

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH MENGGUNAKAN
BOLA KARET TERHADAP PENINGKATAN *PASSING* BAWAH
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SISWA
PUTRA SMP N 45 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

MEILANI BR SARAGIH

06091406081

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012/2013

S
796.325 07
Mei
P
2013

e. 140022.



PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH MENGGUNAKAN BOLA KARET TERHADAP PENINGKATAN *PASSING* BAWAH PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SISWA PUTRA SMP N 45 PALEMBANG

Skripsi Oleh :

MEILANI BR SARAGIH

06091406081

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012/2013

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH MENGGUNAKAN
BOLA KARET TERHADAP PENINGKATAN *PASSING* BAWAH
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SISWA
PUTRA SMP N 45 PALEMBANG**

MEILANI BR SARAGIH

NIM. 06091406081

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Di Setujui :

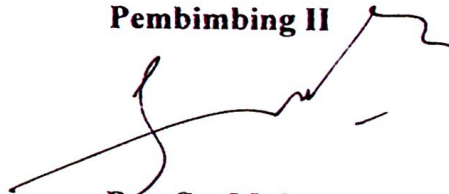
Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing I



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 19610581987021003**

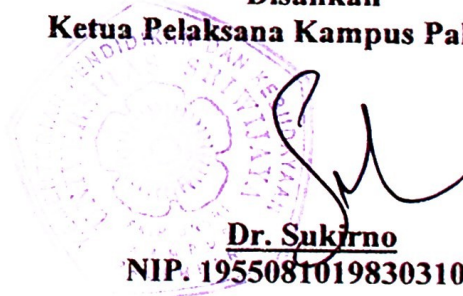
Pembimbing II



**Drs. Sy. Muherman, M.Pd
NIP. 196009131987021001**

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



**Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005**

Skripsi Ini Telah Diujikan dan Lulus pada :

Hari : Jumat

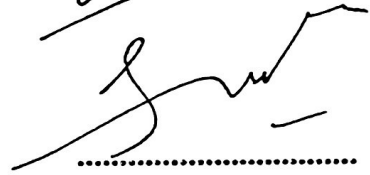
Tanggal : 06 Desember 2013

Tim penguji :

1. Ketua : Drs.Meirizal Usra, M.Kes



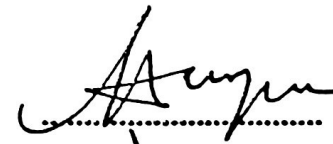
2. Sekretaris : Drs.Sy.Muherman, M.Pd



3. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes



4. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



5. Anggota : Drs. Maskur A., M.Kes



Palembang, 18 Desember 2013

Disetujui oleh

Ketua Program Studi

Pend. Jasmani dan Kesehatan



Dr. Waluyo, M. Pd

NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Meilani Br Saragih

NIM : 06091406081

Program Studi : Pendidikan jasmani dan kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH MENGGUNAKAN BOLA KARET TERHADAP PENINGKATAN *PASSING* BAWAH PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SISWA PUTRA SMP N 45 PALEMBANG” ini seluruh isinya adalah dengan benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, Desember 2013
Yang Membuat Pernyataan



Meilani Br Saragih
NIM 06091406081

Kupersembahkan Skripsi ini Kepada :

- ***Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW***
- ***Ayahanda (Syahrul Saragih) dan ibunda (Mustila) yang sangat kusayangi, terima kasih untuk semua cinta, kasih, doa dan pengorbanan yang telah tcurakkan untuk ku, serta dukungan yang diberikan baik materi maupun rohani dan kesabaran.***
- ***Kakak dan adikku (Eriska Br Saragih dan Alvin Agustian Saragih) yang selalu berharap untuk keberhasilanku.***
- ***“some one “ special yang selalu memberikan dukungan, semangat dan motivasi untuk ku.***
- ***Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes dan Drs. Sy. Muherman, M.Pd selaku pembimbing akademik yang telah membimbing dengan sabar***
- ***Bapak Drs. Waluyo sebagi ketua prodi penjaskes dan Seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama kuliah di Universitas Sriwijaya***
- ***Ibu Dr. Hartati, M.Kes selaku dosen pembimbing akademik***
- ***Sahabat-sahabatku, Dewi, Ulan, Lidra, Asih, Zulkarnain, Joni, Ridho, Abu,Zainal, Masagus, Teguh, Fahmi, Adam, Fajar, Feri, Taufik, Ando, Edi, Supriadi, Prima, Mahfut, Alan, Rian, Dimas dan tidak dapat saya sebutkan satu-persatu yang telah memberikan aku semangat***

