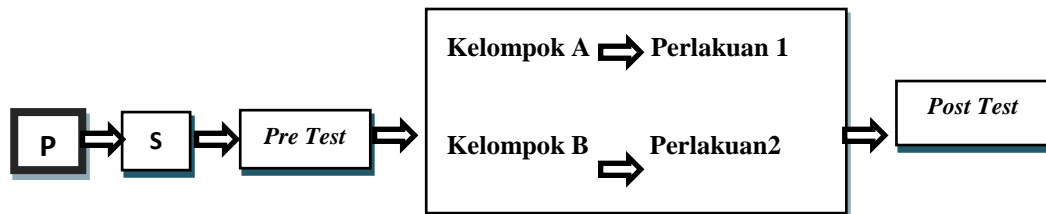
Berdasarkan penjelasan teknik dan pelaksanaan *passing* bawah di atas maka dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah berpasangan merupakan salah satu bentuk metode latihan teknik dasar permainan Bolavoli yang membutuhkan kerjasama antar teman dalam suatu regu untuk selanjutnya dimainkan kembali, dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan guna mendapatkan point sebanyak-banyaknya.

B. Kerangka Pikir

Passing bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dari *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah). Untuk dapat melakukan *passing* bawah dengan baik atlet harus melakukan latihan berkali-kali dengan program yang sudah di berikan. Maka pembelajaran *passing* bawah bola voli di sekolah merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara bimbingan, pemberian pengetahuan atau materi tentang *passing* bawah bola voli secara rinci dan terprogram pada siswa.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dibuat model penelitian yang menggambarkan pengaruh bentuk latihan *passing* bawah perorangan (X_1), dan *passing* bawah berpasangan (X_2) dengan

variabel kemampuan *passing* bawah Bolavoli (Y), seperti yang terlihat pada gambar 2 berikut:



Gambar 2.8: Kerangka Berfikir
Sumber : Hidayati (2014:61)

Keterangan:

P : Populasi

S : Sampel

Perlakuan 1 : Kelompok A (Latihan *Passing* bawah perorangan)

Perlakuan 2 : Perlakuan B (Latihan *Passing* bawah berpasangan)

Pre Test : Tes Awal kemampuan *Passing* bawah perorangan

Tes Awal kemampuan *Passing* bawah berpasangan

Post Test : Tes Akhir Kemampuan *Passing* bawah perorangan

Tes Akhir kemampuan *Passing* bawah berpasangan

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan antara dua variabel bebas terhadap variabel terikat. Dimana (X1) latihan *passing* bawah perorangan dan (X2) latihan *passing* bawah berpasangan adalah variabel bebas sedangkan (Y) Kemampuan *passing* bawah atlet bola voli adalah variabel terikat.

C. Hasil Penelitian Relevan

Dalam penelitian ini, penulis mengacu pada penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan saat ini. Berikut ini beberapa hasil penelitian yang relevan yang dijadikan bahan peneliti yang membahas topik ini sudah dibuat oleh beberapa orang:

1. Menurut Soedjatmiko, Atip Nurcahyani (2015: 9) Karakter dalam pendidikan jasmani adalah konsep dari moral, yang tersusun dari sejumlah karakteristik yang dapat dibentuk melalui aktivitas olahraga.
2. Menurut Novi Dian Anggraini dkk. (2014: 82) tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah untuk mengembangkan individu (seseorang) dalam kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik, mental serta moral yang berupa sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
3. Suherman (Ginjar, 2016:36) mengidentifikasi tujuh langkah pada model pembelajaran jigsaw yaitu: 1) siswa dikelompokkan menjadi beberapa kelompok; 2) tiap kelompok di beri materi yang berbeda; 3) tiap orang dalam tim mengerjakan bagian materi yang di tugaskan; 4) anggota tim dari tim yang berbeda yang sudah mempelajari materi yang sama bertemu dalam kelompok baru (kelompok ahli); 5) setelah diskusi sebagai kelompok ahli tiap anggota kembali ke kelompok asal dan mengajar teman satu tim mereka; 6) tiap tim ahli mem-presentasikan hasil diskusi; 7) guru member evaluasi dengan cara melakukan penilaian terhadap kualitas dan kuantitas pengajaran terhadap team lain.

4. Menurut Kharisma (2019:7) bahwa permainan bola voli adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang bertujuan untuk menjatukan bola ke daerah lawan menggunakan tangan. Permainan bola voli terdiri dari berbagai teknik yang dapat di kuasai. Salah satunya teknik *passing* bawah yang merupakan teknik dasar paling awal untuk dikuasai.
5. Menurut Irawadi (2017:19), “Program latihan adalah seperangkat rencana kegiatan latihan yang disusun sedemikian rupa sebagai pedoman dalam berlatih untuk jangka waktu tertentu dan tujuan tertentu”. Dengan adanya program latihan yang dijalankan dengan baik maka kemungkinan untuk atlet tersebut berprestasi akan semakin besar.

Dalam penelitian ini memiliki kesamaan mengkaji dan meneliti tentang permainan bola voli, dalam permainan bola voli yang di laksanakan di Sekolah Dasar (SD). Dan adapun perbedaan di atas yaitu hasil tes kebugaran jasmani antara putra dan putri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah dari jenis kelamin, usia, pola istirahat serta kesadaran untuk berolahraga. Dari kelima pendapat para ahli maka dapat saya simpulkan bahwa permainan bola voli merupakan suatu olahraga permainan tim yang dipisahkan oleh net dengan tujuan melewatkan bola di atas net yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang karena dibutuhkan koordinasi gerakan yang ada dalam permainan bola voli dan permainan bola voli juga ini merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap tim dan dipisahkan oleh net. Sedangkan perbedaan dalam penelitian di atas ialah cara permainan dalam permainan bola voli.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian ini yaitu :

- H₀** :Terdapat Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar.
- H₁** :Terdapat Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar..
- H₂** :Terdapat perbedaan Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen. Menurut Arikunto (2010:9), “Penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu”.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini diadakan di lapangan bola voli Bagi Siswa Kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

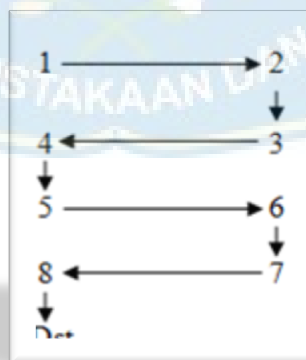
Menurut Arikunto (2010 : 173), “Populasi yaitu keseluruhan subjek penelitian apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi, studi atau penelitiannya juga disebut populasi atau studi kasus”. Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan pemain bola voli siswa kelas V SD Muammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar yang berjumlah 35 orang.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2010 : 174), “ sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti “. Dalam penelitian ini menggunakan *purposive random sampling* maksudnya teknik pengambilan sampel dengan tidak berdarakan random,melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu. Yang ditetapkan sebagai sample penelitian ini adalah siswa kelas V SD Muammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar yang berjumlah 12 orang.

D. Desain Penelitian

Sebelum pengelompokan data kegiatan ekspreimen dilakukan, terlebih dahulu dilakukan tes awal, (Pre test) guna melihat kemampuan *passing bawah*. Testee yang dijadikan sampel tersebut di bagi menjadi dua kelompok yaitu, kelompok A dan kelompok B. pembagian kelompok ini dilakukan berdasarkan peringkat atau rangking (*ordinally meatching Pairing*), Halim dalam Hidayati (2014:61)



Gambar 3.1. *Ordinally Meatching Pairing*

Penyusunan peringkat tersebut, sampel dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok A diberikan perlakuan latihan *Passing* Perorangan sementara kelompok B diberikan perlakuan latihan *Passing* Berpasangan.

E. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel yaitu kelompok A dan B.

1. Kelompok A Dalam penelitian ini adalah latihan *Passing* bawah perorangan adalah suatu bentuk pelaksanaan gerakan memasing bola secara berulang-ulang yang bertujuan untuk memahirkan teknik *Passing* bawah agar dalam pertandingan bisa terlaksana dengan baik.
2. Kelompok B dalam penelitian ini adalah latihan *Passing* bawah berpasangan merupakan salah satu bentuk metode latihan teknik dasar permainan bola voli yang membutuhkan kerjasama antar teman dalam suatu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali .

F. Definisi Oprasional Penelitian

1. Latihan *passing* bawah perorangan adalah suatu bentuk pelaksanaan gerakan memasing bola secara berulang-ulang yang bertujuan untuk memahirkan teknik *Passing* bawah agar dalam pertandingan bisa terlaksana dengan baik.
2. Latihan *Passing* bawah berpasangan merupakan salah satu bentuk metode latihan teknik dasar permainan bola voli yang membutuhkan kerjasama antar teman dalam suatu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali .

3. Kemampuan *Passing* bawah adalah suatu gerakan passing bawah yang mampu pertahanan pukulan lawan dengan stabil untuk dijadikan salah satu bentuk scara nyusun sebuah serangan.

G. Prosedur Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang di dapatkan peneliti di lapangan dan tujuan penelitian yang diuraikan sebelumnya, bahwa penelitian yang dilakukan bermaksud untuk menemukan atau mengkaji informasi tentang pengaruh latihan passing bawah perorangan dan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli siswa kelas V SD Muammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan terlebih dahulu disusun langkah-langkah yang sistematis, yaitu sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

- 1) Lapangan bola voli
- 2) Bola Voli
- 3) Stopwacth

b. Tahap Pelaksanaan

1. Tes Awal

Sesuai dengan tujuan penelitian akan digunakan metode eksperimen semu (*quasi-experiment*) dengan rancangan *the time series experiment* (Yusuf 2005: 231-234). Hal ini ditujukan untuk mengetahui hubungan sebab akibat. Dalam pelaksanaan rancangan ini sebelum diberikan perlakuan pada subjek, terlebih dahulu dilakukan

beberapa kali observasi terhadap sampel kemudian dilakukan tes kemampuan *passing* bawah bola voli oleh semua pemain yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian (*pre-test*). Sesudah itu baru diberikan perlakuan latihan perorangan dan berpasangan selama 16 kali pertemuan. Setelah perlakuan dilaksanakan maka dilakukan tes akhir (*post-test*) terhadap kemampuan *passing* bawah. Jadi jumlah waktu dalam pertemuan tersebut adalah 18 kali pertemuan.

