



**PENGARUH LATIHAN *GET THE POINT* DAN LATIHAN *BALL FEELING*  
TERHADAP PENINGKATAN AKURASI *PASSING BAWAH* BOLA VOLI  
DI KLUB PERHUTANI PATI**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I  
Untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :  
Anggi Laila Almadany  
NPM. 17230117

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN  
KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG  
2022**



**PENGARUH LATIHAN *GET THE POINT* DAN LATIHAN *BALL FEELING*  
TERHADAP PENINGKATAN AKURASI *PASSING BAWAH BOLA VOLI*  
DI KLUB PERHUTANI PATI**

**SKRIPSI**

Oleh :  
Anggi Laila Almadany  
NPM. 17230117

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN  
KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG  
2022**

## LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

Kami selaku pembimbing I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang:

Nama : Anggi Laila Almadany  
NPM : 17230117  
Fakultas : FPIPSKR/PJKR  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Get the point* dan Latihan *Ball Feeling*  
Terhadap Peningkatan Passing Bawah Bola Voli di Klub  
Perhutani Junior Pati

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan.

Semarang, April 2022

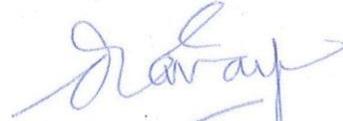
Pembimbing I



Yulia Ratimiasih, S.Pd.,M.Pd.

NPP. 179201531

Pembimbing II



dr. Dian Ayu Zahraeni, M.Gizi.

NPP. 058101174

Mengetahui,

Dekan FPIPSKR



Dr. Agus Sutono, S.Fil.,M.Phil.

NPP.107801284

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Get the point* dan Latihan *Ball Feeling* Terhadap Peningkatan Akurasi *Passing* Bawah Bola Voli di Klub Perhutani Pati”.

Telah dipertahankan dewan penguji Skripsi dan disahkan oleh panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang:

Pada Hari : SENIN

Tanggal : 21 NOVEMBER 2022

Panitia Ujian

Ketua

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.

NPP. 107801284



Sekretaris

Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or.

NPP. 149001426

Penguji

1. Yulia Ratimiasih, S.Pd, M.Pd

NPP. 179201531

2. dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi.

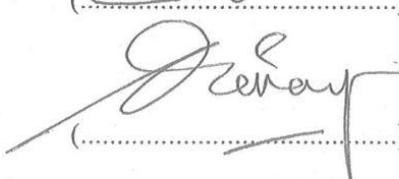
NPP. 058101174

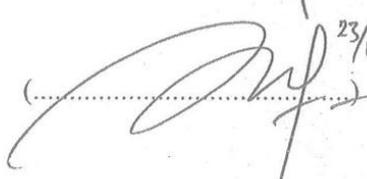
3. Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd, M.Or

NPP. 159001478

Tanda Tangan

()

()

( 23/11)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

“Perubahan itu menyakitkan, Ia menyebabkan orang merasa tidak aman, bingung, dan marah. Orang menginginkan hal seperti sediakala, karena mereka ingin hidup yang mudah” - **Richard Marcinko**

### Persembahan :

Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang yang selalu menyemangati penulis, diantaranya:

1. Bapak Sugiarto, Ibu Elvy Ruswandari dan keluarga yang selalu memberikan materi, doa, dan segalanya yang mereka punya untuk saya
2. Teman-temanku PJKR yang selalu mendukung serta memberikan doa
3. Rekan-rekan PJKR angkatan 2017
4. Almamaterku UNIVERSITAS PGRI Semarang

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Anggi Laila Almadany

NPM : 17230117

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Semarang, April 2022

Yang membuat pernyataan

Anggi Laila Almadany

NPM. 17230117

## ABSTRAK

Anggi Laila Almadany ” pengaruh latihan *get the point* dan latihan *ball feeling* terhadap akurasi peningkatan passing bawah bola voli di Klub Perhutani Pati”. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang 2022.

Latar belakang penelitian ini didasari dari belum maksimalnya kemampuan *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati dan perlunya variasi latihan *passing* bawah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan *get the point & ball feeling* terhadap peningkatan *passing* bawah atlet bola voli di Klub Perhutani Junior Pati.

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan metode penelitian *eksperimen* dan menggunakan desain ” *two groups pretest-posttest design*”. Populasi pemain Klub Perhutani Junior Pati dan sampel berjumlah 14 pemain dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes dari AAHPER, 1969 *Volleyball Skill test “passing”* (Assesing Sport Skill dalam Murti 2015).

Hasil analisis data kelompok latihan *get the point* dengan hasil uji paired sample t-test nilai *Sig.(2-tailed)*  $0,005 < 0,05$  dan mengalami peningkatan nilai mean *pretest* sebesar 74,29 menjadi *posttest* sebesar 85,71 dengan peningkatan sebesar 15,3% sedangkan untuk latihan *diamond pass* dengan hasil uji paired sample t-test nilai *Sig.(2-tailed)*  $0,000 < 0,05$  dan mengalami peningkatan nilai mean *pretest* sebesar 75 menjadi *posttest* sebesar 84,2 dengan peningkatan sebesar 12,2%.

Simpulan dari penelitian ini ada pengaruh peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan melalui latihan *get the point & ball feeling* terhadap peningkatan *passing* bawah atlet bola voli di Klub Perhutani Junior Pati dan peningkatan kelompok latihan *get the point* lebih besar dibandingkan dengan kelompok latihan *ball feeling*. Saran bagi pelatih dapat menjadikan latihan ini sebagai variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah.

**Kata kunci : Latihan *get the point & ball feeling*, *Passing* bawah, Bola Voli.**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Get the point* dan Latihan *Ball Feeling* Terhadap Akurasi Peningkatan *Passing* Bawah Bola Voli di Klub Perhutani Pati”.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang
2. Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan bimbingan dan arahan secara profesional hingga selesainya penulisan skripsi ini.
4. Pembimbing I Ibu Yulia Ratimiasih, S.Pd.,M.Pd., yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
5. Pembimbing II Ibu dr. Dian Ayu Zahraeni,M.gizi., yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dewan Penguji yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mempertanggungjawabkan hasil penulisan skripsi ini.
7. Klub Perhutani Pati yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian.
8. Bapak, Ibu serta keluarga yang selalu memberikan doa dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
9. Semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap dan berdoa semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca skripsi ini.

Semarang, April 2022

Penulis

Anggi Laila Almadany

## DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
A. Identifikasi Masalah .....	5
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Sistematika Penulisan Skripsi .....	7
BAB II.....	9
KAJIAN TEORI .....	9
A. Kajian Terdahulu.....	9
B. Landasan Teori.....	13
C. Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III .....	43
METODE PENELITIAN.....	43
A. Desain Penelitian.....	43
B. Populasi dan Sampel .....	44

C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel.....	46
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	47
E. Validitas dan Relibilitas Instrumen.....	50
F. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV .....	53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	53
A. Deskripsi Objek Penelitian.....	53
B. Hasil Penelitian .....	53
C. PEMBAHASAN .....	62
BAB V.....	68
PENUTUP.....	68
A. Simpulan .....	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA .....	70
LAMPIRAN.....	72

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 <i>Servis</i> atas .....	18
2.2 <i>Servis</i> bawah .....	19
2.3 <i>Smash</i> .....	20
2.4 <i>Passing</i> atas .....	21
2.5 <i>Passing</i> bawah.....	21
2.6 <i>Block</i> .....	22
2.7 Awalan melakukan <i>passing</i> bawah .....	19
1.1 <i>Two Group Pretest-Postest Design</i> .....	40
1.2 <i>Ordinal pairing</i> .....	42
1.3 Lapangan tes <i>passing</i> bawah .....	45
1.4 Norma tes penilaian .....	46
4.1 Diagram batang <i>mean ball feeling</i> .....	52
4.2 Diagram batang <i>mean get the point</i> .....	54
4.3 Diagram batang kedua kelompok.....	55

