

**PENGARUH LATIHAN OPERAN DADA TERHADAP HASIL PASSING ATAS
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI SEKOLAH BOLA
VOLI TUNAS HARAPAN KECAMATAN TALANG KELAPA KABUPATEN
BANYUASIN**

Skripsi oleh :

ABU SALIM

Nomor Induk Mahasiswa 56071006084

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SRIWIJAYA
PALEMBANG**

2011

8
796.32507
Abu
P.
2011

**PENGARUH LATIHAN OPERAN DADA TERHADAP HASIL PASSING ATAS
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI SEKOLAH BOLA
VOLLI TUNAS HARAPAN KECAMATAN TALANG KELAPA KABUPATEN
BANYUASIN**

Skripsi oleh :

ABU SALIM

Nomor Induk Mahasiswa 56071006084

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SRIWIJAYA
PALEMBANG
2011**

**PENGARUH LATIHAN OPERAN DADA TERHADAP HASIL PASSING ATAS
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI SEKOLAH BOLA
VOLLI TUNAS HARAPAN KECAMATAN TALANG KELAPA KABUPATEN
BANYUASIN**

Skripsi Oleh :

ABU SALIM

Nomor Induk Mahasiswa : 56071006084

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing I



Drs. Muhaimin
Nip: 19471225 197503 1 001

Pembimbing II



Dra. Hartati, M.Kes
Nip: 19600610 198503 1 001

Mengetahui
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. Sukirno
Nip: 19550810 198303 1 005

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN


Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 22 Oktober 2011

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Muhaimin



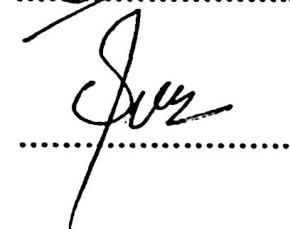
2. Sekretaris : Dra. Hartati, M.Kes



3. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes



4. Anggota : Drs. H. Iyakrus, M.Kes



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

Palembang, Oktober 2011

Disetujui oleh

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

Nip: 19560124 198403 1 001

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Berkat rahmat dan karunia serta petunjukNya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini penulis ajukan guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada Fakultas dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa sripsi ini jauh dari sempurna, hal ini disebabkan terbatasnya kemampuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan koreksi serta saran dari pembaca demi sempurnanya skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.BA Rektor FKIP Universitas Sriwijaya Palembang.
2. Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A, Ph.D, Dekan FKIP Universita Sriwijaya Palembang beserta staf yang telah memberikan segala kemudahan demi kelancaran penulis selama menyelesaikan Studi.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan beserta staf yang telah mengurus administrasi surat dan segala kemudahan persyaratan peneliti kepada penulis.
4. Bapak Drs. Muhaimin dan Ibu Dra. Hartati, M.Kes. Sebagai Dosen pembimbing skripsi yang dengan segala ketekunan dan keikhlasannya telah memberikan bimbingan serta petunjuk penulis sehingga tersusunnya skripsi ini.

5. Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes, Drs. H. Iyakrus, M.Kes dan Drs. Maskur Ahmad, M.Kes. Anggota Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk memperbaiki skripsi ini.
6. Bapak Ketua Sekolah Bola Voli Tunas Harapan Kecamatan Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin, yang telah memberikan izin penelitian di sekolah bola voli ini.
7. Rekan – rekan mahasiswa yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu-persatu serta semua pihak yang telah membantu penulis pada saat melaksanakan penelitian.
8. Ayah – Ibu dan istriku serta anak-anakku yang tercinta yang telah memberikan dorongan moral dan spiritual kepada penulis sehingga terselesainya perkuliahan ini.

Akhir kata semoga amal baik yang telah mereka berikan mendapat ridho dari Allah SWT. Amin. !

Mudah – mudahan skripsi ini bermanfaat untuk perkembangan cabang olahraga yang dominan menggunakan latihan operan dada / lemparan setinggi dada.

Palembang, 22 Oktober 2011

Penulis

Abu Salim

Moto :

Sesungguhnya Allah tidak akan merubah apa-apa yang ada dalam satu kaum sebelum mereka merubah apa-apa yang ada dalam jiwanya.

(Q.S. Ar-Ra, ad : 11).