2. Proses Pelaksanaan

Agar proses pelaksanaan penelitian dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan apa yang diharapkan, maka perlu disusun atau dirancang beberapa perlakuan terhadap sampel. Rancangan tersebut meliputi:

1) Lama latihan secara keseluruhan

Lama latihan secara keseluruhan dalam penelitian ini sebanyak 16 kali pertemuan.

2) Banyak latihan selama seminggu

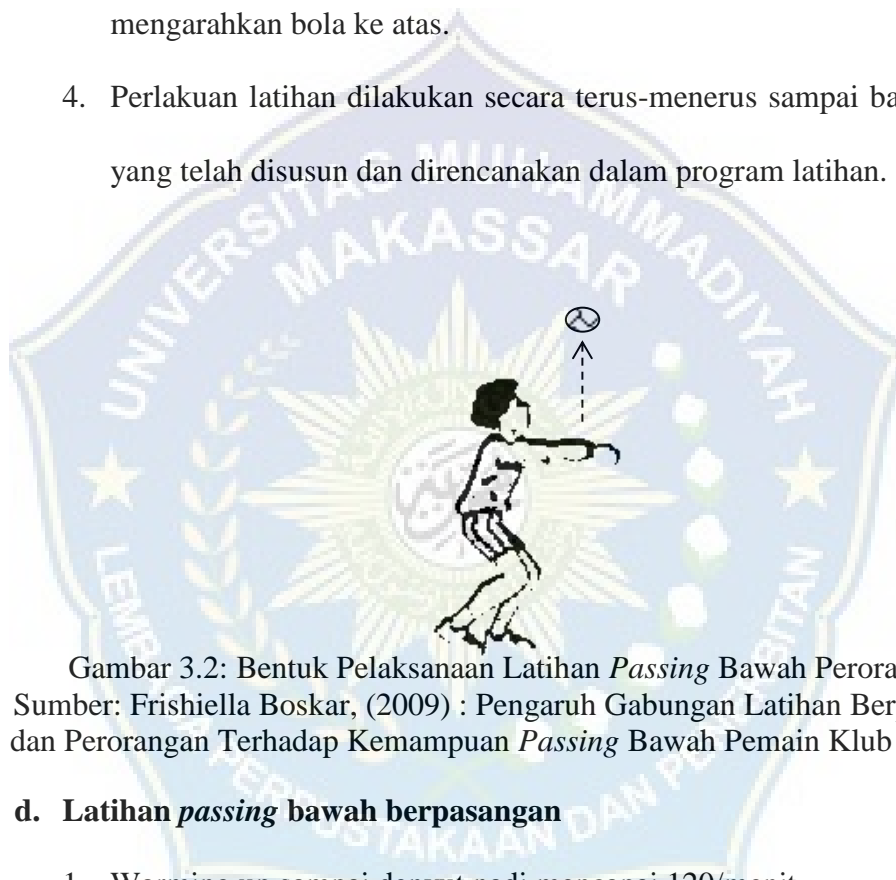
Penelitian ini dilaksanakan 3 kali dalam seminggu. Kelompok A dan kelompok B melakukan latihan pada hari yang sama. Latihan dilakukan berdasarkan jadwal latihan Bagi Siswa Kelas V SD Muammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar, yaitu Senin, Jumat, Sabtu.

3) Lama latihan dalam setiap pertemuan

Lamanya pelaksanaan latihan dalam setiap pertemuan adalah ± 60 – 90 menit.

c. Latihan *passing* bawah perorangan

1. Warming up sampai denyut nadi mencapai 120/menit
2. Menempatkan pemain secara individu dengan jarak 3 meter antara satu sama lainnya.
3. Selanjutnya tiap-tiap pemain mulai melakukan *passing* bawah dengan mengarahkan bola ke atas.
4. Perlakuan latihan dilakukan secara terus-menerus sampai batas waktu yang telah disusun dan direncanakan dalam program latihan.

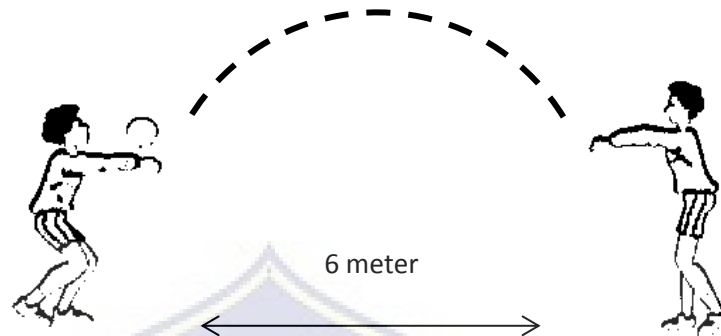


Gambar 3.2: Bentuk Pelaksanaan Latihan *Passing* Bawah Perorangan
 Sumber: Frishiella Boskar, (2009) : Pengaruh Gabungan Latihan Berpasangan dan Perorangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Klub Bola voli

d. Latihan *passing* bawah berpasangan

1. Warming up sampai denyut nadi mencapai 120/menit
2. Menempatkan pemain secara berpasangan dengan jarak antara kedua pemain adalah 6 meter.
3. Selanjutnya pasangan tersebut saling melakukan *passing* bawah yang diarahkan kepada pemain yang menjadi pasangannya.
4. Pemain yang menerima *passing* bawah (sebagai pasangannya) mengembalikan bola dengan *passing* bawah ke arah pasangannya.

5. Perlakuan latihan dilakukan secara terus-menerus sampai batas waktu yang telah disusun dan direncanakan dalam program latihan.



Gambar 3.3: Bentuk Pelaksanaan Latihan *Passing* Bawah Berpasangan.
Sumber: Frishiella Boskar, (2009) : Pengaruh Gabungan Latihan Berpasangan dan Perorangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Bola voli

H. Intrumen Penelitian

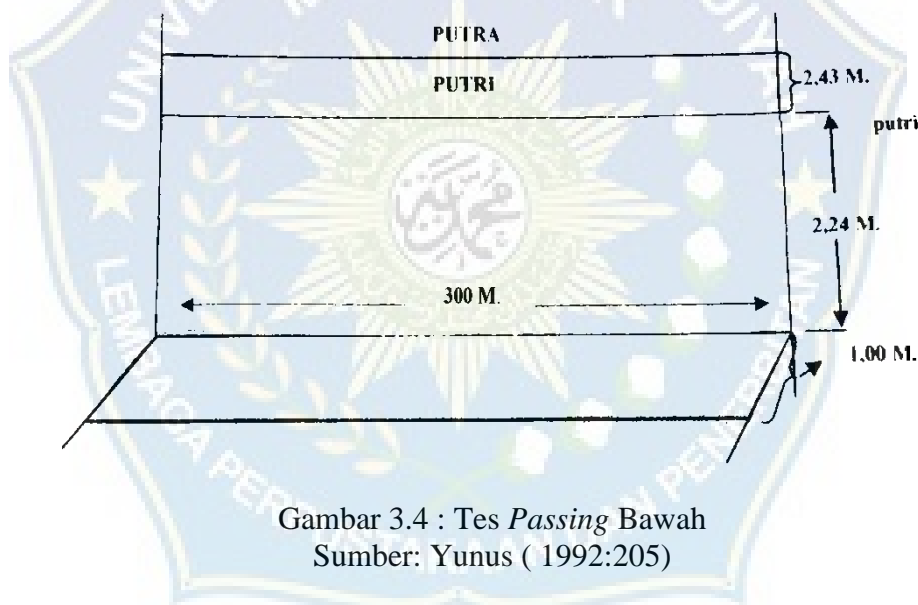
Sebelum melaksanakan tes terlebih dahulu menyiapkan perlengkapan berupa:

- a. Tembok sasaran,
- b. Pluit
- c. Stopwatch,
- d. Alat tulis,
- e. blangko penelitian
- f. Lap ban.

Tes keterampilan *passing* bawah menurut Yunus, (1992: 288-294) adalah “ Mengukur keterampilan *passing* bawah digunakan tes *passing* bawah dengan teknik yang benar”. Prosedur pelaksanaannya yaitu:

- a. Testi berdiri di depan tembok, berada di belakang garis batas 1 (satu) meter, menghadap ke tembok sasaran.

- b. Pada aba-aba “Ya” testi melemparkan bola ke tembok atau dinding sasaran.
- c. Dari pantulan bola yang dilemparkan selanjutnya testi mem-voli bola secara berulang-ulang ke arah tembok sasaran selama 30 detik.
- d. Apabila testi tidak dapat menguasai (mengontrol) bola, dan bola memantul jauh dari daerah sasaran, maka testi boleh memegang bola, dan selanjutnya segera melemparkan bola tersebut ke petak sasaran dan divoli secara berulang-ulang.
- e. Tes dilakukan sebanyak 2 kali ulangan, atau 2 kali 30 detik.



Gambar 3.4 : Tes *Passing Bawah*
Sumber: Yunus (1992:205)

Cara menskoranya adalah:

- a. Lemparan bola pertama ke arah tembok sasaran belum dapat dihitung sebagai skor mem-voli bola.
- b. Skor mulai dapat dihitung sejak bola yang dilemparkan ke tembok sasaran, bola memantul dan di-voli oleh testi ke arah tembok sasaran yang telah ditentukan.