- *Sahabat karibku dan kawan di rumah, Okta Diani Am.Keb, Dieana Pratiwi Am.Keb, Jesyca Juliana, SE, Yulina Tokan S.Kom, Marni Novriati Panggabean, SE, Yuk vivin, Kak ota, Yuk dila, Yuk irma, Weni, Evi yang selalu memberikan suport dan doanya*
- *Teman-teman aku kususnya kelas `B di penjaskes 09.*
- *Unsri penjaskes angkatan "2009"*
- *Bapak Drs. Liswanto, M. Kes sebagai kepala sekolah SMP Negeri 45 Palembang*
- *Almamaterku*

Motto :

"jalan terbaik dalam mencari kawan adalah kita harus berlaku sabagai kawan "

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai Rektor Unsri, kepada Bapak Prof. Drs. Sofendi, M.a. Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Drs. Waluyo, M. Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes dan Drs. Sy. Muherman, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Liswanto, M. Kes sebagai kepala sekolah SMP Negeri 45 Palembang. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang , Desember 2013
Penulis,

Meilani Br Saragih

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Sriwijaya, ibu Prof. Dr. Badia Penzade, M.B.A.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsri, bapak Prof. Drs. Sofendi, M.a. Ph.D.
3. Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, bapak Drs. Waluyo, M.Pd
4. Dosen-dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Unsri dan staf administrasi FKIP Unsri Palembang.
5. Bapak Drs. Liswanto, M. Kes sebagai kepala sekolah SMP Negeri 45 Palembang
6. Dosen Pembimbing 1 dan Pembimbing 2, bapak Drs. Merizal Usra, M.Kes dan Drs.Sy. Muherman, M.Pd.
7. Dosen Pembimbing Akademik ibu Dr. Hartati, M.Kes

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi dunia pendidikan yang berada di provinsi Sumatera Selatan.

Palembang,2013

Penulis

Meilani Br Saragih

DAFTAR ISI

	Halaman
KOP	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	viii
UCAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	v
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
2.1 Hakikat Permainan Bola Voli	5
2.2 Teknik dasar permainan bola voli.....	5
2.2.1 Hakikat passing bawah	6
2.2.2 Teknik passing bawah	7
2.3. Hakikat Latihan passing bawah menggunakan bola karet.....	8
2.4 Saran dan prasarana permainan bola voli.....	9

2.4.1 Lapangan bola voli	9
2.4.2 jaring	10
2.4.3 antene rod	10
2.4.4 bola voli	10
2.4.5 Pemain	11
2.5 Otot-otot utama saat melakukan passing bawah	11
2.6 Hakikat latihan	12
2.7 Prinsip latihan	12
2.8 Tujuan latihan	14
2.9 Kerangka Berpikir	15
2.10 Hipotesis	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
3.1 Jenis Penelitian	16
3.2 Rancangan penelitian	17
3.3 Variabel Penelitian	17
3.4 Defenisi Operasional Variabel.....	18
3.5 Populasi dan Sampel	18
3.5.1 Populasi Penelitian	18
3.5.2 Sampel Penelitian	18
3.6 Tehnik Pengumpulan Data dan analisis data.....	18
3.6.1 Teknik pengumpulan data.....	18
3.6.2 Teknik Analisis Data	18
1 Uji Normalitas	20
2 Uji Homogenitas	20
3 Uji Hipotesis	22

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
4.1 Gambaran Umum lokasi Penelitian.....	23
4.2 Karakteristik Penelitian	23
4.3 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	24
4.4 Analisis Data	5
4.4.1 Uji Normalitas data	25
4.4.1.1 Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok eksperimen.....	25
4.4.1.2 Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok eksperimen.....	29
4.4.1.3 Uji Normalitas Sampel Posttest Kelompok Eksperimen....	32
4.4.1.4 Uji Normalitas Sampel Posttest Kelompok Kontrol.....	36
4.4.1.5 Peningkatan Latihan <i>Passing</i> bawah Menggunakan Bola Karet.	39
4.4.2 Uji Homogenitas Data	40
4.4.3 Uji Hipotesis.	42
4.5 Pembahasan	45
4.5.1 Pembahasan Hasil <i>Pre test & Post test</i> passing bawah menggunakan bola karet Kelompok Eksperimen dan kelompok kontrol.	45
4.5.2 Pembahasan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bawah Kelompok Kontrol	46
4.5.3 Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	46
4.5.4 Pembahasan Uji Homogenitas Data.....	46
4.5.5 Pembahasan Uji Hipotesis.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
5.1 Kesimpulan	50