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Hasil <i>pretest ball feeling</i> .....	51
4.2 Hasil <i>posttest ball feeling</i> .....	51
4.3 Hasil <i>pretest get the point</i> .....	52
4.4 Hasil <i>posttest get the point</i> .....	53
4.5 Deskriptif statistik kedua kelompok .....	54
4.6 Hasil uji normalitas .....	56
4.7 Hasil uji homogenitas .....	57
4.8 Uji <i>paired sample t test</i> .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Persetujuan Judul Proposal Skripsi.....	69
2. Surat Persetujuan Proposal Skripsi.....	70
3. Surat Ijin Penelitian .....	71
4. Surat Balasan .....	72
5. Surat <i>Expert Judgement</i> .....	73
6. Lisensi Pelatih sebagai Validator .....	74
7. Daftar Hadir Pemain .....	75
8. Hasil Desriptif Statistik Data .....	76
9. Data Hasil Penelitian .....	79
10. Program Latihan .....	81
11. Dokumentasi Penelitian .....	94

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Permainan bola voli merupakan permainan net beregu yang menyenangkan, menarik, dan tidak membutuhkan biaya besar dalam memainkannya. Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu yang pada tiap regu berjumlah enam orang pemain. Permainan bola voli dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan. Sasaran dari permainan bola voli adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi dari satu wilayah ke wilayah lawan. Permainan bola voli dapat dimainkan di dalam maupun di luar gedung. Permainan bola voli masuk dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani setiap jenjang pendidikan, mulai dari tingkat dasar sampai tingkat atas (Setyawan, 2017).

Bola voli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain yang bervariasi seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang, dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa sering digunakan. Olahraga bola voli dapat dimainkan disegala bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir, ataupun lantai buatan, serta dapat dilakukan di gedung. Seiring berkembangnya permainan bola voli sekarang ini banyak pertandingan-pertandingan bola voli untuk mencari pemain-pemain yang handal dalam bermain bola voli yang jika dibina akan menjadi atlet profesional (Wibowo, 2016).

Permainan bola voli jika bertujuan untuk memperoleh prestasi, maka dalam bermain harus dilakukan sungguh-sungguh dan dibutuhkan koordinasi gerak yang baik dari setiap pemain. Koordinasi dan kerjasama yang baik melalui kombinasi teknik, setiap tim bola voli membutuhkan latihan organisasi tim yang sesuai dengan taktik dan strategi yang diterapkan. Perkembangan bola voli di Indonesia sudah sangat baik didukung dengan banyaknya pemusatan latihan oleh Pengurus Cabang Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) di setiap kota dan kabupaten. Klub adalah suatu tempat pembinaan atlet usia dini yang keberadaannya sangat penting untuk mendapatkan pemain-pemain muda (Fitriansyah, 2019).

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Bagian Keempat tentang Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi Pasal 27 disebutkan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional, yang dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga, baik pada tingkat pusat maupun pada tingkat daerah. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan

serta melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi”.

Permainan bola voli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Ahmadi (2007: 20) “dalam permainan bola voli terdiri atas: *servis*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*”. Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli dengan baik untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bola voli dengan mudah. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli. *Passing* merupakan suatu usaha dari seorang pemain dengan menggunakan suatu tindakan tertentu yang bertujuan untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Dapat dikatakan bahwa *passing* merupakan dasar dari jalannya permainan bola voli. Permainan akan berjalan dengan baik jika para pemainnya memiliki kemampuan *passing* yang baik.

Kegunaan teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli merupakan unsur dominan yang dilakukan oleh anak antar lain yaitu: (1) Untuk menerima bola servis, (2) Untuk menerima bola dari lawan yang bisa berupa serangan/*smash*, (3) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan (Ahmadi 2007: 24). Langkah-langkah *passing* bawah: (1) Kedua lutut ditekuk, (2) Badan condong ke depan, (3) Tangan lurus ke depan (antara lutut dan bahu) (4) Persentuhan bola pada pergelangan tangan

(5) Pandangan mata ke depan (6) Koordinasi gerakan lutut, badan, dan bahu. Pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah adalah teknik yang sangat penting untuk dilatihkan karena merupakan teknik yang dominan didalam permainan bola voli sebagai penerimaan *servis* kemudian diolah menjadi serangan dan menerima serangan/*smash* dari lawan.

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan peneliti Klub Perhutani Pati banyak menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik, namun setelah peneliti mewawancarai pelatih atlet bola voli putra di Klub Perhutani Pati, apakah yang menjadi kekurangan pada atlet bola voli putra di Klub Perhutani Pati yaitu masih terdapat kekurangan akurasi *passing* bawah pada atlet putra pada saat melakukan *reseave* yaitu saat melakukan menerima bola dengan menggunakan *passing* bawah, dan setelah peneliti melakukan sebuah uji tes *passing* bawah ternyata benar masih terdapat banyak atlet putra masih kurang menguasai akurasi *passing* bawah, Setiap pemain diberi 20 percobaan *passing* ke target, dari 14 sampel hanya terdapat 4 pemain yang mampu mendapatkan skor diatas 10 point untuk pemain yang lain rentang skor yang didapatkan dari 7-10 point.

Untuk ketrampilan *passing* atas pemain klub perhutani junior sudah dapat melakukan gerakan tersebut dengan baik dan hasil itu bisa dilihat saat bermain banyak pemain yang tidak kesulitan dengan *passing* atas dan dapat melakukan teknik itu dengan baik serta dapat memvariasikan dengan gerakan *Smash* sehingga tercipta kombinasi serangan.

Untuk pukulan *smash* sendiri sudah menjadi teknik andalan bagi pemain klub perhutani pati dan pada saat melakukan *game* teknik pukulan *smash* yang

dilakukan pemain sudah baik terlihat dari banyaknya poin yang dapat diraih dari variasi serangan melalui teknik pukulan *smash*. Pukulan *smash* yang dilakukan dan diarahkan ke lapangan lawan banyak yang tidak bisa dibalikan lagi dan diterima dengan baik serta pengembalian yang dilakukan dengan teknik *passing* bawah sering keluar dan tidak tepat dengan lawan. Sedangkan untuk *block* yang dilakukan pemain depan juga dapat menutup ruang *smash* pemain lawan sehingga pemain lawan kesulitan mencari celah untuk menghindari *block* pemain tersebut.

Dari permasalahan di atas hasil wawancara dan pengamatan uji tes langsung memberikan dorongan bagi peneliti untuk mengadakan penelitian dengan judul “ Pengaruh Latihan *Get the point* dan Latihan *Ball Feeling* Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Bola Voli di Klub Perhutani Pati”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah yaitu:

1. *Passing* bawah merupakan cara yang paling efektif untuk menerima bola dari serangan lawan untuk bertahan dari serangan dari lawan dan untuk menyusun strategi.
2. Kurangnya tingkat ketrampilan *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati.
3. Metode latihan *passing* bawah di Klub Perhutani Pati monoton sehingga perlu adanya variasi latihan.

### **C. Rumusan Masalah**

1. Apakah ada pengaruh metode latihan *ball feeling* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah atlet bola voli di Klub Perhutani Pati?
2. Apakah ada pengaruh metode latihan *get the point* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah atlet bola voli di Klub Perhutani Pati?
3. Latihan manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah pada atlet bola voli di Klub Perhutani Pati?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yakni berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *ball feeling* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah atlet bola voli di Klub Perhutani Pati
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *get the point* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah atlet bola voli di Klub Perhutani Pati.
3. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih efektif untuk peningkatan akurasi *passing* bawah atlet bola voli di Klub Perhutani Pati.

### **E. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritik

Secara teoritik penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam metode latihan *ball feeling* dan *get the point* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah atlet bola voli di Klub Perhutani Pati.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Atlet

Siswa/atlit mendapatkan ilmu model latihan baru dan meningkatkan *skill* kelincahan dalam melakukan *passing* bawah dalam bermain bola voli.

b. Bagi Pelatih

Dengan dilaksanakan penelitian ini pelatih dapat menjadikan hasilnya sebagai bahan kajian dan intropeksi dalam pelaksanaan latihan di klub.

c. Bagi Klub

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan yang berharga bagi klub pada umumnya dan Klub Perhutani Pati pada khususnya. Terutama dalam mengembangkan bakat pemain-pemainnya.

d. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengembangkan pengetahuan dan kemampuan dalam bidang penelitian, lebih memahami dan mampu menerapkan teori tentang akurasi dalam melakukan *passing* bawah.