- c. Setiap gerakan testi mem-voli bola dan masuk daerah sasaran, atau mengenai garis batas bawah sasaran, yang dilakukan dari belakang garis 1 (satu) meter maka testi tersebut memperoleh skor satu.
- d. Bola yang di-voli testi tidak mengenai sasaran seperti yang dikemukakan diatas, maka testi memperoleh skor nol (0).
- e. Hasil skor testi adalah skor terbaik dari 2 kali percobaan, pelaksanaan dilakukan selama 30 detik.

I. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Observasi

Sukmadinata (2013: 220) menyatakan bahwa observasi merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Observasi dilakukan dengan melakukan pengamatan selama proses penelitian.

2. Tes hasil belajar

Sugiyono (2016: 194) mengemukakan bahwa “tes pada umumnya digunakan untuk menilai dan mengukur hasil belajar murid, terutama hasil belajar kognitif berkenaan dengan penguasaan bahan pengajaran sesuai dengan tujuan pengajaran”. Ada beberapa tes yang dilakukan yaitu tes awal dan tes akhir.

- a. Tes awal (Pretest)

Tes awal dilakukan sebelum pemberian perlakuan. Tes awal dilakukan untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki oleh siswa sebelum diterapkannya Metode latihan perorangan passing bawah bagi siswa kelas V .

b. Tes akhir (posttest)

Tindakan selanjutnya adalah posttest untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Bagi Siswa Kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, gambar, maupun elektronik (Sukmadinata, 2013:221). Dokumen adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu, dapat berupa tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang (Sugiyono, 2017: 240). Dokumen-dokumen yang dihimpun dipilih sesuai dengan fokus dan tujuan masalah.

J. Teknik Analisa Data

Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh bentuk latihan *passing* bawah perorangan dan latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah Bola voli Bagi siswa kelas V. Maka daya yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus statistic teknik analisi “Uji t”.

Sebelum data diolah dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan berasal dari distribusi normal atau tidak. Setelah uji normalitas dilakukan maka rumus yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus “Uji t” sebagai berikut :

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum x^2}{N(N-1)}}}$$

Dengan keterangan ini:

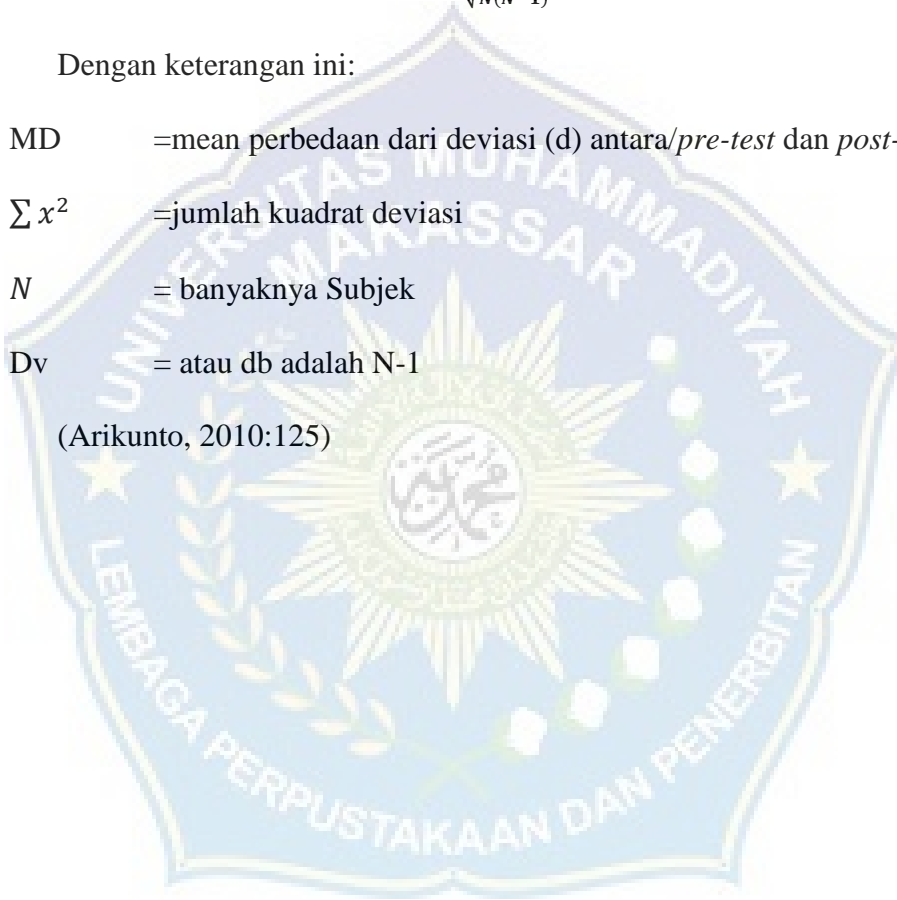
MD = mean perbedaan dari deviasi (d) antara *pre-test* dan *post-test*

$\sum x^2$ = jumlah kuadrat deviasi

N = banyaknya Subjek

Dv = atau db adalah N-1

(Arikunto, 2010:125)



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi data penelitian

Data yang digunakan untuk melakukan analisis data penelitian adalah pengaruh bentuk latihan *passing* bawah perorangan dan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli sebelum dan setelah diberi latihan *passing* bawah berpasangan

Adapun angket yang terdapat pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	SS	S	TS	STS
1.	AGUNG PRATAMA	5	14	6	0
2.	DEWI ANGRANI BASIR	6	14	3	2
3.	HASBIATI	5	14	6	0
4.	HERMAN KURNIAWAN	9	11	3	2
5.	MIRANDA AGINA PUTRI	17	3	4	1
6.	MUHAMMAD ANDI SYAFAR	9	10	5	1
7.	MUHAMMAD ARFAH	13	7	3	2
8.	MUHAMMAD ARUF	5	11	4	5
9.	MUHAMMAD FIKRI	11	6	3	5
10.	NUR AULIA BASIR	4	15	6	0
11.	RAMADANI	8	14	3	0
12.	ROSTINA	10	7	4	4
TOTAL		102	126	50	22

Hipotesis penelitian ini terdiri atas 2 buah hipotesis. Uji hipotesis menggunakan uji-t, yang dijelaskan sebagai berikut:

a. Hipotesis Perorangan dan Berpasangan

Tabel 2.1 Uji-t *Pre Test* Latihan *Passing* Bawah Perorangan Dan Berpasangan

Variabel		N	Thitung	ttabel	Keterangan
Latihan <i>Passing</i> bawah perorangan	<i>Pre Test</i>	6	-8.032	5	Has Not Succeeded
Latihan <i>Passing</i> bawah Berpasangan	<i>Pre Test</i>	6	-20.555	5	Has Not Succeeded
Latihan <i>Passing</i> bawah perorangan	<i>Post test</i>	6	-18.085	5	Signifikan
Latihan <i>Passing</i> bawah Berpasangan	<i>Post Test</i>	6	-34.785	5	Signifikan

Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka dapat disimpulkan *passing* bawah perorangan pada nilai pretest yaitu $-8.032 > 5$, pada *passing* bawah berpasangan yaitu $-20.555 > 5$, Sedangkan nilai posttest *passing* perorangan yaitu $-18.085 > 5$, pada *passing* bawah berpasangan yaitu $-34.785 > 5$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang berarti dari latihan *Passing* bawah perorangan yang dilakukan terhadap Kemampuan *Passing* bawah siswa kelas V.

b. Hipotesis Keseluruhan

Tabel 2.2 Uji-t Data *Post Test*

Variabel	N	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
Latihan <i>Passing</i> bawah perorangan dan berpasangan	12	-11.413	11	Signifikan

Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $-11.413 > 11$, dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil metodelatihan *Passing* bawah perorangan dan metode latihan *Passing* bawah berpasangan yang dilakukan terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bola Siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah perorangan yang signifikan terhadap kemampuan *Passing* bawah. Bahwa latihan dengan menggunakan latihan perorangan dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan *Passing* bawah. Untuk meraih prestasi terbaik, seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya. Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dilakukan oleh atlet di bawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan

prestasi atlet. Jadi, dengan melakukan metode latihan bermain secara terprogram akan meningkatkan kemampuan *Passing* bawah.

Passing bawah bukanlah hanya sekedar memberikan bola kepada atlet yang lain, tetapi tujuan utamanya adalah memberikan bola secara lebih terarah. Jadi jelaslah bahwa *Passing* bawah adalah salah satu teknik yang penting dikuasai atlet, karena teknik ini merupakan bagian yang menentukan dalam mempertahankan daerah sendiri serta dalam menyusun serangan. Teknik mengumpan pada dasarnya sama dengan teknik *Passing* bawah, letak perbedaannya hanya pada tujuan dan *kurve* jalannya bola.

Teknik mengumpan dapat dilakukan *Passing* atas maupun *Passing* bawah. Namun jika ditinjau dari segi pelaksanaannya tentu akan menguntungkan jika teknik mengumpan itu dilakukan dengan teknik *Passing* bawah. *Passing* bawah dapat dilakukan dengan satu tangan apabila bola datangnya pelan dan dekat dari badan maka diambil dengan dua tangan, dalam arti lain *Passing* bawah dapat dilakukan dengan satu tangan dan dua tangan yang penggunaannya sesuai dengan situasi dan tujuan yang hendak di capai.