5.2	Saran	50
	DAFTAR PUSTAKA	51
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Harga – harga yang di perlukan untuk uji Barlet.....	21
2. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	26
3. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelompok Kontrol	29
4. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	33
5. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	37
6. Perbedaan Mean Pretest dan Posttest Kelompok Eksprimen dan Kelompok Kontrol.....	39
7. Harga-harga yang Diperlukan untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel.....	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Teknik Passing bawah	8
2. Gambar 2. Lapangan Bola Voli	9
3. Gambar 3. Bola Voli.....	10
4. Gambar 4. Otot Lengan Atas.....	12
5. Gambar 5. Histogram Pretest Kelompok Eksprimen.....	27
6. Gambar 6. Histogram Pretest Kelompok Kontrol.....	30
7. Gambar 7. Histogram Postest Kelompok Eksprimen.....	34
8. Gambar 8. Histogram Postest Kelompok Kontrol.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup	52
2. Surat Keterangan Pembimbing.....	53
3. Usul Judul	54
4. Surat Persetujuan Proposal	55
5. Surat Telah di Seminarkan	56
6. SK Penelitian dari UNSRI	57
7. SK dari DINAS	58
8. Program Latihan	59
9. Data Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen.....	69
10. Data Pretest dan Postest Kelompok Kontrol.....	70
11. Beda Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	71
12. Tabel Harga Chi Kuadrat	72
13. Tabel Harga Distribusi Uji T	74
14. Foto Penelitian.....	75
15. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	79
16. Kartu Bimbingan Skripsi.....	80

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan bola karet terhadap peningkatan *passing* bawah pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa putra SMP N 45 Palembang”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan bola karet terhadap peningkatan *passing* bawah pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa putra SMP N 45 Palembang? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan bola karet terhadap peningkatan *passing* bawah pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa putra SMP N 45 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kontrol. *Sample* penelitian ini adalah siswa putra SMP N 45 Palembang. yang berjumlah 60 orang. Sedangkan data diambil melalui tes awal (*pre tes*) dan tes akhir (*post tes*). Kelompok dibagi menjadi 30 siswa untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan hasil pre test dengan menggunakan *sistem ordinal paering*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*passing* bawah menggunakan bola karet) selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali. Setelah melakukan latihan dan dilakukan post tes didapat adanya peningkatan mean dari peningkatan kelompok eksperimen sebesar 4,5 dan kelompok kontrol -2,4 Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $(7,895) > t_{tabel} (1,771)$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam penelitian ini dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *passing* bawah menggunakan bola karet memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil *passing* bawah pada siswa putra SMP N 45 Palembang .

Kata kunci : *passing* bawah, bola karet

datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan.

Pengamatan dilapangan pada saat peneliti mengamati siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP (Sekolah Menengah Pertama) Negeri 45 Palembang, peneliti mengamati bahwa siswa putra di SMP tersebut belum dapat melakukan *passing* bawah dengan baik, hal tersebut di pengaruhi karena siswa kurang mengetahui teknik dasar dalam permainan bola voli dan kurang adanya latihan yang baik dalam melakukan *passing* bawah, karena pada umumnya siswa masih takut untuk melakukan *passing* bawah di karenakan bola yang terlalu keras sehingga siswa merasa kesulitan dan merasa sakit pada saat melakukan *passing* bawah dan setelah itu siswa merasa takut dan tidak mau lagi untuk melakukan *passing* tersebut, sehingga banyak siswa yang malas bermain bola voli .

Penggunaan alat bantu dalam pendidikan dimaksudkan untuk mengatasi beberapa kendala yang sering dihadapi guru saat pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dilapangan. Untuk mengatasi kendala tersebut banyak cara yang dilakukan guru penjas, salah satunya dengan menggunakan alat bantu atau media yang mudah dipergunakan dan dibuat sesuai penerapannya dengan metode ajar yang efektif dan efisien.

Menurut Danim (1995:7) media pendidikan merupakan seperangkat alat bantu pelengkap yang digunakan oleh guru atau pendidik dalam rangka berkomunikasi dengan siswa atau peserta didik. Menurut Shadily (1986:406) modifikasi adalah perubahan atau mengalami perubahan. Perubahan yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu mengganti bola voli dengan bola karet.

Bola karet dipilih karena bentuknya yang mirip bola voli dijadikan alat bantu untuk memudahkan siswa dalam melakukan gerakan-gerakan *passing* bawah dan memotivasi siswa untuk bergerak sehingga mendapatkan hasil yang maksimal.