## **F. Sistematika Penulisan Skripsi**

Untuk mempermudah melihat dan mengetahui pembahasan yang ada pada skripsi ini secara menyeluruh, maka perlu dikemukakan sistematika yang merupakan kerangka dan pedoman penulisan skripsi. Adapun sistematika penulisannya adalah sebagai berikut:

Bagian awal berisi : Halaman Sampul Proposal Skripsi, Halaman Persetujuan Proposal Skripsi, Daftar Isi

## BAB I

Pendahuluan yang terdiri atas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penulisan dan sistematika skripsi.

## BAB II

Kajian Pustaka yang terdiri atas, kajian hasil penelitian terdahulu, landasan teori, dan hipotesis penelitian.

## BAB III

Metode penelitian yang terdiri atas desain penelitian, populasi dan sampel, definisi operasional dan pengukuran variabel, teknik dan instrumen pengumpulan data, validitas dan reliabilitas instrumen, dan teknik analisis data.

## BAB IV

Hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri atas diskripsi umum objek penelitian, hasil penelitian dan analisis data, dan pembahasn.

## BAB V

Penutup yang terdiri atas simpulan dan saran.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Kajian Terdahulu

1. Muhamad Nasrulloh (2019) Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan Dan Latihan *Passing* Atas Dipantulkan Ke Dinding Terhadap Tingkat Kemampuan *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Smp Negeri 2 Mirit Kabupaten Kebumen. Desain penelitian ini adalah *two group pretest-post test design*. Sampel dari penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit dengan jumlah 24 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *passing* atas. Tes ini memiliki tingkat validitas 0,733 dan reliabilitas 0,758. Teknik analisis data menggunakan uji-t melalui uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit, dapat diketahui bahwa  $t$  hitung (7,222) >  $t$  tabel (2,201). (2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit, dapat diketahui bahwa  $t$  hitung (6,843) >  $t$  tabel (2,201). (3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas dipantulkan ke dinding terhadap tingkat kemampuan

*passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Mirit, dapat diketahui nilai  $t$  hitung sebesar  $0,952 < t$  tabel 2,074.

2. Atin Sutriana Riwayati (2015) Dari Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini Pengaruh Latihan *Wallpass* Jarak 3 Meter dan Latihan *Wallpass* Jarak 2 Meter Terhadap Hasil *Passing* Atas Pada Atlet Putri Pemula Klub Bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang Tahun 2015. Jenis penelitian adalah eksperimen. Populasi penelitian ini adalah atlet bola voli putri klub Ivokas Kabupaten Semarang Tahun 2015 dengan sampel sebanyak 12 orang variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu latihan *wallpass* jarak 3 meter dan latihan *wallpass* jarak 2 meter sedangkan variabel terikatnya adalah *passing* atas bola voli. Hasil analisis data *pre-tes* dan *post-test* kelompok eksperimen yang diberikan latihan *wallpass* jarak 3 meter diperoleh nilai signifikan  $0.001 < 0.05$ . Analisis data *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol yang diberikan latihan *wallpass* jarak 2 meter diperoleh nilai signifikan  $0.00 < 0.05$ . Berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *wallpass* jarak 2 meter dan latihan *wallpass* jarak 2 meter terhadap hasil *passing* atas pada atlet putri pemula Klub Ivokas Kabupaten Semarang Tahun 2015.
3. Ikhsan Pangestu Setyawan (2017) Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2016/2017. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survei* dengan instrumen berupa tes. Subjek penelitian adalah siswa peserta

ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Klaten sebanyak 20 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan tes *passing* atas menggunakan *AAHPER face wall volleyball test*, tes *passing* bawah menggunakan *Brumbach forearms pass volleyball test*, tes *smash* menggunakan *stanley spike test*, tes ketepatan servis menggunakan tes ketepatan servis *AAHPER*. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 siswa yang mengikuti tes tingkat keterampilan bola voli, sebanyak 9 siswa termasuk dalam kategori sedang (45%), sebanyak 6 siswa atau sebesar (30%) termasuk kategori baik, sebanyak 4 siswa atau sebesar (20%) termasuk kategori sangat kurang, sebanyak 1 siswa atau sebesar (5%) termasuk kategori sangat baik, sebanyak 0 siswa atau sebesar (0%) termasuk kategori kurang.

4. Tomy Fitriansyah (2019) Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Alat Terhadap kemampuan *Passing* Bawah Klub Yuso Gunadarma Yogyakarta. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang menggunakan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah atlet bola voli usia 8-12 tahun Klub Yuso Gunadarma yang berjumlah 21 anak. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Sampel penelitian ini adalah atlet yang masuk kriteria sebanyak 14 anak. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan *passing* bawah adalah modifikasi *braddy volley ball test*. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan alat

terhadap kemampuan teknik *passing* bawah Klub Yuso Gunadarma Yogyakarta, dengan nilai  $t$  hitung 6,996 dan  $t$  table 2,160 dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,000. Karena  $t$  hitung  $6,996 > t$  tabel 2,160, nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan kenaikan persentase sebesar 7,41%.

5. Nastiti Ari Murti (2015) Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Dinding Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli (Eksperimen Terhadap Club Bola voli Putri IVOKAS Kabupaten Semarang tahun 2015). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *Matched Subject Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 atlet putri dan dibagi menjadi kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 dengan rumus AB-BA. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 5% db 5. Hasil 1) ada pengaruh latihan passing bawah dengan dinding, dengan hasil  $t$ -hitung  $3.512 > t$ -tabel 2.571, 2) ada pengaruh latihan passing bawah berpasangan, dengan hasil  $t$ -hitung  $2,649 > t$ -tabel 2.571, 3) Latihan passing bawah berpasangan lebih baik daripada latihan passing bawah dengan dinding dengan hasil mean post test  $10.83 > 9.83$ . Kesimpulan dalam penelitian ini adalah : 1) ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan dinding terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli. 2) ada pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli. 3) *Passing* bawah berpasangan lebih berpengaruh terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli. Saran dari simpulan diatas adalah dalam melatih dan

membina para atlet khususnya olahraga bola voli teknik dasar *passing* bawah latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan dalam menentukan metode latihan

## **B. Landasan Teori**

### **1. Sejarah Bola Voli**

Olahraga permainan bola voli merupakan hasil penemuan seorang pendidik jasmani bernama G. Morgan pada tanggal 9 februari 1895 di YCMA, Amerika Serikat. Pria yang lahir pada tahun 1870 ini menciptakan sebuah permainan bola dengan menggunakan tangan, bernama *mintonette*, yang mengadopsi dari empat jenis olahraga permainan, yaitu *baseball*, tenis, bola basket, dan bola tangan (Mikanda Rahmani, 2014: 114).

Hingga pada tahun 1986, *mintonette* berubah nama menjadi *volleyball* atau bola voli. Pada tahun tersebut, seorang *doctor* bernama *halsey G.* mengundang dan meminta morgan untuk memperlihatkan permainan baru yang diciptakan. Dalam acara tersebut morgan juga mengajak dua tim yang masing-masing terdiri atas lima anggota. Morgan memberikan penjelasan bahwa permainan tersebut dapat dimainkan di dua tempat, di lapangan terbuka dan ruangan tertutup. Tujuan permainan ini adalah mempertahankan bola dengan cara melewati net dan berusaha agar bola tidak sampai jatuh ke lantai (Mikanda Rahmani, 2014: 114).

Bola voli di Olimpiade berawal dari olimpiade yang di selenggarakan di Paris tahun 1924, dalam ajang itu, cabang olahraga ini

hanya di jadikan sebagai olahraga demonstrasi oleh Amerika. Hingga pada akhirnya, pada tahun 1957, IOC mengadakan sebuah sidang untuk memperjuangkan cabang olahraga bola voli, sidang ini berjalan sukses dan bola voli masuk dalam daftar olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade. Tepat pada Olimpiade tahun 1964 yang diselenggarakan di Jepang, cabang olahraga bola voli kembali hadir dan mencapai masa jayanya. (Mikanda Rahmani, 2014: 114)

Pada tahun 1892, YCMA berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di Amerika Serikat. Pada tahun 1947, untuk pertama kalinya permainan bola voli dipertandingkan di Polandia. Pada tahun 1948 dibentuk organisasi bola voli dunia dengan nama IVBF (*international volley ball federation*) dengan beranggotakan 15 negara dan berpusat di Paris (Muhajir, 2013: 11).