Dengan demikian jelaslah bahwa metode latihan *Passing* bawah perorangan yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan *Passing* bawah atlet Bolavoli Siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar dengan penerapan tidak terlepas dari *intensitas*, *volume*, dan *frekuensi* latihan. Apabila metode latihan perorangan ini tidak diberikan kepada atlet Bola voli Siswa kelas V SD Muhammad Alif

Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar, maka kemampuan *Passing* bawah yang dimiliki tidak akan mengalami peningkatan apapun. Demikian juga sebaliknya, apabila *intesitas*, *volume* dan *frekuensi* metode latihan bermain ditingkatkan maka peningkatan kemampuan atlet *Passing* bawah atlet juga akan semakin baik.

Berdasarkan hasil perlakuan kelompok berpasangan yang diberikan selama 7 kali pertemuan terhadap 12 atlet Bola voli Siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar dengan menggunakan metode latihan *Passing* bawah berpasangan, maka diperoleh peningkatan terhadap *Passing* bawah atlet Bola voli Siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera yang di mana hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t kelompok metode latihan *Passing* bawah berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *Passing* bawah atlet Bola voli Siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar.

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah berpasangan yang signifikan terhadap kemampuan *Passing* bawah. Bahwa latihan dengan menggunakan metode latihan berpasangan dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan *Passing* bawah.

Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering kita melakukan metode latihan *Passing* bawah berpasangan, maka akan semakin baik untuk mempengaruhi kemampuan *Passing* seseorang, apalagi pada saat untuk

membangun serangan dan mempertahankan, baik dalam aksi dan reaksi dalam melakukan suatu balasan dan penyerangan. Tidak terlepas dari hasil yang di peroleh pada penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai, seperti *intensitas, durasi, volume, frekuensi* dan *interval* dalam latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram.

Dengan demikian jelaslah bahwa metode latihan berpasangan yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan *Passing* bawah atlet Bola voli Siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera dengan penerapan tidak terlepas dari *intensitas, volume, dan frekuensi* latihan. Apabila metode latihan berpasangan ini tidak diberikan kepada atlet Bolavoli siswa kelas V Sd Muhammad Alif Sejahtera, maka kemampuan *Passing* bawah yang dimiliki tidak akan mengalami peningkatan apapun. Demikian juga sebaliknya, apabila *intesitas, volumen* dan *frekuensi* metode latihan bermain ditingkatkan maka peningkatan kemampuan atlet *Passing* bawah atlet juga akan semakin baik.

Berdasarkan besarnya pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat maka antara variabel metode latihan *Passing* bawah perorangan dan metode latihan *Passing* bawah berpasangan sama-sama memiliki pengaruh terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bola voli atlet Bola voli Siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera, hal ini dapat dilihat dari

rata-rata peningkatan Kemampuan *Passing* bawah Bola voli melalui data tes awal dan tes akhir.

Kedua metode latihan ini sama-sama dapat meningkatkan Kemampuan *Passing* bawah Bola voli Siswa kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera tapi diantara kedua metode latihan tersebut menurut peneliti dan sesuai dengan data dan kenyataan dilapangan bahwa metode latihan *Passing* bawah perorangan lebih berpengaruh dari pada metode latihan *Passing* bawah berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bola voli, dimana pelatih yang menerapkan/ menggunakan metode latihan *Passing* bawah perorangan akan merasakan peningkatan *Passing* bawah dengan baik dan kesalahan yang dilakukan atlet dalam latihan dapat diperhatikan dengan seksama. Sedangkan atlet yang menggunakan metode latihan *Passing* bawah berpasangan atlet cenderung tidak menikmati proses latihan *Passing*. Akan tetapi dalam melakukan latihan untuk meningkatkan Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli tidak lepas dari peranan atlet itu sendiri, karena atlet dituntut disiplin dalam melaksanakan program latihan agar tujuan latihan dapat diperoleh secara maksimal.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

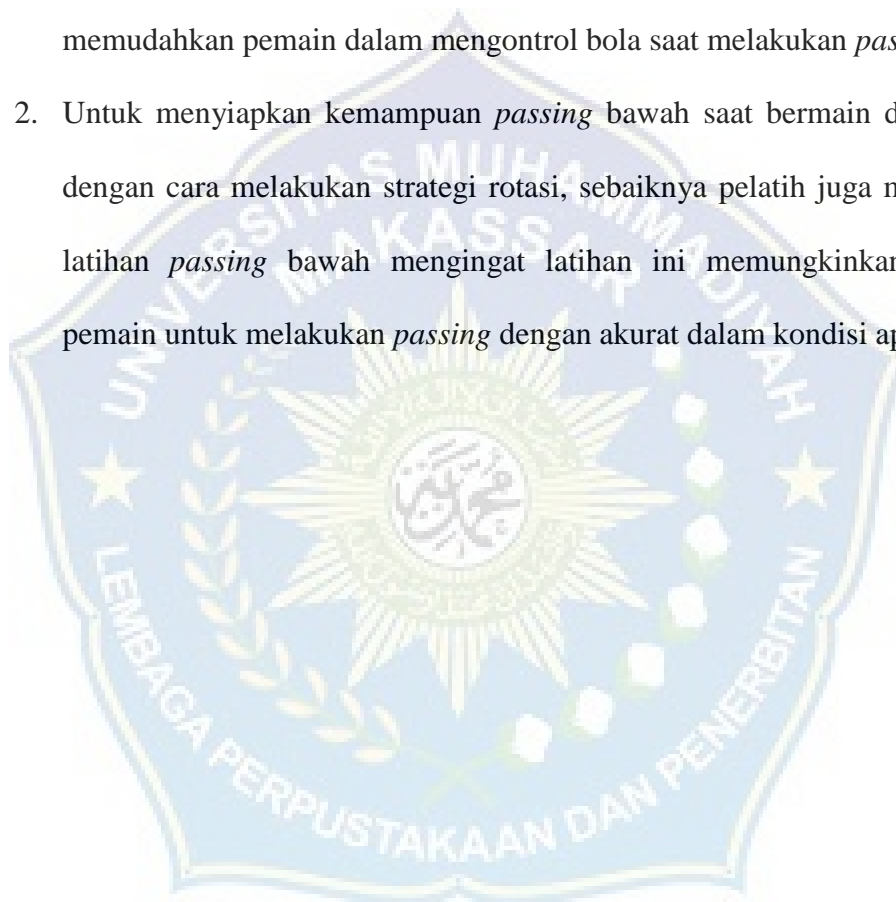
Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

1. Terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan metode latihan perorangan terhadap kemampuan *Passing* bawah, dengan demikian terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah perorangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $-18.085 > 5$ pada taraf signifikan.
2. Terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan metode latihan berpasangan terhadap kemampuan *Passing* bawah, dengan demikian terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $-34.785 > 5$ pada taraf signifikan.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Passing* bawah perorangan dengan *Passing* bawah berpasangan dengan $11.413 > 11$ pada taraf signifikan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Sebaiknya untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet, pelatih memilih latihan *passing* bawah perorangan, mengingat latihan ini memudahkan pemain dalam mengontrol bola saat melakukan *passing*.
2. Untuk menyiapkan kemampuan *passing* bawah saat bermain dilapangan dengan cara melakukan strategi rotasi, sebaiknya pelatih juga melakukan latihan *passing* bawah mengingat latihan ini memungkinkan seorang pemain untuk melakukan *passing* dengan akurat dalam kondisi apapun.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Nuril. (2007). *Panduan olahraga bola voli*. Solo : Era Pustaka Utama.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga BolaVoli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Bachtiar. (1999). *tentang pengetahuan dasar permainan Bolavoli*. FIK UNP.
- Blume, Gunter. (2004). *permainan Bolavoli*. FIK UNP.
- Bompa, Tudor O. (2008). *Power Training for Sport*. Canada : Mocaic Press.
- Buku Panduan. 2017. *Penulisan Skripsi*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Dep. P. dan K. Dirjend. PLS Pemuda dan Olahraga (1980). *Pedoman Melatih Bolavolley*. Jakarta : Proyek Pembinaan Olahraga Bagi Seluruh Anggota Masyarakat Tahun 1979-1980. Jakarta.
- Erianti. (2004). *tentang buku ajar bola voli*. FIK UNP.
- Erianti. (2004). *tentang buku ajar bola voli*. FIK UNP.
- Erianti. (2011). *tentang buku ajar bola voli*. FIK UNP.
- Frishiella, Boskar. 2009. *Pengaruh Gabungan Latihan Berpasangan dan Perorangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Klub Bolavoli Padang Adios*. *Skripsi*. Padang. FIK UNP
- Gambar lapangan Bolavoli <http://www.geogle.com/sreach?q=ukuran=lapangan-voli>
- Ginanjari, A. (2016a). *Implementasi Praktis Model-model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Herry Koesyanto, (2003). *Bermain Bola Volley*. Semarang : FIK UNNES
- Irawadi, Hendri. (2017) *kondisi fisik dan pengukurannya*. FIK UNP.

- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Presiden RI.
- Kharisma, Y. (2019). Belajar, Bermain, dan Melatih Bolavoli. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Novi Dian Anggraini dkk. *Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Service bawah Bolavoli Untuk Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Malang*. Jurnal Olahraga Pendidikan, Volume 1 No 1 Tahun 2014 h. 82
- Soedjatmiko, Atip Nurcahyani, *Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar Menggunakan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Journal of Physical Education, Health and Sport 2 (2) (2015)
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Syafruddin. (2004). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP Padang.
- Syafruddin. (2009). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP Padang.
- Undang - undang Nomor 3 tahun .(2005). tentang sistem keolahragaan nasional.
- Winarno & Agus. 2005. *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli Pantai*. Malang: Universitas Negeri Malang
- www.google.com/http://penjaskes.org/passing-bola-voli
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud
- Yunus. (2004) *olahraga pilihan Bolavoli*. Departemen pendidikan kebudayaan direktorat jenderal pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan.