Berdasarkan permasalahan di atas maka latihan dengan menggunakan bola karet diharapkan dapat membantu siswa dalam melatih *passing* bawah, sehingga para siswa dapat menguasai teknik *passing* bawah dan permainannya menjadi lebih baik sehingga prestasi mereka dalam bidang olahraga voli juga dapat meningkat, maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Bola Karet Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Putra SMP N 45 Palembang “

1.2.identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut ;

1. Siswa kurang mengetahui teknik dasar dalam permainan bola voli.
2. kurangnya teknik latihan yang baik dalam melakukan *passing* bawah.
3. Siswa takut dan kesulitan melakukan *passing* bawah karena bola terlalu keras dan tidak mau lagi melakukan *passing* bawah.

1.3. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi, hanya pada pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan bola karet terhadap peningkatan *passing* bawah pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa putra SMP N 45 Palembang.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :
“Apakah terdapat pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan bola karet terhadap peningkatan *passing* bawah pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa putra SMP N 45 Palembang?”

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan bola karet terhadap peningkatan *passing* bawah pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa putra SMP N 45 Palembang.

1.6. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat serta menjadi masukan :

1. Bagi siswa :
 - siswa dapat melakukan keterampilan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli.
 - Siswa lebih aktif dan kreatif untuk melakukan *passing* bawah.
2. Bagi guru :
 - Untuk memperbaiki pembelajaran .
 - Sebagai bahan perbandingan dan kajian untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Bagi sekolah :
 - Memberikan sumbangan terhadap kemajuan sekolah dan perbaikan proses hasil belajar siswa
4. Bagi penulis :
 - Salah satu syarat untuk laporan akhir mendapatkan gelar strata 1 dan menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana cara untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Hakikat Permainan Bola Voli

Sukirno dan Waluyo (2012 : 3) pengertian bola voli yang artinya melambung–lambungkan bola sebelum jatuh ke tanah, memvoli artinya melambungkan (memukul). Subroto, dkk (2007 : 21) menyatakan permainan bola voli adalah permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain diatas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu untuk masing-masing regu, lapangan dibagi dua sama besar oleh net atau tali yang dibentangkan di atas lapangan dengan ukurannya. Aip Syarifuddin dan asep (2003 : 7) kata *volley* sendiri berarti “ tembakan serentak “ atau pukulan serentak atau pukulan langsung. Berdasarkan ketiga pendapat di atas maka yang di maksud permainan bola voli adalah permainan dengan memukul bola secara serentak atau langsung. Artinya, bola dipukul sebelum jatuh ketanah.

2.2. Teknik Dasar Permainan bola Voli

Permainan bola voli termasuk jenis permainan yang memerlukan latihan yang teratur dan terarah, karena permainan bola voli mengandung berbagai macam unsur gerak. Seperti yang dikemukakan oleh Sukirno dan Waluyo (2012 :22) “ bahwa permainan bola voli memiliki teknik dasar yang harus dipelajari dan dilatih sehingga memiliki penguasaan gerak yang sempurna “.

Sedangkan yang dimaksud dengan teknik dasar dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif utntuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku (Bacthiar.dkk, 2002 : 9).

Teknik dasar bola voli harus dipelajari terlebih dahulu guna pengembangan mutu prestasi pembinaan bola voli. Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan disamping unsur-unsur kondisi fisik dan mental (Suharno, 1979 : 15)

Untuk dapat melaksanakan seluruh keterampilan dasar bermain bola voli, minimal pemain memiliki enam keterampilan teknik, yaitu : (a) Sikap penjagaan dan cara bergerak ke arah bola, (b) Pas dan umpan, (c) *Spike*, (d) Bendungan, (e) Servis, (f) Penyelamatan bola (Subroto.dkk, 2008 :18)

2.2.1. Hakikat *Passing* Bawah

Passing adalah cara memainkan bola terutama setelah bola berada dalam permainan akibat dari serangan lawan, servis lawan, atau permainan net (Subroto.dkk, 2008 :20)

Passing dalam permainan bola voli merupakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain dengan satu atau dua tangan dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat atau teman seregu untuk selanjutnya dimainkan kembali (Bachtiar.dkk, 2002 : 10)

Menurut Ahmadi (2007:22) *passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Passing bawah merupakan element utama untuk pertahanan beregu. Bola yang datang terlalu keras dan sulit untuk dimainkan dengan *passing* atas, maka akan dimainkan dengan *passing* bawah. Disamping untuk pertahanan juga sangat berperan untuk membangun serangan. *Passing* bawah dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan dan penggunaannya sesuai dengan situasi dan tujuan yang ingin dicapai.