Permainan bola voli di Indonesia berkembang dengan pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub besar di Indonesia. Dengan dasar itulah, pada tanggal 22 Januari 1955 dibentuk PBVSI (Persatuan bola voli seluruh Indonesia) di Jakarta, bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. Sejak Pekan Olahraga (PON) ke-2 di Jakarta, bola voli secara resmi dimasukkan ke dalam salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan (Muhajir 2013: 11).

Kesimpulan dari pernyataan diatas adalah olahraga permainan bola voli diciptakan oleh G. Morgan yang awalnya bernama *mintonette* yang dipadukan empat jenis olahraga *baseball*, tenis, bola basket, dan bola

tangan, yang dapat dimainkan di dua tempat lapangan yaitu lapangan *outdoor* dan *indoor*.

## **2. Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan oleh net. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan saja (munasifah, 2008:3). Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-volley) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan (agus mukholid, 2007:13). Permainan ini merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada di dalamnya. Permainan bola voli sangatlah cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia.

Bola voli masuk ke Indonesia pada tahun 1928 yang dibawa oleh serdadu-serdadu belanda dan guru ( pelatih ) yang didatangkan dari belanda sewaktu mereka bertugas di Indonesia. Setelah Indonesia merdeka, bekas Angkatan Perang Belanda yang bergabung dengan TNI ikut mempopulerkan bola voli di Indonesia. Dalam permainan bola voli ada beberapa peralatan yang harus dipersiapkan sebelumnya, yaitu sebagai berikut : 1) bola; 2) kostum; 3) perlengkapan khusus pemain

seperti deker tangan, kaki dan jari guna mendukung penampilan dan menghindari cedera dalam bermain bolavoli.

Tujuan dari permainan adalah melewati bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (diluar perkenaan *blok*). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna.

Menurut Suhadi (2004: 7), permainan bola voli hakikatnya adalah memvoli bola dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyeberangkan melalui net ke lapangan lawan. Permainan bola voli dimainkan dengan menggunakan bola besar oleh dua regu. Tiap regu hanya boleh memvoli bola sebanyak tiga kali dan tiap pemain tidak melakukan sentuhan dua kali berturut-turut, kecuali blocking. Lapangan permainan bola voli berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Lapangan permainan bola voli dipisahkan oleh net dengan ukuran lebar 1 meter dan panjang 9,50 meter dipasang secara vertikal di atas garis tengah lapangan. Dengan tinggi net untuk putra adalah 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter. (PBVSI, 2004: 1).

Dalam permainan bolavoli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*rally point system*). Apabila tim yang sedang

menerima *servis* memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan *servis* berikutnya, serta para pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam. Dalam memainkannya bola yang dimainkan di perbolehkan menggunakan seluruh anggota badan dengan ketentuan yang berlaku sesuai peraturan permainan.

Suatu pertandingan dimenangkan oleh regu yang memenangkan tiga set. Memenangkan *reli* poin setiap setnya dan pada set penentuan dengan meraih angka 25, memimpin selisih dua angka atas lawannya jika terjadi angka sama, dan tidak terbatas. Suatu set dimenangkan oleh regu yang terlebih dahulu meraih angka 25 dengan memimpin 25 dengan minimal memimpin 2 angka diatas lawannya. Dalam keadaan sama 24-24 permainan dilanjutkan sampai ada satu regu memimpin 2 angka atas lawannya (24-26, 25-27) sampai tidak terbatas (Muhajir, 2013: 19).

Dari kesimpulan di atas adalah olahraga bola voli adalah sebuah olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia. Dengan memperhatikan teknik dasar seperti *passing*, *servis*, *smash* dan *block*. Untuk memperoleh poin setiap tim harus bisa menjatuhkan bola kelantai lapangan lawan untuk mendapatkan poin.

### **3. Teknik Dasar Bola Voli**

Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, diantaranya *servis*, *passing*, *smash*, dan *blocking*. Diantara teknik tersebut teknik *passing* merupakan teknik paling dasar

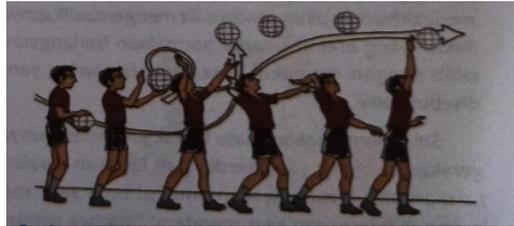
yang perlu dikuasai karena teknik ini bertujuan untuk mengatur jalannya permainan dan pada saat pertahanan. Teknik adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku (Muhajir, 2013; 16).

Sedangkan menurut Mikanda Rahmani, 2014: 115) menyatakan bahwa dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, diantaranya *servis*, *passing*, *smash*, dan *blocking*. Diantara empat teknik tersebut. Teknik *passing* merupakan teknik paling dasar yang perlu dikuasai karena teknik ini bertujuan mengatur jalannya permainan dan pada saat pertahanan.

#### 1) *Servis*

*Servis* dilakukan sebagai awal jalannya permainan. Kadang teknik ini digunakan sebagai ajang untuk memperlihatkan kemampuan pemain secara individual dalam hal kemampuan melakukan pukulan melewati net. Teknik *servis* yang digunakan untuk seorang pemula adalah *servis* dari arah bawah karena teknik ini cukup mudah untuk dilakukan. Untuk atlet yang sudah profesional aksi *servis* ini dilakukan pemain dengan diawali gerakan melompat (Rahmani, 2014: 115).

*Servis* merupakan sebuah serangan pertama untuk melakukan jalanya sebuah pertandingan, dengan *servis* tim bisa mendapatkan poin ketika lawan kesulitan menerima *servis* dari pemain.



Gambar 2. 1 gambar *servis atas*  
Sumber gambar : (Muhajir, 2016: 21)



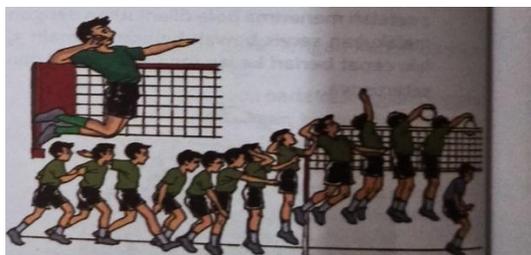
Gambar 2. 2 gambar *servis bawah*  
Sumber : (Muhajir, 2016: 20)

## 2) *Smash*

*Smash* merupakan teknik memukul bola dengan sangat keras dan terarah. Teknik ini biasanya dilakukan untuk menyerang dan mematikan lawan dengan melesetkan bola hingga terjatuh tepat di atas daerah lawan yang kosong. Pukulan yang dilakukan dengan sangat keras ini biasanya dilakukan dengan gerakan loncatan yang cukup tinggi hingga tangan melebihi ketinggian net. Teknik ini biasanya dilakukan pada saat mematikan lawan dan dilakukan pada tahap akhir penyerangan. Teknik menggabungkan dua tubuh otot, yaitu otot lengan dan kaki atau tungkai (Rahmani, 2014: 116).

*Smash* adalah salah satu teknik dasar yang digunakan seorang atlet untuk menjatuhkan bola ke daerah lawan. Serangan utama dalam permainan bola voli yaitu dengan melakukan *smash*. Jadi setiap tim

harus bisa melakukan sebuah teknik *smash* yang baik agar menjadikan serangan yang mematikan.