L

A

M

P

I

R

A

N





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

LEMBAGA PENELITIAN PENGEMBANGAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Jl. Sultan Alauddin No. 259 Telp.866972 Fax (0411)865588 Makassar 90221 e-mail dp3m@unismuh.ac.id

Nomor : 867/05/C.4-VIII/III/1444/2023

19 Sya'ban 1444 H

Lamp : 1 (satu) Rangkap Proposal

11 March 2023 M

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth,

Bapak Gubernur Prov. Sul-Sel

Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal & PTSP Provinsi Sulawesi Selatan
di -

Makassar

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Makassar, nomor: 13014/FKIP/A.4-II/III/1444/2023 tanggal 10 Maret 2023, menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : MURNI

No. Stambuk : 10540 1106719

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Pekerjaan : Mahasiswa

Bermaksud melaksanakan penelitian/pengumpulan data dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul :

"Pengaruh Bentuk Latihan Passing Bawah Perorangan dan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar"

Yang akan dilaksanakan dari tanggal 16 Maret 2023 s/d 16 Mei 2023.

Sehubungan dengan maksud di atas, kiranya Mahasiswa tersebut diberikan izin untuk melakukan penelitian sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan Jazakumullahu khaeran

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Ketua LP3M,



Dr. H. Abubakar Idhan, MP.

NBM 101 7716



Nomor : 11930/FKIP/A.4-II/XI/1444/2022
 Lampiran : 1 (Satu) Rangkap Proposal
 Perihal : Permohonan Kesediaan Membimbing

Kepada Yang Terhormat

1. Dr.Ashar,S.or,S.Pd.,M.Pd
2. M.Yusran Rahmat,S.Pd.,M.Pd

Di -

Tempat

Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Sebelumnya kami sampaikan hasil persetujuan Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Makassar pada tanggal, 27-11-2022 perihal pembimbingan penyusunan tugas akhir mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut di atas, kami mohon kepada Bapak/Ibu Dosen kiranya berkenan memberikan bimbingan penyusunan tugas akhir mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	Murni
Stambuk	105401106719
Judul Penelitian	Pengembangan Model Permainan Smash Dalam Pembelajaran Bola Voli Bagi Siswa Kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomana Kabupaten Takalar

Demikian surat ini disampaikan, atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih *Jazaakumullahu Khaeran Katsiraan.*

*Wassalamu Alaikum
 Warahmatullahi
 Wabarakatuh.*

Makassar, 6 Jumadal Ula 1441 H
 28 Nopember 2022 M

Dekan



Erwin Akib, M.Pd., Ph.D.
 NBM. 860 934



PEMERINTAH KABUPATEN TAKALAR
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Jenderal Sudirman No.28 Telp. (0418) 323291 Kab. Takalar

Takalar, 14 Maret 2023

Nomor	: 120/IP-DPMPTSP/III/2023	Yth.	Kepada
Lamp.	: -		Kepala Sekolah SD Muhammad Alif Sejahtera
Perihal	: <u>Izin Penelitian</u>		Kab. Takalar
			Di-
			Takalar

Berdasarkan Surat Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan Nomor : 13315/S.01/PTSP/2023, tanggal 14 Maret 2023, perihal Izin Penelitian dan Surat Rekomendasi Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Takalar Nomor: 070/123/BKBP/III/2023 tanggal 14 Maret 2023, dengan ini disampaikan bahwa:

Nama	: MURNI
Tempat/Tanggal Lahir	: Takalar, 03 Mei 2001
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pekerjaan/Lembaga	: Mahasiswa (S1)-UNISMUH Makassar
Alamat	: Bontomanai Desa/Kel. Lantang Kec. Polongbangkeng Selatan Kab. Takalar

Bermaksud akan mengadakan penelitian di kantor instansi/wilayah kerja Bapak/Ibu dalam Rangka Penyusunan *Skripsi* dengan judul :

"PENGARUH BENTUK LATIHAN PASSING BAWAH PERORANGAN DAN PASSING BAWAH BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI SISWA KELAS V SD MUHAMMAD ALIF SEJAHTERA BONTOMANAI KABUPATEN TAKALAR "

Yang akan dilaksanakan : 16 Maret 2023 s/d 15 Mei 2023
 Pengikut / Peserta :

Sehubungan dengan hal tersebut di atas pada prinsipnya kami menyetujui kegiatan dimaksud dengan ketentuan sbb:

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan dimaksud kepada yang bersangkutan harus melapor kepada Bupati Takalar Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kab. Takalar ;
2. Penelitian tidak menyimpang dari ketentuan yang berlaku ;
3. Mentaati semua Peraturan Perundang-Undangan yang berlaku dan Adat Istiadat setempat;
4. Menyerahkan 1 (satu) exemplar foto copy hasil *Skripsi* Kepada Bupati Takalar Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kab. Takalar ;
5. Surat pemberitahuan penelitian ini dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut diatas.

Demikian disampaikan kepada saudara untuk ditindaklanjuti seperlunya.



Drs. Andi Rijal Mustamin, M.M
 Pangkat : Pembina Utama Muda
 NIP : 197407131992111001

Tembusan : disampaikan kepada Yth :

1. Bupati Takalar di Takalar (sebagai laporan);
2. Kepala Badan Kesbangpol Kab. Takalar di Takalar;
3. Kepala Bapelitbang Kab. Takalar di Takalar;
4. Ketua LP3M UNISMUH Makassar di Makassar ;
5. Pertinggal;

1. Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest	12	100.0%	0	0.0%	12	100.0%
Posttest	12	100.0%	0	0.0%	12	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Pretest	Mean	36.6667	3.33333	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	29.3300	
		Upper Bound	44.0033	
	5% Trimmed Mean	36.8519		
	Median	40.0000		
	Variance	133.333		
	Std. Deviation	11.54701		
	Minimum	20.00		
	Maximum	50.00		
	Range	30.00		
	Interquartile Range	25.00		
	Skewness	-.488	.637	
	Kurtosis	-1.118	1.232	
Posttest	Mean	74.1667	2.28908	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	69.1284	
		Upper Bound	79.2049	
	5% Trimmed Mean	74.0741		
	Median	70.0000		
	Variance	62.879		
	Std. Deviation	7.92961		
	Minimum	60.00		
	Maximum	90.00		
	Range	30.00		
	Interquartile Range	10.00		
	Skewness	.325	.637	
	Kurtosis	.333	1.232	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.280	12	.010	.836	12	.025
Posttest	.284	12	.008	.875	12	.077

a. Lilliefors Significance Correction

2. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Skor	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	1.947	1	22	.177

ANOVA

Skor	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	8437.500	1	8437.500	86.004	.000
Within Groups	2158.333	22	98.106		
Total	10595.833	23			

3. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Perorangan

Paired Samples Statistics

Pair 1		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Skor	3.8333	6	1.16905	.47726
	Nilai	38.3333	6	11.69045	4.77261

Paired Samples Correlations

Pair 1		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Skor & Nilai	6	1.000	.000

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
				Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Mean	Lower			
Pair 1	Skor – Nilai	-34.50000	10.52141	4.29535	-45.54154	-23.45846	-8.032	5	.000

b. Hipotesis Berpasangan

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Skor	7.3333	6	.51640	.21082
	Nilai	73.3333	6	5.16398	2.10819

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Skor & Nilai	6	1.000	.000

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
				Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Mean	Lower			
Pair 1	Skor - Nilai	-39.00000	4.64758	1.89737	-43.87734	-34.12266	-20.555	5	.000

c. Hipotesis Keseluruhan

Paired Samples Statistics

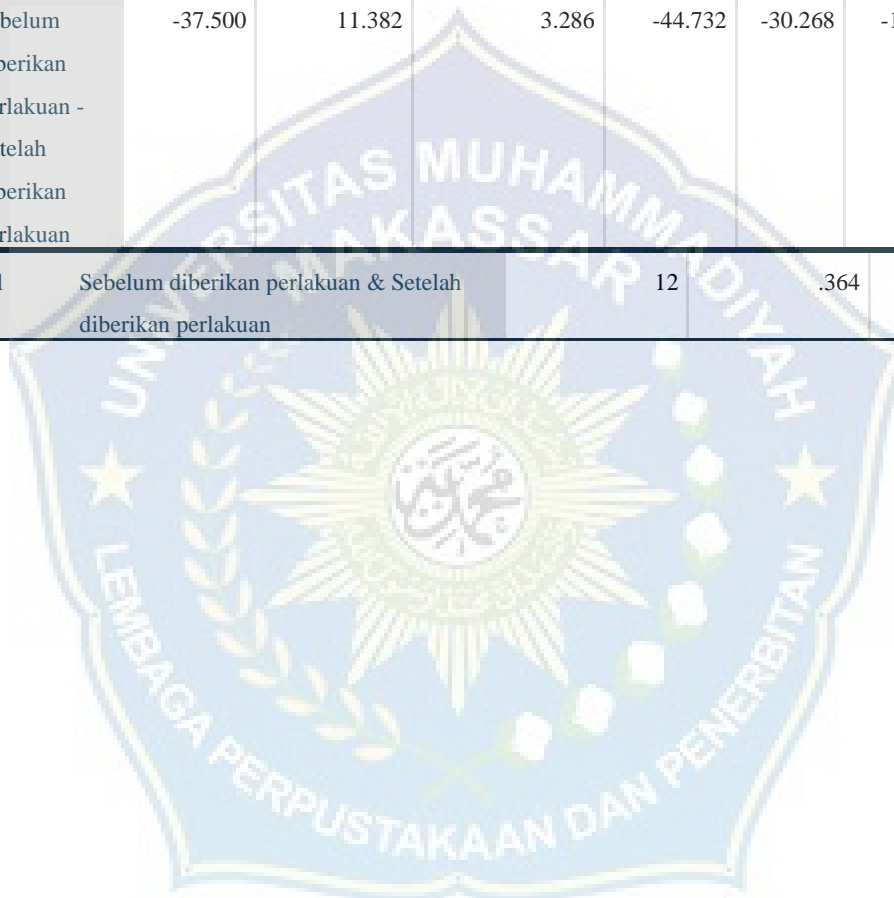
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum diberikan perlakuan	36.67	12	11.547	3.333
	Setelah diberikan perlakuan	74.17	12	7.930	2.289