Menurut Subroto, dkk (2008 :24) *passing* bawah adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan.

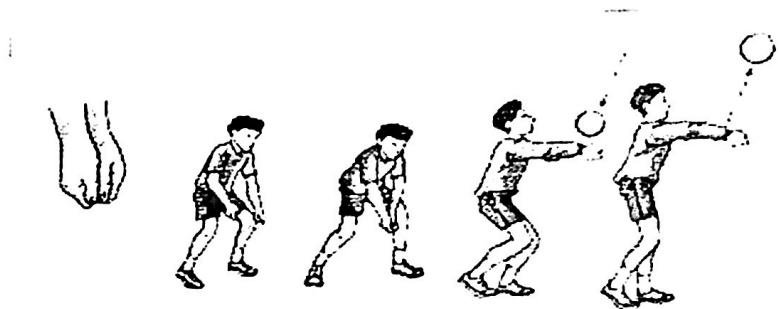
Dari ke empat pendapat di atas dapat di simpulkan, *passing* bawah adalah salah satu teknik dalam permainan bola voli yang merupakan elemen utama dalam permainan bola voli yang tujuannya mengoper bola ke tempat tertentu atau teman.

2.2.2. Teknik *Passing* Bawah

Gerakan *passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar pada permainan bola voli, bahkan *passing* bawah merupakan teknik yang sangat penting terutama untuk menahan serangan lawan, pada bola – bola smash yang sangat keras. Seorang pemain voli harus mahir dalam melakukan teknik *passing* bawah.

Adapun rangkaian gerak *passing* bawah sebagai berikut :

- 1) Sikap badan jengkok, lutut agak ditebuk .
- 2) Kedua tangan dirapatkan , dimana tangan yang satu menggenggam tangan yang lain dengan jari – jari dirapatkan .
- 3) Gerakan tangan disesuaikan dengan keras/ lemahnya perkenan bola dan kecepatan bola. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar diatas. Sedangkan elemen dasarnya adalah (1) mengambil bola , (2) mengatur posisi, (3) memukul bola, dan (4) mengarahkan bola . Menurut Viera et all dalam Sukirno dan Waluyo (2000 : 20).



Gambar 1 Teknik *Passing* Bawah (www.blogspot.com)

2.3 Hakikat Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Bola Karet

Penggunaan alat bantu dalam pendidikan dimaksudkan untuk mengatasi beberapa kendala yang sering dihadapi guru saat pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dilapangan. Untuk mengatasi kendala tersebut banyak cara yang dilakukan guru penjas, salah satunya dengan menggunakan alat bantu atau media yang mudah dipergunakan dan dibuat sesuai penerapannya dengan metode ajar yang efektif dan efisien.

Menurut Danim (1995:7) media pendidikan merupakan seperangkat alat bantu pelengkap yang digunakan oleh guru atau pendidik dalam rangka berkomunikasi dengan siswa atau peserta didik.

Menurut Shadily (1986:406) modifikasi adalah perubahan atau mengalami perubahan.

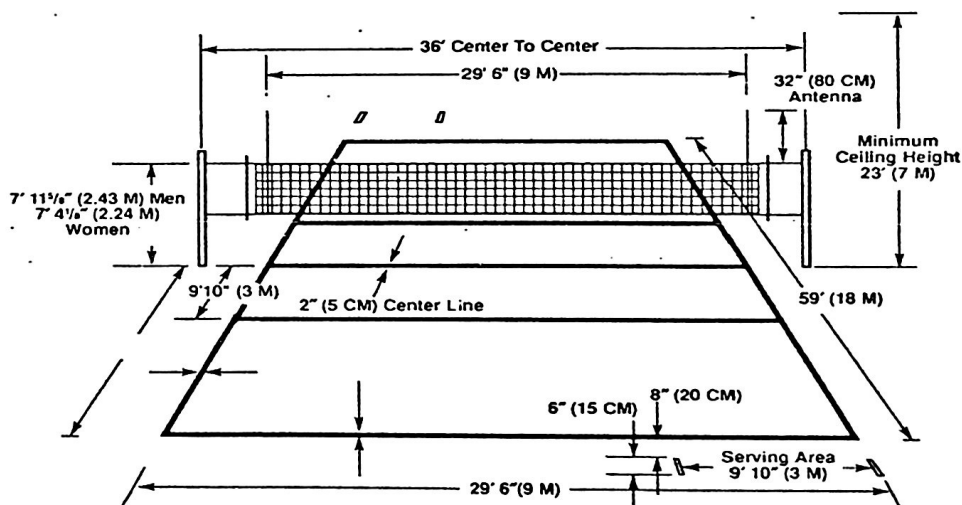
Edward dalam Danim (1995:17) yang terkenal dengan teorinya *law of effect*, dimana belajar akan berhasil jika hasil belajar itu memberikan rasa senang kepada diri anak.