Gambar 2. 3 gambar *smash*  
Sumber gambar : (Muhajir, 2016: 22)

### 3) *Passing*

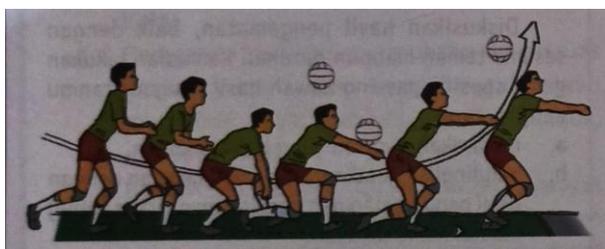
*Passing* dalam permainan bola voli adalah usaha atau upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya agar dimainkan di lapangan sendiri (Muhajir, 2013: 10)

Teknik *passing* terdiri atas dua jenis, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. Teknik *passing* atas adalah memukul bola dengan menggerakkan tangan keatas. Beberapa tahap gerakan yang dilakukan adalah posisi badan sedikit jongkok dengan lutut agak jongkok dengan lutut agak ditekuk. Persiapan jari-jari tangan terbuka dan membentuk seperti sebuah mangkok besar serta ibu jari dan jari telunjuk berdekatan, sehingga membentuk segitiga tenaga, yaitu saat tangan diluruskan keatas tangan dibantu tolakan kaki sebagai tenaga tambahan (Rahmani Mikanda, 2014: 115).

*Passing* bawah adalah memukul bola dari arah bawah dengan tahap gerakan dimulai dari posisi tubuh yang sedikit diturunkan, lutut agak ditekuk, dan posisi kedua tangan dirapatkan. Pada saat memukul

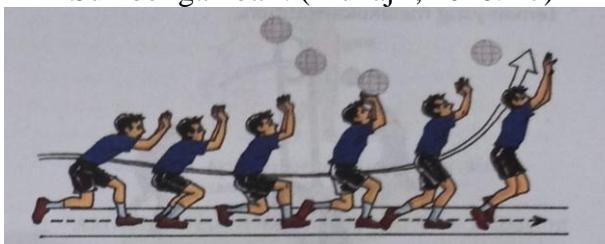
bola, tenaga yang dikeluarkan dapat disesuaikan dengan kebutuhan (Rahmani Mikanda, 2014: 115).

*Passing* adalah salah satu sebuah teknik dasar yang penting dan utama karena dengan *passing* yang bagus sebuah tim bisa melakukan pertahanan dan penyerangan yang bagus juga, karena dengan *passing* akan memudahkan *setter* ketika mengumpan bola dan menjadikan sebuah serangan yang baik.



Gambar 2. 4 gambar *passing* bawah

Sumber gambar : (Muhajir, 2016: 17)



Gambar 2. 5 gambar *passing* atas

Sumber gambar : (Muhajir, 2016: 19)

#### 4) Membendung (*block*)

Teknik *blocking* dikenal sebagai teknik membendung bola. Teknik ini bertujuan untuk menghalau bola di dekat net sebelum bola tersebut masuk ke daerah serang dan jatuh di atasnya. Teknik ini dilakukan untuk melakukan pertahanan dari serangan lawan. Cara melakukan teknik *blocking* adalah posisi badan pemain berdiri di area bawah net, posisi kaki sejajar dengan sedikit menekuk. Sebagai persiapan, kedua tangan selalu berada di depan dada dan telapaknya menghadap pada

net, posisi badan dan kaki berada dalam keadaan siap menolak ke atas secara eksplosif dan bersamaan (Rahmani Mikanda, 2014: 116)



Gambar 2. 6 gambar *blocking*

Sumber gambar: (Muhajir, 2016: 24)

Dari kesimpulan diatas bahwa seorang pemain bola voli harus bisa menguasai teknik-teknik dasar bola voli diantaranya ada *passing*, ada *passing* atas dan *passing* bawah guna menerima dan mengumpan bola, *servis* guna melakukan awalnya permainan dimulai dan sebagai serangan pertama, *smash* sebagai serangan utama dalam permainan bola voli, dan *block* sebagai sebuah bendungan agar bola tidak masuk kedaerah lapangan kita.

#### 4. Hakikat *Passing* Bawah

*Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Nuril Ahmadi, 2007:22). *Passing* berfungsi untuk menerima bola atau memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregunya. Tujuan utama *passing* adalah menyajikan bola sebaik mungkin untuk diberikan kepada pengumpan. Dengan hasil *passing* yang baik, maka suatu tim dapat mengatur serangan dengan baik pula. Dengan demikian

kesempatan untuk memperoleh *point*-pun lebih besar. *Passing* ada dua jenis yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

Menurut Ahmadi (2007: 23) memainkan bola dengan sisi lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain:

- 1) Untuk penerimaan bola *servis*.
- 2) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa *smash*/serangan.
- 3) Untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola dari pantulan net.
- 4) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan.
- 5) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Teknik *passing* bawah banyak dipergunakan dalam permainan bola voli, karena teknik *passing* bawah ini paling mudah untuk dipelajari dan merupakan dasar bagi pemain untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya.

Rahmani Mikanda (2014: 115) menyatakan bahwa teknik *passing* bawah adalah memukul bola dari arah bawah, dengan tahap gerakan dimulai dari posisi tubuh yang sedikit diturunkan, lutut agak ditekuk, dan posisi kedua tangan dirapatkan. Pada saat memukul bola, tenaga yang dikeluarkan dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Sedangkan menurut Muhajir (2013) menyatakan bahwa cara melakukan *passing* sebagai berikut :

- 1) Ambil sikap siap normal, yaitu kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibengkokkan ke depan. Berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapat keseimbangan agar dapat lebih cepat bergerak ke segala arah kedua tangan saling berpegangan yaitu punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri, kemudian saling berpegangan.



Gambar 2. 7 gambar awalan melakukan *passing* bawah

Sumber gambar : (Muhajir, 2016: 16)

- 2) Gerak Pelaksanaan

Ayunkan kedua tangan ke arah bola dengan sumbu pada persendian bahu dengan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada proksimal lengan, yaitu di atas pergelangan tangan. Pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 dengan badan lengan diayunkan, dan diangkat hampir lurus.

- 3) Gerak Lanjutan

Setelah ayunan tangan mengenai bola, maka kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali, ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 dengan bahu dan badan.

Berdasarkan pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar *passing* bawah sangatlah penting untuk diperhatikan untuk segala gerakan tubuh harus *presisi* dan benar akan mendapatkan *passing* pantulan yang baik guna sebagai menerima bola bertahan atau pun guna untuk mengumpan menyerang.

### **5. Ketepatan (Akurasi)**

Secara garis besar dalam permainan bola voli akurasi pukulan sangat penting dalam menempatkan bola yang dituju. Ketepatan dalam kamus besar bahasa Indonesia memiliki arti tepat, ketelitian, jitu. Ketepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempatkan meletakkan suatu benda dengan efektif, efisiensi sesuai dengan kehendak dan mengurangi kesalahan sekecil mungkin. Ketepatan (*accuracy*) ialah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya (Nastiti Ari Murti. 2015:34). Hubungannya dengan permainan bolavoli, ketepatan *passing* bawah merupakan penentu faktor pertahanan. Latihan ketepatan merupakan bagian integral bagi pemain yang berhasil menempatkan bola tepat ke sasaran, dan membantu dalam menampilkan berbagai *passing* bawah dalam bolavoli. Dalam cabang olahraga bolavoli, ketepatan merupakan salah satu komponen yang penting untuk dikembangkan. Dijelaskan dalam pengetahuan tentang bolavoli bahwa dalam permainan bolavoli ketepatan dan bergerak cepat ke semua arah lebih penting daripada hanya reflek dan berlari

mengejar jatuhnya bola. Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk menentukan dan mengubah arah bola dengan cepat dan tepat. Pada waktu bola sedang bergerak tanpa kehilangan arah sehingga penempatan bola dan tujuan jatuhnya bola yang diharapkan.

a. Manfaat akurasi terhadap bola voli

Ada beberapa manfaat ketepatan dalam permainan bolavoli yaitu meningkatkan prestasi atlit, gerakan anak latih sangat efisien dan efektif, mencegah terjadinya cedera, dan mempermudah menguasai tehnik dan taktik (Nastiti Ari Murti. 2015:34).

b. Faktor –faktor yang mempengaruhi akurasi

- 1) besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran
- 2) ketajaman indera dan pengaturan syaraf,
- 3) jauh dan dekatnya bidang sasaran
- 4) cepat dan lambatny gerakan yang dilakukan,
- 5) feeling dari anak latih serta ketelitian,
- 6) koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi korelasinya sangat positif,
- 7) kuat dan lemahnya suatu gerakan,
- 8) penguasaan tehnik yang benar akan mempunyai ketepatan

## 6. Hakikat Latihan

Menurut Devi Tirtawirya (2006: 1) latihan merupakan proses berkelanjutan yang merupakan gabungan–gabungan dari *exercise* yang diprogramkan dengan baik dan menggunakan metode yang tepat. Sejalan dengan pendapat tersebut Sukadiyanto (2003: 1) mengatakan bahwa latihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan fisik, fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis. Sedangkan menurut Devi Tirtawirya (2006: 1) latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara *progresif*. Dalam olahraga, "latihan" atau yang sering disebut dengan *training* adalah suatu proses penyesuaian tubuh terhadap tuntutan kerja yang berat dalam mempersiapkan diri menghadapi situasi pertandingan dan meningkatkan keterampilan untuk cabang olahraga tertentu.