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
--	---	-------------	------

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum diberikan perlakuan - Setelah diberikan perlakuan	-37.500	11.382	3.286	-44.732	-30.268	-11.413	11	.000
Pair 1	Sebelum diberikan perlakuan & Setelah diberikan perlakuan				12	.364			.245



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah	: SD MUHAMMAD ALIF SEJAHTERA
Mata Pelajaran	: PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)
Kelas/Semester	: V/II
Materi Pokok	: Permainan Bola Besar (Bola Voli <i>passing</i> bawah)
Alokasi Waktu	: 1 Pertemuan (2 × 45 menit)

A. Kompetensi inti

KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya

KI 2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

KI 3: Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar		Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1	Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	<p>3.1.1 (C4) Menganalisis langkah-langkah gerak dasar <i>passing</i> bawah bola voli</p> <p>3.1.2 (C4) Mendeteksi langkah-langkah gerak dasar <i>passing</i> bawah bola Voli</p> <p>3.1.3 Menyimpulkan (C5) langkah-langkah gerak dasar <i>passing</i> bawahbola voli</p>
4.1	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	<p>4.3.1 (P3) Mempresentasikan Langkah-langkah gerak dasar <i>passing</i>bawah bola voli</p> <p>4.3.2 (P4) merangkaikan langkah- langkah gerak dasar <i>passing</i> bawah bola voli</p>

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran, diharapkan :

1. Siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan *passing* bawah, menganalisis keterampilan gerak dan fungsional permainan, dalam permainan bola voli sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki
2. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar *passing* bawah, secara berkelompok dalam bentuk pola berganti kelompok dengan menggunakan koordinasi yang baik.

3. Siswa dapat bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

D. Materi Pembelajaran

Materi: Permainan Bola Besar:

Sub materi: Bola Voli *passing* bawah

Passing : Merupakan teknik yang dilakukan untuk mengumpan bola kepada teman seregu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Terdapat 2 jenis passing dalam permainan bola voli yaitu passing bawah dan passing atas. **Passing bola voli** adalah usaha yang dilakukan oleh suatu pemain untuk mengoper bola keteman timnya untuk dimainkan di daerah sendiri. Passing bawah merupakan gerakan untuk mengoper bola ke teman yang dilakukan dengan kedua tangan dikepal dan dipukul dari bawah ke atas. Perkenaan bola di tangan ada di bagian pergelangan tangan. Hasilbola dari *passing* ini adalah melambung



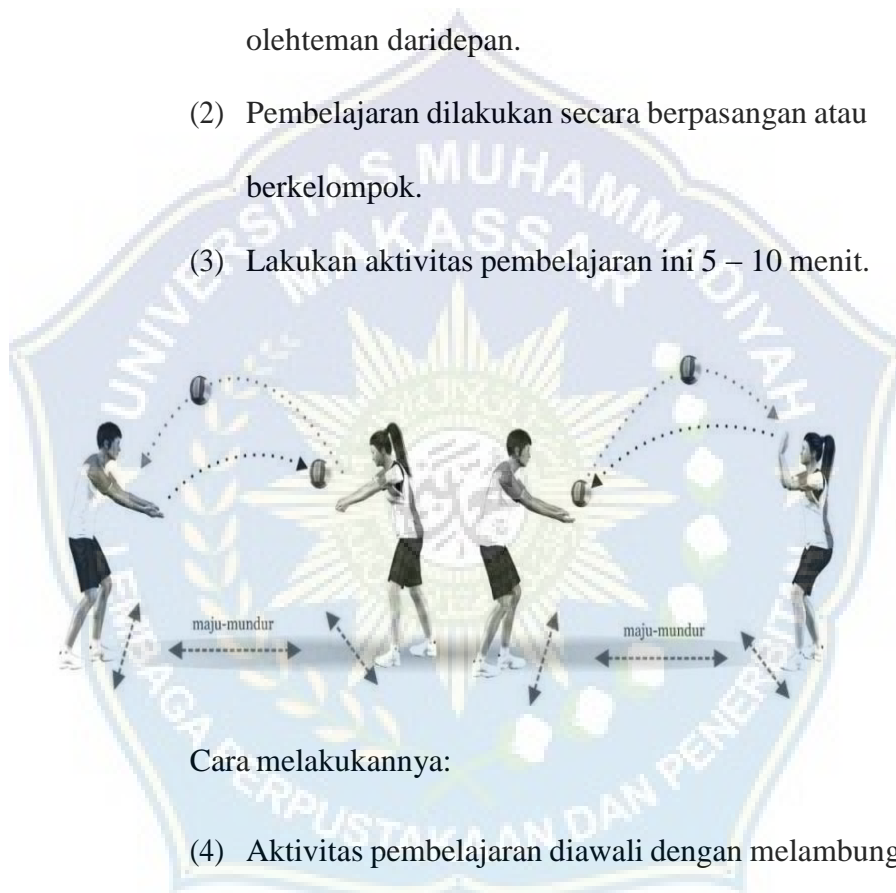
Sumber: FIVB

Gambar 1.25 Aktivitas pembelajaran *passing* bawah permainan bola voli

- Penjelasan cara melakukan latihan koordinasi teknik dasar passing bawah (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan koordinasi yang baik.

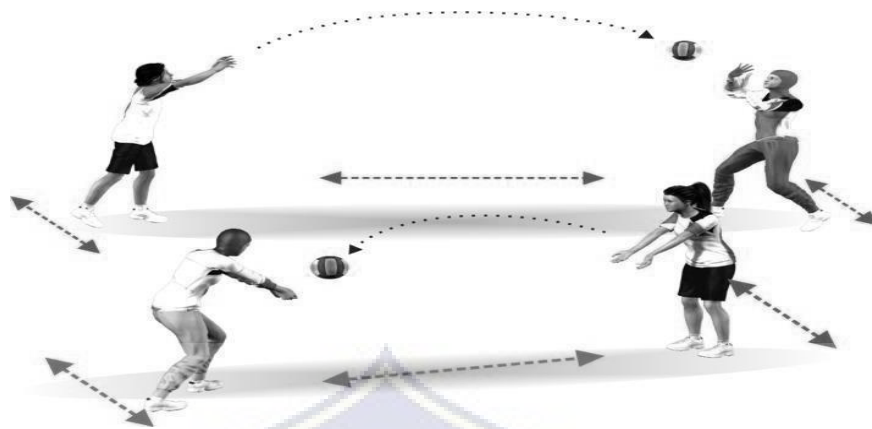
Cara melakukannya:

- (1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman daridepan.
- (2) Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.
- (3) Lakukan aktivitas pembelajaran ini 5 – 10 menit.



Cara melakukannya:

- (4) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman.
- (5) Kemudian dilakukan secara bergantian dan berpasangan.
- (6) Selanjutnya dilakukan ditempat, dilanjutkan maju-mundur dan menyamping.



E. Metode Pembelajaran:

1. Demonstrasi
2. Permainan (*game*)

F. Media Pembelajaran:

- Lapangan bola voli
- Bola voli
- Stopwatch

G. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Bola voli
- Lapangan bolavoli
- Stopwatch

2. Sumber Pembelajaran :

- Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas

XI, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.

- Buku permainan bola voli
- Media elektronik
- Audio/video visual teknik dasar permainan bola voli

H Kegiatan Pembelajaran
Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru membimbing siswa untuk berdoa sebelum memulai pembelajaran. ➤ Guru memeriksa daftar presensi setiap masuk kelas untuk mengetahui apakah semua muridnya hadir di kelas terhadap siswanya. ➤ Memberikan apersepsi mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya berupa saling membahas pengetahuan setiap peserta didik, motivasi apabila materi tema ini dikerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi dan tujuan pembelajaran pada materi permainan bola voli.
Kegiatan Inti (70 Menit)
<p>2. Kegiatan</p> <p>Inti (70 menit)</p> <p>Mengamati:</p>

- Mencari dan mengamati informasi berkaitan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli dari buku pegangan dan modul pembelajaran.
- Siswa mengamati video teknik *passing* bawah bola voli melalui tampilan Audio/video

Menanya:

- Siswa melakukan tanya jawab dengan guru tentang materi *passing bawah* bola voli
- Guru mengarahkan siswa untuk ke lapangan

Mencoba:

- Guru meminta siswa untuk membentuk kelompok
- Pembentukan kelompok dengan sesuai peringkat 1-6 dan 7-12 sehingga membentuk 2 kelompok.
- Siswa mencoba mempraktekkan *passing* bawah bersama kelompoknya
- Siswa setiap 5 menit berganti kelompok (2 anggota bertahan dan 2 anggota pindah kekelompok lainnya)
- Kegiatan siswa berpindah lanjut terus sampai mereka Kembali lagi ke kelompok asalnya

Menganalisis:

- Guru mengawasi siswa dalam praktek *passing* bawah

- Siswa menganalisis kegiatan-kegiatan yang di lakukan di setiap kelompok yang berbeda

mengkomunikasikan :

- Setiap kelompok siswa mempraktikkan kemampuan *passing* bawah di tengahlapangan
- Guru melakukan evaluasi atau memberi nilai hasil praktik kegiatan siswa

Kegiatan Penutup (10 Menit)

- Guru memberikan *post test* berupa soal yang bisa di ambil dari materi yang telah disampaikan dan pengalaman bermain dalam permainan bola voli.
- Guru mengumpulkan semua siswa, memberikan siswa penguatan terhadap materi yang belum dipahami dan memberikan apresiasi dengan pujian atau penghargaan kepada siswa atau kelompok yang berkinerja dengan baik selama proses pembelajaran.
- Guru memberikan informasi terkait materi pada pertemuan selanjutnya.
- Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT bahwa pertemuan hari ini berlangsung dengan baik dan lancar.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Takalar, 30 Maret 2023
Guru Mata Pelajaran

NURSIAH.G.S.Pd

NIP.