Hal ini selaras dengan ungkapan Lutan (2005:67), guru pendidikan jasmani memiliki kesempatan untuk memodifikasi kegiatan olahraga formal untuk dijabarkan dalam pengajarannya dengan memperhatikan karakteristik anak dan inilah yang dimaksud dengan *fleksibilitas* pengembangan materi.

Dalam hal ini penulis menggunakan alat bantu bola karet dalam membantu proses pengajaran materi *passing* bawah. Penjelasan yang guru berikan ditambah dengan menghadirkan alat bantu lebih mendukung untuk penguraian fakta, konsep atau prinsip efektifitas anak didik lebih terjamin. Bola karet dipilih karena bentuknya yang mirip bola voli dijadikan alat bantu untuk memudahkan siswa dalam melakukan gerakan-gerakan *passing* bawah dan memotifasi siswa untuk bergerak sehingga mendapatkan hasil yang maksimal.

2.4. Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli

2.4.1. Lapangan Bola Voli



Gambar 2 Lapangan Bola Voli (www.blogspot.com)

Lapangan permainan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter, semua garis batas lapangan termasuk garis tengah, garis daerah serang adalah 3 meter (daerah depan). Garis batas itu diberi tanda batas dengan menggunakan tali, kayu, cat/kapur, kertas yang lebarnya tidak

lebih dari 5 cm. Lapangan permainan bola voli terbagi menjadi dua bagian sama besar yang masing-masing luasnya 9 x 9 meter.

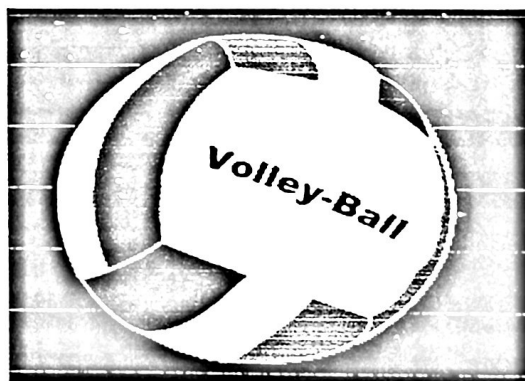
2.4.2. Jaring (*Net*)

Jaring untuk permainan bola voli berukuran tidak lebih dari 9,50 meter dan lebar tidak lebih dari 1,00 meter dengan petak-petak atau mata jaring berukuran 10x10 cm, tinggi net untuk putra 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter, tepian atas terdapat pita putih selebar 5 cm .

2.4.3. Antene Rod

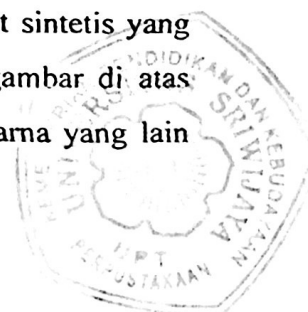
Di dalam pertandingan bola voli baik nasional maupun internasional, di atas batas samping jaring dipasang tongkat atau rod yang menonjol ke atas setinggi 80 cm dari tepi jaring atau bibir net. Tongkat itu terbuat dari bahan fiberglass dengan ukuran panjang 180 cm dengan diberi warna kontras.

2.4.4. bola voli



Gambar 3 Bola Voli (www.blogspot.com)

Bola harus terbuat dari kulit yang lentur atau terbuat dari kulit sintetis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan yang sejenis. Seperti pada gambar di atas, warna bola bisa dikombinasikan seperti: putih, merah, hijau, atau warna yang lain



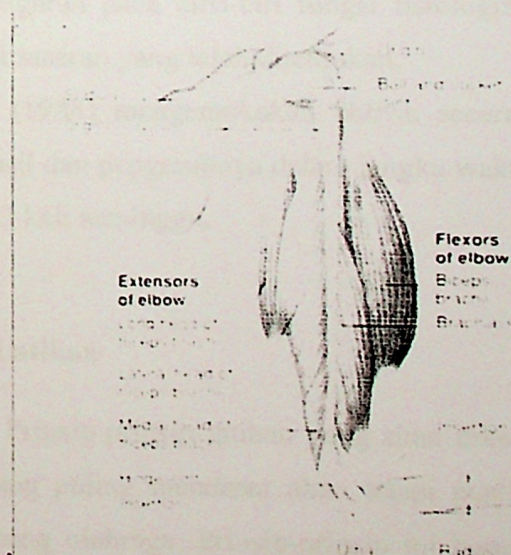
yang diperbolehkan. Bentuk bola harus bulat dengan keliling bola 64 cm sampai dengan 67 cm. Sedangkan beratnya 260 gram sampai dengan 280 gram, tekanan di dalam bola harus 0,39 – 0,325 kg/cm² (4,26 – 4,61 Psi) (294,3 – 318,82 mbar/hpa).