SATU UNTUK SEMUA ,

SEMUA UNTUK SATU

Skripsi ini

Kupersembahkan untuk :

Ayah dan bunda tercinta serta

Anak – anaku tersayang dan juga

Istriku yang setia menanti dengan penuh

Perhatian.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
LEMBAR PENGESAHAN.....	
UCAPAN TERIMA KASIH.....	
MOTTO.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
ABSTRAK.....	vi
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.....	3
1.6. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1. Pengertian Bola Voli.....	5
2.2. Pengertian Pas Atas.....	6
2.2.1. Kesalahan – kesalahan dalam melakukan pas atas.....	8
2.3. Pengertian Latihan Chest Pass.....	8
2.4. Pengertian Latihan.....	9
2.4.1. Tujuan latihan.....	10
2.5. Beberapa Komponen ditemui dan diperlukan dalam bola voli.....	11
2.6. Kekuatan Otot.....	12
2.7. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penelitian.....	12
2.8. Program Latihan.....	13
2.9. Hipotesis.....	13
2.10. Kerangka Berfikir.....	13

BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	15
3.1. Jenis Penelitian.....	15
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	15
3.2.1. Tempat Penelitian.....	15
3.2.2. Waktu Penelitian.....	15
3.3. Metode Penelitian.....	16
3.4. Rencana Penelitian.....	16
3.5. Populasi dan Sampel.....	16
3.5.1. Populasi.....	16
3.5.2. Sampel	16
3.5.3. Teknik Sampling.....	17
3.5.4. Variabel.....	17
3.6. Definisi Operasional Variabel.....	18
3.7. Metode Pengumpulan Data.....	18
3.8. Sarana dan Prasarana yang digunakan.....	19
3.9. Metode Analisis Data.....	19
3.9.1 Pengujian Hipotesis.....	21
3.10. Program Latihan.....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
4.1. Hasil Penelitian.....	27
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	27
4.1.2. Karakteristik Sampel.....	27
4.1.3. Deskripsi Data Hasil Pre test Pas Atas Kelompok Eksperimen.....	28
4.1.4. Deskripsi Data Hasil Pre test Pas Atas Kelompok Kontrol.....	28
4.1.5. Deskripsi Data Hasil Pos test Pas Atas Kelompok Eksperimen.....	28
4.1.6. Deskripsi Data Hasil Pos test Pas Atas Kelompok Kontrol.....	29
4.1.7. Deskripsi Data Hasil Pas Atas Kelompok Eksperimen.....	30
4.1.8. Deskripsi Data Hasil Pas Atas Kelompok Kontrol.....	30
4.1.9. Uji Normalitas.....	31

4.1.9.1. Pre test Kelompok Eksperimen	31
4.1.1.2. Pre test Kelompok Kontrol.....	33
4.1.10. Perhitungan Uji Homogenitas.....	35
4.2. Uji Hipotesis.....	36
4.2.1. Uji Beda Post test Kelompok Eksperimen.....	36
4.2.2. Uji Beda Post test Kelompok Kontrol.....	38
4.2.3. Uji Beda Pre test – Post test Kelompok Eksperimen.....	41
4.2.4. Uji Beda Pre test - Post test Kelompok Kontrol.....	41
4.2.5. Uji Beda Pre test – Post test Kelompok Eksperimen dan Kontrol...	42
4.3. Pembahasan.....	44

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	45
5.2. Saran.....	4.5
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	48

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ Pengaruh Latihan Operan Dada Terhadap Hasil Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putri Sekolah Bola Voli Tunas Harapan Kecamatan Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan operan dada terhadap passing atas pada siswa putri sekolah bola voli Banyuasin. Permasalahannya bagaimana pengaruh latihan operan dada terhadap hasil passing atas pada siswa putri disekolah bola voli Tunas Harapan Banyuasin. Sehingga perlu adanya penelitian agar kemampuan passing atas pada siswa putri meningkat.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, penelitian yang digunakan *pre test – post test control group desain*. Populasi sampel terdiri dari 30 siswa putri yang diambil dari keseluruhan siswa putri sekolah bola voli Tunas Harapan Banyuasin. Teknik yang digunakan adalah seluruh populasi menjadi sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing* berdasarkan urutan hasil tertinggi sampai terendah. 15 orang menjadi kelompok eksperimen dan 15 orang menjadi kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan 3 kali dalam seminggu selama 8 minggu dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Perlakuan yang digunakan yaitu berupa latihan operan dada / lemparan setinggi dada.