TRISNO S.Pd

NIP.



ANGKET UJI COBA PENELITIAN

“ PENGARUH BENTUK LATIHAN *PASSING* BAWAH PERORANGAN DAN *PASSING* BAWAH BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI SISWA KELAS V SD MUHAMMAD ALIF SEJAHTERA BONTOMANAI KABUPATEN TAKALAR”

A. Identitas Responden

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

B. Petunjuk Pengisian

1. Telitilah dengan baik setiap butir pertanyaan dan alternatif jawaban.
2. Pilihlah alternatif jawaban yang sesuai dengan pendapat anda.
3. Dimohon untuk menjawab semua butir pertanyaan.
4. Berilah tanda centang (√) pada salah satu kolom sesuai dengan pilihan anda. Keterangan :
 - SS : Sangat Setuju
 - S : Setuju
 - TS : Tidak Setuju
 - STS : Sangat Tidak Setuju

C. Pertanyaan

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya tertarik untuk mengikuti pembelajaran permainan bola voli Passing Bawah Perorangan dan Berpasangan yang dilakukan di sekolah.				
2.	Saya tertarik untuk berlatih bola voli seandainya dilaksanakan diluar jam pelajaran di sekolah.				

3.	Saya senang dengan pembelajaran bola voli.				
4.	Saya senang mengikuti pembelajaran bola voli dengan bola yang ringan				
5.	Saya senang mengikuti pembelajaran bola voli karena dapat menambah nilai pendidikan jasmani.				
6.	Saya tertarik untuk mengikuti pembelajaran permainan bola voli karena ingin mengikuti kejuaraanbola voli antar sekolah				
7.	Saya mempelajari cara Passing Bawah yang benar				
8.	Saya akan menyiapkan alat sebelum pembelajaran bola voli berlangsung.				
9.	Saya mempelajari peraturan permainan bola voli dengan benar				
10.	Saya selalu mempraktikkan teknik-teknik dasar permainan bola voli Passing Bawah yang diajarkan guru.				
11.	Walaupun guru sedang berhalangan hadir saya tetap belajar bola voli dengan teman saya.				
12.	Saya aktif belajar teknik bola voli walaupun di rumah.				
13.	Saya kurang melakukan pemanasan sebelum bermain bola voli.				
14.	Saya selalu mempersiapkan makan dan minum yang cukup sebelum mengikuti pelajaran bola voli.				
15.	Saya memerlukan waktu yang cukup untuk menguasai teknik yang ada dalam permainan bola voli.				
16.	Saya ingin mengikuti pembelajaran bola voli karena disuruh guru.				
17.	Saya mengikuti pembelajaran bola voli karena fasilitasnya cukup memadai.				
18.	Saya bangga jika dapat melakukan prestasi dalam pembelajaran bola voli				
19.	Saya mengikuti permainan bola voli di sekolah karena ajakan dari teman kelas				
20.	Saya suka permainan bola voli dengan mengenakan baju putih saat olahraga				
21.	Saya mengikuti pembelajaran permainan bola voli karena saya tidak bisa bermain bola voli				

22.	Saya merasa terganggu karena suasana lapangan tempat saya latihan terlalu ramai.				
23.	Saya kurang melakukan pemanasan sebelum bermain bola voli.				
24.	Saya bermain bola voli karena permainannya menyenangkan				
25.	Saya tertarik mengikuti pembelajaran bola voli karena ingin sekolah saya menjadi juara.				

Skor Maksimal = 70

Keterangan:

SS :4

S :3

TS :2

STS :1

$$N = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$



**HASIL KERJA ANGKET SISWA KELAS V SD MUHAMMAD ALIF
SEJAHTERAH**

ANGKET UJI COBA PENELITIAN

“PENGARUH BENTUK LATIHAN *PASSING* BAWAH PERORANGAN DAN *PASSING* BAWAH BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI SISWA KELAS V SD MUHAMMAD ALIF SEJAHTERA BONTOMANAI KABUPATEN TAKALAR”

A. Identitas Responden

Nama : Harisani

Jenis Kelamin : P

Kelas : V

B. Petunjuk Pengisian

1. Telitilah dengan baik setiap butir pertanyaan dan alternatif jawaban.
2. Pilihlah alternatif jawaban yang sesuai dengan pendapat anda.
3. Dimohon untuk menjawab semua butir pertanyaan.
4. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu kolom sesuai dengan pilihan anda.

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

C. Pertanyaan

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya tertarik untuk mengikuti pembelajaran permainan bola voli <i>Passing</i> Bawah Perorangan dan Berpasangan yang dilakukan di sekolah.	✓			
2.	Saya tertarik untuk berlatih bola voli seandainya dilaksanakan diluar jam pelajaran di sekolah.		✓		
3.	Saya senang dengan pembelajaran bola voli.	✓			
4.	Saya senang mengikuti pembelajaran bola voli dengan bola yang ringan		✓		
5.	Saya senang mengikuti pembelajaran bola voli karena dapat menambah nilai pendidikan jasmani.		✓		
6.	Saya tertarik untuk mengikuti pembelajaran permainan bola voli karena ingin mengikuti kejuaraanbola voli antar sekolah	✓			

No.	PERNYATAAN	SS	ST	TS	STS
7.	Saya mempelajari cara Passing Bawah yang benar		✓		
8.	Saya akan menyiapkan alat sebelum pembelajaran bola voli berlangsung.		✓		
9.	Saya mempelajari peraturan permainan bola voli dengan benar.		✓		
10.	Saya selalu mempraktikkan teknik-teknik dasar permainan bola voli Passing Bawah yang diajarkan guru.		✓		
11.	Walaupun guru sedang berhalangan hadir saya tetap belajar bola voli dengan teman saya.			✓	
12.	Saya aktif belajar teknik bola voli walaupun di rumah.			✓	
13.	Saya kurang melakukan pemanasan sebelum bermain bola voli.			✓	
14.	Saya selalu mempersiapkan makan dan minum yang cukup sebelum mengikuti pelajaran bola voli.		✓		
15.	Saya memerlukan waktu yang cukup untuk menguasai teknik yang ada dalam permainan bola voli.		✓		
16.	Saya ingin mengikuti pembelajaran bola voli karena disuruh guru.		✓		
17.	Saya mengikuti pembelajaran bola voli karena fasilitasnya cukup memadai.		✓		
18.	Saya bangga jika dapat melakukan prestasi dalam pembelajaran bola voli	✓			
19.	Saya mengikuti permainan bola voli di sekolah karena ajakan dari teman kelas		✓		
20.	Saya suka permainan bola voli dengan mengenakan baju putih saat olahraga			✓	
21.	Saya mengikuti pembelajaran permainan bola voli karena saya tidak bisa bermain bola voli			✓	
22.	Saya merasa terganggu karena suasana lapangan tempat saya latihan terlalu ramai.		✓		
23.	Saya kurang melakukan pemanasan sebelum bermain bola voli.			✓	
24.	Saya bermain bola voli karena permainannya menyenangkan		✓		
25.	Saya tertarik mengikuti pembelajaran bola voli karena ingin sekolah saya menjadi juara.	✓			

SS = 5
 S = 14
 TS = 6
 STS = 0

DAFTAR NILAI PRETEST DAN POSTTEST

KELOMPOK A PERORANGAN

NO	NAMA SISWA	PRETEST	
		SKOR	NILAI
1.	HASBIATI	4	40
2.	NUR AULIA BASIR	4	40
3.	AGUNG PRATAMA	5	50
4.	MUHAMMAD ARFAH	2	20
5.	RAMADANI	5	50
6.	HERMAN KURNIAWAN	3	30

NO	NAMA SISWA	POSTTEST	
		SKOR	NILAI
1.	HASBIATI	7	70
2.	NUR AULIA BASIR	8	80
3.	AGUNG PRATAMA	8	80
4.	MUHAMMAD ARFAH	7	80
5.	RAMADANI	9	90
6.	HERMAN KURNIAWAN	6	60

KELOMPOK B BERPASANGAN

NO	NAMA SISWA	PRETEST	
		SKOR	NILAI
1.	DEWI ANGRANI BASIR	5	50
2.	MUHAMMAD ANDI SYAFAR	4	40
3.	MUHAMMAD FIKRI	4	40
4.	MIRANDA AGINA PUTRI	4	40
5.	ROSTINA	5	50
6.	MUHAMMAD ARUF	4	40

NO	NAMA SISWA	POSTTEST	
		SKOR	NILAI
1.	DEWI ANGRANI BASIR	7	70
2.	MUHAMMAD ANDI SYAFAR	7	70
3.	MUHAMMAD FIKRI	8	80
4.	MIRANDA AGINA PUTRI	7	70
5.	ROSTINA	7	70
6.	MUHAMMAD ARUF	8	80