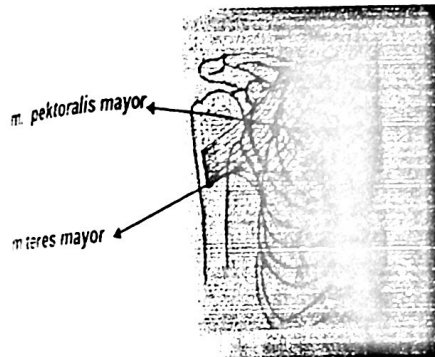
2.4.5. Pemain

Jumlah pemain dalam lapangan sebanyak 6 orang setiap regu dan ditambah 5 orang pemain cadangan dan 1 orang pemain libero. Hanya pemain yang terdaftar dalam score sheet dapat memasuki lapangan dan bermain dalam pertandingan .

2.5. Otot-otot Utama Saat Melakukan *Passing* Bawah

Otot-otot yang digunakan dalam *passing* bawah adalah m. bicep, tricep brachi, m. pectoralis mayor, latimus dorsi. Dan otot pendukungnya adalah otot m.pektoralis mayor, m. teres mayor, m. deltoideius, m. extensor corpi radialis longus, m. extensor. Corpi radialis brives, m. extensor, corpri ulnaris.





Gambar 4. Lengan atas (*Sumber* : Sukirno, 2012:221, 228)

2.6. Hakikat Latihan

Menurut Harsono (1996:103) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang- dengan kian bertambah jumlah beban latihan serta intensitas latihan. Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual, yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Harsono (1988) mengemukakan bahwa secara filosofis latihan dapat dilihat hasil dan pengaruhnya dalam jangka waktu 6-8 minggu dengan frekuensi minimal 3 kali seminggu.

2.7. Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip yang paling mendasar akan tetapi penting dan dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga. Prinsip-prinsip ini haruslah diketahui dan benar-benar dimengerti oleh pelatih maupun atlet. Dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan tersebut atlet akan dapat lebih cepat meningkatkan prestasinya.

Tanpa mengetahui prinsip-prinsip serta tujuan latihan maka proses latihan tidak akan sukses.

Menurut Harsono (1988:102) prinsip-prinsip dasar latihan adalah sebagai berikut:

a. Prinsip Individualisme

Prinsip Individualisme merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama.

b. Prinsip Spesialisasi

Apapun cabang olahraga yang diikutinya, tujuan serta motif atlet biasanya untuk melakukan spesialisasi dalam cabang olahraga tersebut, oleh karena itu hanya dengan spesialisasi dia akan bisa memperoleh sukses dan menonjol prestasinya dalam cabang olahraga tersebut. Spesialisasi ini mencurahkan segala kemampuan baik fisik maupun psikis pada suatu cabang olahraga tertentu.

c. Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

Ini merupakan prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena itu tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi.

Dengan berpegang pada prinsip diatas, diharapkan latihan dapat mencapai target yang diinginkan dan mampu menggunakan metode latihan dengan tepat, efektif dan efisien.

2.8. Tujuan Latihan

Menurut Harsono (1988:100), tujuan serta sasaran utama dalam latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan utama dalam latihan yaitu memperbaiki penampilan tingkat keterampilan maupun untuk kerja, atlit, diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Tujuan-tujuan yang disebutkan dibawah ini dinyatakan dengan istilah yang masih sangat umum dengan harapan pembaca dapat memahami konsep keseluruhan sebagaimana yang dicapai buku ini (Bompa, 1983:3-4).