Menurut Sukadiyanto (2002: 5) Istilah latihan berasal dari bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan, dalam bahasa inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda - beda.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* menurut Sukadiyanto (2002: 6) adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia,

sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnaan gerakannya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain: (1) Pembukaan/pengantar latihan. (2) Pemanasan (*warming up*). (3) Latihan inti. (4) Latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*. Menurut Sukadiyanto (2002: 7) latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Berdasarkan uraian tentang pengertian latihan yang meliputi *practice*, *exercises*, dan *training*, maka latihan selalu memiliki ciri-ciri. Menurut Sukadiyanto (2002: 8) proses latihan selalu bercirikan antara lain: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat. (2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (komplek), dan

dari yang ringan ke yang lebih berat. (3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran. (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen. (5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan aktifitas olahraga yang disusun secara sistematis dan terprogram untuk mencapai tingkat kemampuan, keterampilan dan kualitas kinerja atlet tertentu. Dilakukan dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan.

#### 1. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai dan sebagai pedoman dalam meningkatkan kualitas latihan dan akan menghindarkan atlet dari rasa cedera selama proses latihan. Menurut Sukadiyanto (2010: 14), prinsip-prinsip latihan ada 12 yang perlu dipahami dalam menjalankan proses latihan, yaitu:

##### a) Prinsip Kesiapan

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet. Pelatih harus mempertimbangkan

dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap atletnya. Latihan bagi atlet junior lebih ditekankan pada pengembangan ketrampilan untuk pengayaan gerak dan yang bersifat menyenangkan, terutama untuk mengembangkan kemampuan fisiologis anak dalam menerima beban latihan.

#### b) Prinsip Individual

Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dengan cara yang berbeda. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Pelatih harus mempertimbangkan faktor usia kronologis dan usia biologis (kematangan fisik) atlet, pengalaman dalam olahraga, tingkat ketrampilan (*skill*), kapasitas usaha dan prestasi, status kesehatan, kapasitas beban latihan dan pemulihan, tipe antropometrik dan system syaraf, dan perbedaan seksual (terutama saat pubertas).

#### c) Prinsip Adaptasi

Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Latihan harus dilakukan secara progresif, artinya harus dilakukan secara konsisten maju berkelanjutan, dari yang ringan samapai yang berat, dari yang mudah sampai yang sulit agar terjadi proses adaptasi. Ciri-ciri terjadinya proses adaptasi, antarlain sebagai berikut: (1) kemampuan fisiologis ditandai dengan membaiknya system pernafasan, fungsi jantung, paru, sirkulasi, dan

volum darah, (2) meningkatnya kemampuan fisik, (3) tulang, ligament, tendo, dan hubungan jaringan otot menjadi lebih kuat.

d) Prinsip Beban Lebih (*overload*)

Prinsip beban lebih (*overload*) berfungsi sebagai suatu stimulus dan mendatangkan respon dari tubuh atlet. Apabila beban yang diberikan terlalu ringan maka tidak akan terjadi perubahan prestasi (*plato*), sedangkan pemberian beban yang terlalu berat akan berakibat turunya penampilan atau *invulasi* yang akan berakibat *overtraining*. Beban latihan harus melampaui atau mencapai di atas batas ambang rangsang. Bila pembebanan diberikan di atas ambang rangsang dan disertai dengan pemulihan yang tepat maka akan terjadi peningkatan prestasi.

e) Prinsip Peningkatan (*progresif*)

Latihan *progresif* dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, sebagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara kontinyu, maju dan berkelanjutan. Dalam menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontinyu, dan tepat. Artinya, setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh kondisi tubuh atlet.

f) Prinsip Kekhususan (*spesific*)

Hukum kekhususan adalah beban latihan yang alami menentukan efek latihan. Latihan harus secara khusus untuk efek

yang diinginkan Metode latihan yang diterapkan harus sesuai dengan kebutuhan latihan. Setiap bentuk latihan yang dilakukan atlet harus memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsang akan direspon secara khusus oleh atlet, sehingga materi latihan harus disesuaikan dengan cabang olahraga atlet.

g) Prinsip Variasi

Program latihan yang baik harus disusun secara variatif agar dapat meningkatkan ketrampilan atlet selama latihan. Komponen utama yang diperlukan untuk memvariasi dalam latihan menurut Sukadiyanto (2005: 19) adalah perbandingan antara (1) kerja dan istirahat, (2) latihan berat dan ringan. Cara lain untuk memvariasi latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sasaran, prasarana latihan, dan teman latihan. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan psikologis atlet agar lebih bersemangat dalam berlatih.

h) Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-Up and Cool-Down*)

Dalam satu unit latihan selalu terdiri atas: (1) pengantar, (2) pemanasan, (3) latihan inti, (4) latihan suplemen untuk kebugaran otot dan kebugaran energi, dan (5) pendinginan. Kegunaan pendinginan menurut Stone & Kroll (1991) yang dikutip oleh Sukadiyanto (2005: 20) membantu meningkatkan suhu badan, memperlancar peredaran darah, denyut jantung, pernafasan, pemanasan oksigen, dan mempersiapkan tulang, persendian, otot,

tendo, dan *ligament*. Tujuan pendinginan adalah untuk mengembalikan tubuh dalam keadaan normal secara bertahap.

i) Latihan Jangka Panjang (*Long Term Training*)

Untuk meraih prestasi yang terbaik diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama. Pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan harus bertahap dan kontinyu. Untuk memperoleh gerakan yang otomatis diperlukan proses dan memakan waktu yang lama. Persiapan yang dilakukan selama proses latihan harus teratur, intensif, dan progresif membutuhkan waktu antara 4-10 tahun.

j) Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip berkebalikan artinya, bila atlet berhenti dari proses latihan dalam jangka waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan menghilang.

k) Prinsip Tidak Berlebihan (*Moderat*)

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan atlet, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat. Sebab bila beban latihan yang diberikan dalam latihan terlalu ringan maka tidak akan memberikan peningkatan pada fisik

teknik, dan psikis atlet. Bila beban diberikan terlalu berlebih maka akan menyebabkan cedera dan rasa sakit pada kondisi tubuh atlet atau sering disebut dengan *overtraining*.

#### 1) Prinsip Sistematis

Prestasi pada atlet bersifat labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Setiap sasaran memiliki aturan dosis yang berbeda-beda. Skala prioritas latihan berhubungan dengan urutan sasaran dan materi latihan utama yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Sebab pada setiap periodisasi memiliki penekanan tujuan latihan yang berbeda-beda baik dalam aspek fisik, teknik, taktik, dan mental.

#### 2. Tujuan Latihan

Menurut Sukadiyanto (2010: 8), tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengembangkan potensi atlet dalam mencapai prestasi. Pada setiap sesi latihan harus memiliki sasaran yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang direncanakan. Tujuan utama dari sebuah latihan adalah untuk meningkatkan keterampilan dari keterampilan teknik, fisik, taktik dan mental.

Menurut Sukadiyanto (2010: 8), sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang selama satu tahun kedepan lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun.

Sukadiyanto (2010: 15) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi.

Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan.

Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik.

Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, diantaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan,

kelincahan, *power*, dan keterampilan kecabangan. Sukadiyanto (2010: 16).