NO	NAMA SISWA	PRETEST		POSTTEST	
		SKOR	NILAI	SKOR	NILAI
1.	AGUNG PRATAMA	5	50	8	80
2.	DEWI ANGRANI BASIR	5	50	7	70
3.	HASBIATI	4	40	7	70
4.	HERMAN KURNIAWAN	3	30	6	60
5.	MIRANDA AGINA PUTRI	4	20	7	70
6.	MUHAMMAD ANDI SYAFAR	4	40	7	70
7.	MUHAMMAD ARFAH	2	20	7	70
8.	MUHAMMAD ARUF	4	20	8	80
9.	MUHAMMAD FIKRI	4	40	8	80
10.	NUR AULIA BASIR	4	40	8	80
11.	RAMADANI	5	50	9	90
12.	ROSTINA	5	40	7	70
JUMLAH		49	440	89	890

KELOMPOK 1

1. HASBIATI
2. NUR AULIA BASIR
SYAFAR
3. AGUNG PRATAMA
4. MUHAMMAD ARFAH
5. RAMADANI
6. HERMAN KURNIAWAN

KELOMPOK 2

1. DEWI ANGRANI BASIR
2. MUHAMMAD ANDI
3. MUHAMMAD FIKRI
4. MIRANDA AGINA PUTRI
5. ROSTINA
6. MUHAMMAD ARUF

KETERANGAN:

1 Point =10

10-50 = TIDAK LULUS

60-100 = LULUS

NILAI ANGKET

NO	NAMA	SS	S	TS	STS
1.	AGUNG PRATAMA	5	14	6	0
2.	DEWI ANGRANI BASIR	6	14	3	2
3.	HASBIATI	5	14	6	0
4.	HERMAN KURNIAWAN	9	11	3	2
5.	MIRANDA AGINA PUTRI	17	3	4	1
6.	MUHAMMAD ANDI SYAFAR	9	10	5	1
7.	MUHAMMAD ARFAH	13	7	3	2
8.	MUHAMMAD ARUF	5	11	4	5
9.	MUHAMMAD FIKRI	11	6	3	5
10.	NUR AULIA BASIR	4	15	6	0
11.	RAMADANI	8	14	3	0
12.	ROSTINA	10	7	4	4
TOTAL		102	126	50	22



DOKUMENTASI



Gambar foto bersama guru SDN No.124 Inpres Moncongkomba



Gambar peneliti bagi angket kelas V SDN No.124 Inpres Moncongkomba



Gambar peneliti menjelaskan ke siswa bagaimana mengisi soal angket



Gambar siswa kelas v mengisi angket dari peneliti



Gambar Berfoto bersama Waki kelas V SDN No.124 Inpres Moncongkomba



Gambar Peneliti Memperkenalkan diri ke siswa Kelas V SDN 158 inpres jenemattallasa



Gambar peneliti menjelaskan ke siswa Kelas V bagaimana mengisi soal angket



Gambar Peneliti membagikan angket ke siswa



Gambar peneliti memperhatikan siswa mengerjakan pertanyaan angket



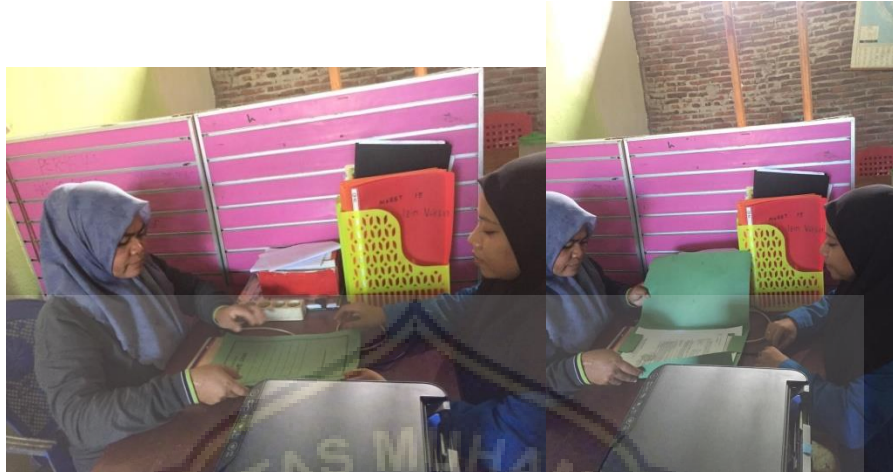
Gambar peneliti membacakan angket ke siswa



Gambar peneliti menjelaskan angket yang akan di jawab siswa



Gambar Foto peneliti bareng bersama siswa kelas V SD Muhammadiyah Sejahtera



Gambar surat izin penelitian untuk kepala sekolah sd muhammad alif sejahtera bontomanai kabupaten takalar



Gambar perkenalan diri peneliti bersama siswa kelas v



Gambar peneliti menanyakan kabar ke siswa



Gambar peneliti berdoa bersama sebelum memulai permainan bola voli



Gambar peneliti memulai pemanasan bersama siswa kelas V SD muhammad alif sejahtera



Gambar peneliti membagi kelompok:

Kelompok (A) passing bawah perorangan bola voli



Gambar kelompok (B) passing bawah berpasangan bola voli





Gambar proses permainan bola voli bersama siswa kelas V Sebelum di berikan perlakuan







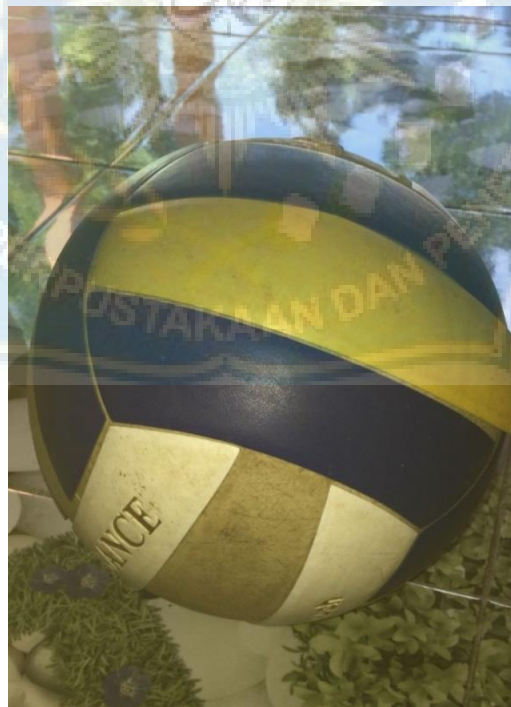
Gambar peneliti memberikan perlakuan kelompok (A) passing bawah bola voli perorangan



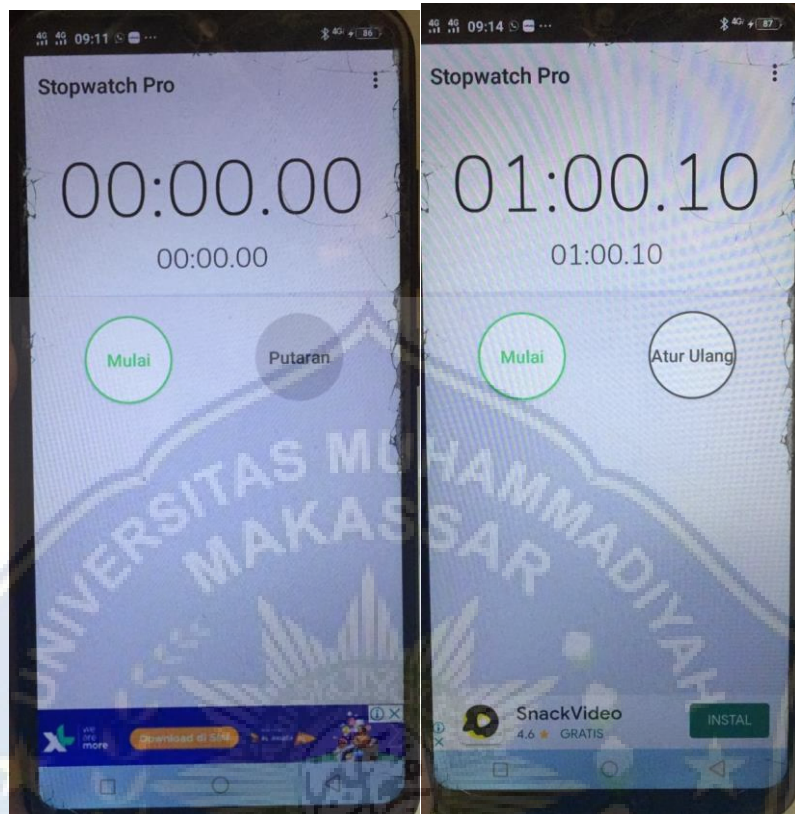


Gambar peneliti memberikan perlakuan kelompok (b) passing bawah bola voli berpasangan

DOKUMEN TASI ALAT



• **Gambar Bola voli**



• **Gambar Stopwatch**



• **Gambar Pluit**



Gambar peneliti menjelaskan cara menjawab soal angket



**Gambar peneliti membagikan angket penelitian ke siswa kelas V SD
Muhammad Alif Sejahtera**

RIWAYAT HIDUP



Murni, lahir di Takalar pada tanggal 03 Mei 2001. Anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan Gaasing Daeng Tojeng dan Jaharia Daeng Rannu. Penulis mulai memasuki sekolah dasar pada tahun 2008 di SDN.158 Inpres Jenemattallasa dan tamat pada tahun 2013.

Pada tahun 2013 melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 4 Takalar dan tamat pada tahun 2017. Kemudian pada tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 8 Takalar dan tamat pada tahun 2019. Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Muhammadiyah Makassar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Program Strata 1 (S1) pada tahun 2019. Pada tahun 2023, penulis menyelesaikan studi dengan menyusun Skripsi yang berjudul “Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan dan *Passing Bawah* Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola voli Siswa Kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar”.