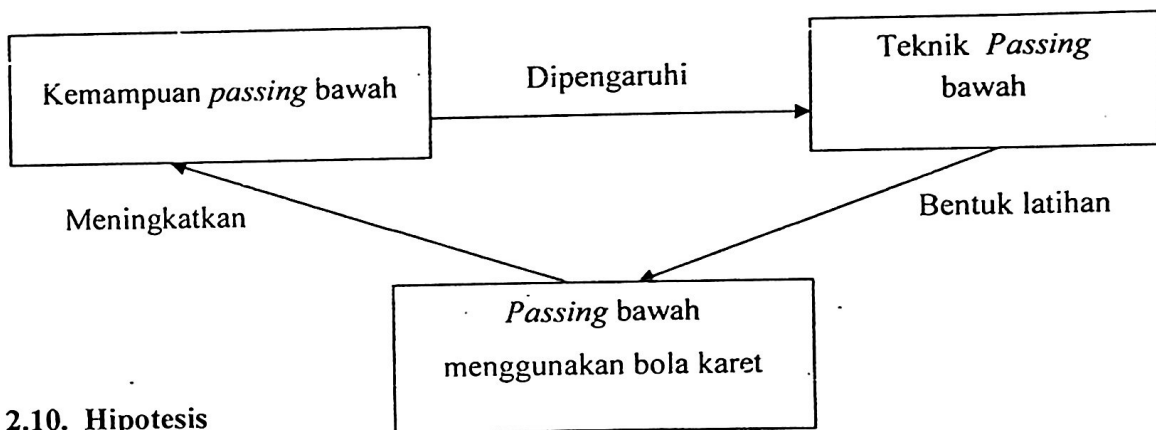
Tujuan latihannya adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.
- 2) Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan dalam praktek olahraga.
- 3) Untuk memperbaiki dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih.
- 4) Untuk memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting.
- 5) Untuk memperkuat kualitas kemauan melalui latihan yang memadai dan kebiasaan yang disiplin, memahami secara umum dan khusus tentang semangat.
- 6) Untuk menjamin dan memelihara persiapan optimal.
- 7) Untuk mempertahankan kesehatan yang dimiliki atlit.
- 8) Untuk memperkuat otot dan ligamen.
- 9) Untuk memperkaya pengetahuan secara teori bagi atlit.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang dalam cabang olahraga tertentu sehingga menciptakan prestasi yang optimal.

2.9. Kerangka Berfikir

Passing bawah merupakan langkah awal untuk melakukan penyerangan terhadap lawan dan penyelamatan bola dalam permainan bola voli, gerakan *passing* bawah sangat berhubungan dengan otot tangan, untuk itu dilakukan latihan *passing* dengan menggunakan bola karet untuk melatih *passing* bawah, sehingga dapat menghasilkan *passing* yang baik dan benar.



2.10. Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir yang telah dikembangkan, maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut: Hipotesis penelitian ini diduga ada pengaruh latihan menggunakan bola karet terhadap peningkatan *passing* pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra bola voli SMP Negeri 45 Palembang.

Ho : Tidak terdapat pengaruh latihan menggunakan bola karet terhadap peningkatan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Ha : Terdapat pengaruh latihan menggunakan bola karet terhadap peningkatan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Ho di terima jika $t_{hitung} < t_{tabel}$

Ha di tolak jika $t_{hitung} > t_{table}$

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor. O. 1983. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuqe, Kandall/Hunt Publishing.
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hadisasmita, Yusuf dan Aip Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Herianto. 2004. *Hubungan antara Kegiatan Ekstrakurikuler dengan Kecerdasan Emosional Terhadap Olahraga Softball Siswa SMA Negeri 7 Semarang*. Skripsi. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang.
- Jarver, Jess. 2012. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademik Pressindo.
- Prajawati, Lisia. 2012. *Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping (Ortodoks) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Ogan Komering Ulu*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Jakarta : Depdikbud.
- Sajoto, Mochamad. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Saputra, Yudha. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta : CV Haji Masagung.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suharsimi, Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rnika Cipta.
- Suharsimi, Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rnika Cipta.
- Suherman, Adang. Yudha Saputra, dkk. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan & Kompetisi Untuk Siswa SMU/SMK*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sukimo. 2010. *Atletik 1 (Nomor Lari dan Nomor Lompat)*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sukimo. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia Osteologie, Arthologie, & Myologie Ilmu tulang, Persendian, dan Otot pada Manusia Berkaitan dengan Gerak Olahraga*. Palembang: CV. Dramata Kreasi Media.
- Sukimo. 2012. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik (Nomor Lari, Lompat, Lempar dan Tolak)*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sukirno, dan Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli; Panduan Praktis bagi Pelatih Profesional Menciptakan Atlet untuk Meraih Prestasi Tinggi*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Syariffudin, Aip. 1991. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Zafar Sidik, Dikdik. 2011. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.