Pengujian hipotesis menggunakan uji “ t “ sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil analisis normalitas nilai km pre test kelompok eksperimen – 0,33 dan km pre test kelompok kontrol sebesar -0,26 dan dinyatakan normal. Hasil uji homogenitas dengan uji berlet menggunakan statistic Chi kuadrat diperoleh $\chi^2_{hitung} = 0,322 < \chi_{tabel} = 3,84$ sehingga dapat disimpulkan sampel berasal dari populasi yang sama (homogen).

Setelah diberi latihan selama 8 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan sebesar 4 kali . Kemampuan awal rata-rata 19,33 meningkat menjadi 23,33 atau mengalami peningkatan lebih kurang 20,69 % Sedangkan kelompok kontrol mengalami kenaikan rata-rata 1 kali atau 5,35%.

Hasil analisis dengan menggunakan uji “ t “ antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh $t_{hitung} = 57,66$ sedangkan nilai t table dengan taraf kepercayaan (0,95) dan db 15 sebesar 1,75. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya. Bahwa ada pengaruh latihan operan dada siswa putri pada sekolah bola voli Tunas Harapan Banyuasin Kesimpulan yang dapat diambil adalah : Bahwa latihan operan dada dapat digunakan untuk meningkatkan hasil passing atas dengan latihan yang terprogram dan tidak keluar dari prinsip – prinsip latihan.

Kata Kunci : Latihan Operan Dada , Passing Atas Siswa Putri.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam kehidupan dewasa ini manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena bersaing dalam prestasi maupun sebagai kebutuhan menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Permainan bola voli tidak hanya dimainkan kalangan tertentu, tetapi sudah menyebar luas ke seluruh penjuru tanah air, mulai dari usia remaja sampai usia dewasa, dengan ukuran lapangan 18 x 9 meter. Permainan bola voli salah satu bentuk permainan yang menggunakan bola besar dan cara bermainnya secara berkelompok atau tim sehingga suasana bermain terkesan menarik dan menyenangkan. Permainan ini tidak hanya untuk memperoleh prestasi tetapi sebagai hiburan yang menarik karena terdapat nilai-nilai kebersamaan, menghargai perbedaan, kejujuran, kekompakan dan menerima kelebihan lawan.

Sekolah bola voli Tunas Harapan Banyuasin merupakan salah satu klub bola voli yang letaknya di pedesaan Talang Buluh Kecamatan Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin. Siswanya gemar berolahraga terutama bermain bola voli. Sejak berdirinya sekolah bola voli Tunas Harapan ini memang pernah menghasilkan prestasi / juara khusus di tingkat Kabupaten Banyuasin, tentunya hasil ini belum memuaskan karena klub ini belum pernah mendapatkan juara untuk di tingkat Provinsi. Pada umumnya siswa sekolah bola voli ini masih banyak kelemahan terutama kemampuan fisik dan teknik dalam bermain bola voli. Tetapi yang sangat kelihatan kebanyakan mereka belum menghasilkan teknik pas atas ini semua terbukti saat bermain bola voli waktu melakukan pas atas selalu tidak terarah dengan baik (tidak akurat).

Mengingat kelemahan diatas perlu membuat metode latihan yang menghasilkan passing atas yang baik dan benar. Usaha untuk melakukan gerakan pas atas yang baik perlu latihan secara intensif dan berulang-ulang yang nantinya dapat meningkatkan dan menguasai teknik yang diberikan oleh pelatih.

Training atau latihan adalah proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang diberikan semakin hari semakin bertambah.

Harsono (1988:27). Untuk dapat meningkatkan hasil passing atas yang maksimal bisa dilakukan melalui latihan operan dada / lemparan setinggi dada.