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum

Menurut Harsono dalam Abdul Karim (2018: 16) menyatakan bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

## 7. Latihan *Get The Point*

Latihan *get the point* sejenis latihan tembak sasaran yang modifikasi permainan dengan melakukan pendekatan pembelajaran untuk fokus pada pengembangan kemampuan dalam memainkan permainan saat melakukan kegiatan jasmani. Seperti yang dikemukakan oleh Bahagia (2000: 31-32), bentuk permainan disesuaikan dengan karakteristik permainan target yang sesungguhnya dan disesuaikan dengan cabang olahraga yang diteliti yaitu bola voli.

Mitchell, Oslin dan Griffin (2003: 21) dalam Pambudi (2011: 37), menjelaskan “*in target games, players score by throwing or striking a ball to a target*”. *Target games* merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Seperti yang dikemukakan oleh Bahagia (2000: 31-32), bentuk permainan disesuaikan dengan karakteristik permainan target yang sesungguhnya dan disesuaikan dengan cabang olahraga yang diteliti yaitu bola voli. Salah satu bentuk permainannya adalah dengan melakukan *passing* ke tembok yang sudah diberikan sasaran. Tujuan permainan ini agar siswa memahami konsep ketepatan sebelum menuju ke permainan yang lebih mengarah ke materi yang akan diteliti.

Latihan *get the point* merupakan modifikasi dari latihan target tetapi dalam pelaksanaan latihan ini memiliki target yang ada di dinding atau tembok. Sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap dinding, pelaksanaannya bola dilemparkan atau

dipantulkan ke dinding dan pantulannya berusaha untuk *dipassing* ketembok sasaran lagi demikian seterusnya ( Suharno HP dalam Murti 2016 : 88 ). Bila bola melenceng atau tidak dapat *dipassing* maka bola di ambil dan dilemparkan atau dipantulkan lagi ke dinding dan *dipassing* lagi secara berulang-ulang.

Menurut M.Muhyi Faruq (2009:076) pertama diawali dengan berdiri di depan dinding ambil posisi melempar dan siap menerima *passing* bola setelah terpantul kedua tangan menerima bola dengan meluruskan kedua lengan. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut agak ditekuk persis melakukan *passing* bawah. Kedua kaki harus bisa menyesuaikan hasil pantulan bola yang terpantul di dinding. Bila pemasing dapat mengimbangi pantulan bola dan bisa mengendalikan pantulan bola tersebut dapat diperkirakan bisa mempunyai kemampuan *passing* yang baik, meskipun itu baru tahap awal.

Keuntungan latihan ini adalah mudah mengantisipasi bola karena tidak terpancang oleh teman pasangannya dan mudah diarahkan bola pantulannya. Sedangkan kelemahannya karena tembok benda mati maka bila sudut datangnya bola tidak tepat maka hasil pantulannya juga tidak tepat.

## **8. Latihan *ball feeling***

Latihan *passing* bawah terdiri dari berbagai macam bentuk latihan, salah satunya dengan menggunakan metode pantul. Metode pantul sangat efektif bila diberikan pada atlet bola voli pemula

yaitu dapat melatih kontrol bola dan akurasi *passing*. Salah satu variasi metode pantul yaitu dengan variasi dengan atlet melakukan metode latihan yang pertama yaitu *ball feeling* dengan merasakan memantulkan bola ke atas dengan kedua lengan terus menerus secara berulang untuk mendapatkan perasaan akurasi bola ke lengan.

Menurut (Irianto, 2010) menyatakan bahwa “*Ball feeling* merupakan berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah sebagai usaha dari pemain agar pemain dapat menyatu dengan bola”. *Ball feeling passing* merupakan teknik yang penting dilakukan bola voli sebelum para atlet mengetahui bagaimana cara *smash*, *block* dan sebagainya.

Cara melakukannya yaitu dengan atlet diberikan bola satu-satu dan diberikan sebuah latihan disuruh melakukan *passing* bawah sendiri dengan dipantul-pantulkan ke atas dengan ketinggian melebihi net dilakukan secara terus menerus dan berulang. Pertama mengambil sikap normal, yaitu: kedua kaki berdiri tegak selebar bahu, tumpuan berat badan berada pada telapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, kedua tangan diluruskan ke depan, dan kedua tangan dirapatkan ujung kepala tangan digandengkan agar tidak lepas dan sejajar. Kedua pelaksanaannya yaitu dengan cara tangan masih diluruskan kedua tangan sejajar presisi ujung kepala tangan berkait. dan pukul bola dari atas ke bawah menggunakan kedua lengan dipasingkan ke

dalam lengan ayunkan bola secara terus menerus dan berulang. Setelah bola *dipassing* dengan baik, gerakan selanjutnya adalah meluruskan lengan ke depan atas tangan masih bergandengan sejajar dan ujung kepala tangan masih menempel diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahkan kaki di belakang ke depan dan segera ambil sikap siap dalam posisi normal kembali untuk bersiap *passing* bola dipantulkan kembali secara kontinyu.

Kesimpulan dari penjelasan di atas bahwa latihan *ball feeling* bisa dilakukan untuk meningkatkan rasa terhadap bola, seperti memukul, memantulkan, menimang atau dengan menghentikan bola, dan secara umum bermain-main dengan bola dengan tujuan melatih perasaan seorang atlet terhadap bola.

## **9. Kategori Usia Atlit**

Individu atau manusia dikalsifikasikan dalam berbagai cara , salah satunya berdasarkan umur atau usia , baik yang meliputi usia kalender ( usia kronologis), usia anatomis, usia fisiologis (faaal/fungsi tubuh) dan usia psikologis. Umur atau usia adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk. Menurut Frank Spohrer dalam buku *Community Nutrition* gerontologis membagi usia yang membedakan proses yaitu:

- a. Usia kronologis: adalah usia seseorang berdasarkan tahun dari lahirnya. Umur dari individu d ibedakan atas usia muda, usia tua dan sangat tua.
- b. Usia biologis: dengan memperhatikan perubahan fisik dengan melihat pengurangan efisiensi dari sistem organ termasuk jantung, paru paru dan sistem sirkulasi;
- c. Usia fisiologis: yaitu perubahan pada area sens oris dan proses persepsi dan fungsi mental termasuk ingatan, pembelajaran dan intelegensi. Terlihat dari pola perubahan pada kemampuan beradaptasi, kepribadian, motivasi dan demonstrasi usia fisiologis;
- d. Usia sosial yang berarti setiap perubahan pada setiap peran individu dan hubunan di lingkungan struktur sosial. Secara kronologis pembagian umur menurut Depkes RI (2009) 1. Masa balita = 0 – 05 tahun 2. Masa kanak kanak = 05 – 11 tahun 3. Masa Remaja Awal = 12 – 16 tahun 4. Masa remaja akhir = 17 – 25 tahun

### C. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 64) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Hipotesis yang dapat diambil dalam penelitian ini sebagai berikut :

Ho1 : Tidak ada pengaruh metode latihan *ball feeling* terhadap peningkatan *passing* bawah atlet bola voli di Klub Perhutani Pati

Ha1 : Ada pengaruh metode latihan *ball feeling* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah atlet bola voli di Klub Perhutani Pati

Ho2 : Tidak ada pengaruh metode latihan *get the point* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah atlet bola voli di Klub Perhutani Pati

Ha2 : Ada pengaruh metode latihan *get the point* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah atlet bola voli di Klub Perhutani Pati

Ho3 : Latihan *get the point* lebih efektif terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah atlet bola voli di Klub Perhutani Pati

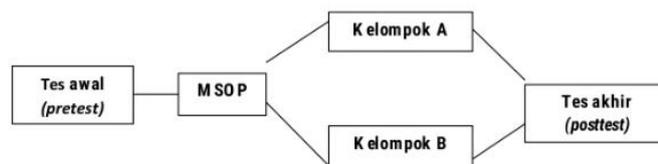
Ha3 : Latihan *ball feeling* lebih efektif terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah atlet bola voli di Klub Perhutani Pati

### BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperimen*. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9) *eksperimen* adalah salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2015: 64). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 *Two Group Pretest-Posttest Design*  
Sumber : Sugiyono (2015:65)

Keterangan :

- Pretest* : Tes awal *passing* bawah
- MSOP* : *Match Subject Ordinal pairing*
- K-A* : Kelompok latihan *ball feeling*
- K-B* : Kelompok latihan *get the point*
- Posttest* : Tes akhir *passing* bawah

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

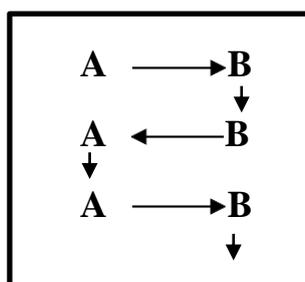
Sugiyono (2015: 117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh pemain Klub Perhutani Pati yang berjumlah 40 atlet.