Dalam mempertinggi prestasi bola voli, teknik erak hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik taktik dan mental. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna mengembangkan mutu prestasi bola voli. Pengembangan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan di samping unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

Untuk dapat bermain bola voli dengan baik siswa harus mengetahui dan mempraktekkan teknik-teknik dasar yang ada dalam permainan ini. Beberapa teknik dasar itu menurut (Muhammad Muhyi Faruq, 2009:48) antara lain: Mempasing bola, mensmes bola, membendung bola, dan memservis bola. Keempat teknik dasar ini harus dikuasai dengan baik. Teknik dasar mempasing bola dalam permainan bola voli ada dua cara, yakni pasing bawah dan pasing atas. Walaupun didalam permainan bola voli terdiri dari beberapa macam teknik dasar tapi peneliti hanya meneliti pasing atas dalam permainan ini. Penguasaan pasing atas yang baik akan membantu seorang pengumpan bisa memberikan umpanan bola yang baik sesuai dengan kode-kode tertentu yang sudah disepakati.

Melalui pengamatan peneliti, di sekolah bola voli Tunas Harapan ini masih banyak siswa putri dalam melakukan teknik passing atasnya belum baik atau belum sempurna. Kemungkinan penyebabnya antara lain : siku tidak di tekuk, kaki tidak dibuka dan lutut tidak di tekuk, jari-jari tangan tidak dibuka, dan otot tangan belum kuat, kurangnya koordinasi gerakan pada saat jari-jari tangan bersentuhan dengan bola, pergelangan tangan, lengan, badan, lutut dan kaki tidak serempak hingga membuat gerakan yang tidak harmonis.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut di atas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “ **Pengaruh Latihan Operan Dada Terhadap Hasil Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putri Sekolah Bola Voli Tunas Harapan Kecamatan Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin** ”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang tersebut diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah penggunaan latihan operan dada / lemparan setinggi dada dapat meningkatkan hasil passing atas dalam permainan bola voli pada siswa putri sekolah bola voli Tunas Harapan Banyuasin ?.
2. Adakah pengaruh latihan operan dada / lemparan setinggi dada terhadap hasil passing atas pada siswa putri sekolah bola voli Tunas Harapan Banyuasin ?.

1.3. Pembatasan Masalah

Dari masalah yang telah diidentifikasi dan untuk keperluan pendalaman pembahasan maka dalam penelitian ini hanya dibatasi dengan latihan operan dada atau lemparan setinggi dada terhadap peningkatan hasil passing atas dalam permainan bola voli pada siswa putri di sekolah bola voli Tunas Harapan Banyuasin.

1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “ Apakah latihan operan dada atau lemparan setinggi dada dapat meningkatkan hasil passing atas dalam permainan bola voli pada siswa putri sekolah bola voli Tunas Harapan Banyuasin ”.

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

- 1.5.1. Untuk mengetahui pengaruh latihan operan dada / lemparan setinggi dada terhadap hasil passing atas bola voli pada siswa putri sekolah bola voli Tunas Harapan Banyuasin.
- 1.5.2. Untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan operan dada / lemparan setinggi dada terhadap hasil passing atas siswa putri pada sekolah bola voli Tunas Harapan Banyuasin.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini antara lain adalah :

- 1.6.1. Dapat menjadi bahan masukan bagi peneliti / guru tentang latihan operan dada / lemparan setinggi dada terhadap hasil passing atas dalam permainan bola voli.
- 1.6.2. Bagi para pendidik, pelatih, Pembina olahraga sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun suatu program latihan.
- 1.6.3. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan olahraga khususnya pada cabang bola voli bagi Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjas Orkes
- 1.6.4. Sebagai bahan acuan bagi para peneliti lain apabila melakukan penelitian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin, 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Barbara L. Viera, MS. Bonnie Jill Ferguson. MS, 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Bompa, 1994. *Theory and Methodology of Training the Key to Athletic Performance*. Bandung: Universitas Padjadjaran Bandung.
- Bambang Us, 1997. *Sejarah Perkembangan Pendidikan Jasmani*
- Fox and Mathews, 1981. *The Physiological Basis of Education and Athletic*, Saunders College Publishing. New York.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Maskur Ahmad, 2007. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang: FKIP Universitas Sriwijawa
- Mulyono Biyakto Atmojo, 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani / Olahraga*. Surabaya : LPP UNS dan Press.
- Muhammad Muhyi Faruq, 2009 . *Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Surabaya : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Nar Harrhyanto, HM. Akib Hamid, 2009. *Statistik Dasar*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- PBVSI, 2005. *Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia*. Jakarta: PB PBVSI.
- Surayin, 2001. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Bandung: CV Yrama Widya.
- Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Zolit Hariyani, 2007. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: Bidang III PB PERBASI.