Sampel adalah perwakilan dari populasi yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2015: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini 14 pemain Klub Perhutani Pati U-18 dan Sampel dari penelitian menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2016:85) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Untuk syarat dalam menentukan sampel, Sebagai berikut :

1. Pemain dengan U-18 tahun
2. Berjenis kelamin laki-laki
3. Pemain Klub Perhutani Pati yang masih aktif dalam latihan rutin
4. Tidak dalam keadaan sakit

Seluruh sampel tersebut dilakukan *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota

masing-masing 7 atlet. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi latihan *ball feeling* dan kelompok B diberi latihan *get the point*. Hasil pengelompokan berdasarkan pembagian kelompok sesuai hasil rangking sebagai berikut:



**Gambar 3.2** *Ordinal Pairing* ( Desain A-B-B-A )  
**Sumber:** sugiyono (2015: 120)

Untuk selanjutnya Penjelasan tahap *ordinal pairing* memasangkan subyek penelitian berdasarkan *ordinal pairing* ini hanya dilakukan terhadap *continuum variable* misalnya: hasil terbaik diletakkan di kelompok satu, hasil terbaik nomor dua diletakkan di kelompok dua, hasil terbaik nomor tiga tetap diletakkan di kelompok dua. Hasil terbaik nomor empat diletakkan di kelompok satu dan seterusnya.

### C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel

Menurut Sugiyono (2015: 61) variabel penelitian adalah suatu atribut atau suatu sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini variabel bebasnya adalah latihan *ball feeling* dan latihan *get the point*. variabel terikatnya adalah *passing* bawah. Variabel juga dapat digolongkan menjadi variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi, sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Adapun variabel dalam penelitian ini seperti Variabel bebas (*independent variable*) meliputi latihan *ball feeling* dan latihan *get the point* serta Variabel terikat (*dependent variable*) meliputi teknik dasar *passing* bawah.

#### a. Pretest

Tes menggunakan instrument dari AAHPER, 1969 *Volleyball Skill test* “*passing*” (Assesing Sport Skill dalam Murti 2015) U-18

#### b. Treatment

1. Kelompok A latihan *ball feeling*
2. kelompok B latihan *get the point*

Setelah sampel di bagi dalam dua kelompok menggunakan *ordinal pairing* maka selanjutnya di berikan *treatment* atau perlakuan dengan latihan *ball feeling* dan latihan *get the point* yang akan diberikan selama 12 kali pertemuan (Sugiyono (2015:120)).

c. *Posttest*

Setelah sampel selesai melakukan *treatment* atau perlakuan dengan latihan *ball feeling* dan latihan *get the point* selanjutnya dilakukan *posttest*. Tes menggunakan instrumen dari AAHPER, 1969 *Volleyball Skill test* “*passing*” (*Assesing Sport Skill* dalam Murti 2015)

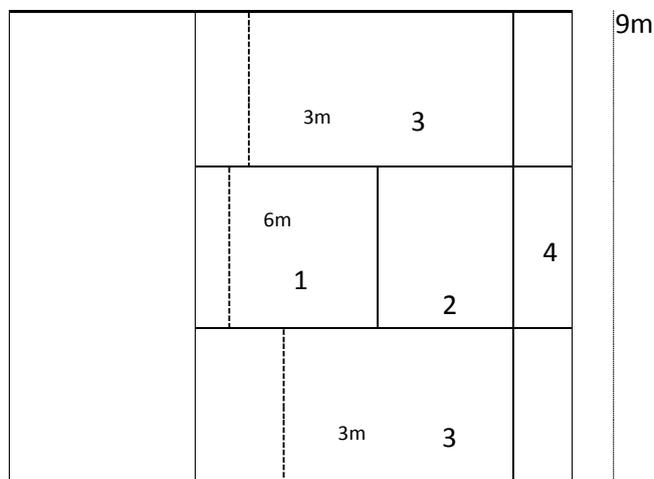
#### D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

a. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 134) instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Tes menggunakan instrument untuk tes *passing* bawah dalam penelitian ini adalah instrumen dari AAHPER, 1969 *Volleyball Skill test* “*passing*” (*Assesing Sport Skill* dalam Murti 2015). Teknik pengumpulan data dilakukan sebanyak dua kali yaitu saat *pretest* dan *posttest*. Tempat, cuaca, dan waktu dalam pengumpulan data dilakukan dalam waktu yang sama dan dengan testor yang sama. Data yang yang diambil berupa tes kemampuan *passing* bawah.

b. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen untuk servis bawah dalam penelitian ini adalah AAHPER *Accuracy Test*, yaitu cara melaksanakan tes dengan masing-masing anak melakukan *passing* sebanyak 5 kali.



Gambar 3.3 Penilaian *passing* (Aahper)

Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini antara lain:

1. lima buah bola voli
2. lapangan dan net bolavoli
3. alat tulis
4. blangko skor tes
5. Penilaian: Setiap bola yang jatuh ke lapangan dihitung berdasarkan skor yang ada di masing-masing kotak

Cara Pelaksanaan tes:

Testi berdiri di belakang garis lapangan (wilayah servis) kemudian melakukan servis bawah sebanyak 10 kali. Bola yang jatuh di lapangan kemudian dihitung berdasarkan skor yang ada di masing-masing kotak. Para penghitung menghitung bola yang tepat sasaran.

Dalam penelitian ini subjek penelitian dibagi menjadi 2 yaitu kelompok eksperimen dimana pembagiannya dengan cara *ordinal pairing*. Setelah diberikan perlakuan selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu maka

dilakukan *posttest* kepada kedua kelompok yang harus diperhatikan dalam tes yaitu sebagai berikut:

Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini antara lain:

1. bola voli
2. net
3. stopwatch
4. alat tulis.
5. Blangko skor tes
6. lakban

Cara Penilaian:

**Table 1.4 AAHPER Volleyball Test Norms**

Percentile	Set-up Test (Boys) Percentile Scores Based on Age / Test Scores in Points							Set-up Test (Girls) Percentile Scores Based on Age / Test Scores in Points							Percent
	10-11	12	13	14	15	16	17-18	10-11	12	13	14	15	16	17-18	
100	16	18	20	20	20	20	20	19	20	20	20	20	20	20	100
95	10	14	16	16	16	17	17	11	13	14	14	14	15	15	95
90	9	12	14	15	15	15	15	9	11	11	12	12	12	14	90
85	8	11	13	13	13	14	15	7	9	10	10	11	11	12	85
80	7	10	12	12	12	13	14	6	8	9	10	10	10	11	80
75	6	9	11	11	11	12	13	5	7	8	9	9	9	10	75
70	6	8	10	10	10	10	11	5	6	7	8	8	8	8	70
65	5	8	9	9	9	9	11	4	6	7	7	7	7	7	65
60	5	7	8	8	8	9	10	4	5	6	6	6	7	7	60
55	4	7	7	8	8	8	10	3	5	5	6	6	6	6	55
50	4	6	7	7	7	7	9	3	4	5	5	5	6	6	50
45	3	6	6	6	6	6	9	2	4	4	4	4	5	5	45
40	3	5	6	6	6	6	8	2	3	4	4	4	5	5	40
35	3	5	5	5	5	5	7	2	3	3	3	3	4	4	35
30	2	4	4	5	5	5	7	1	2	3	3	3	3	4	30
25	2	4	4	4	4	4	6	1	2	2	2	2	3	3	25
20	2	3	3	4	4	4	6	1	2	2	2	2	2	3	20
15	1	3	3	3	3	3	5	0	1	1	1	1	2	2	15
10	0	1	1	2	2	2	2	0	0	1	1	1	1	1	10
5	0	1	1	1	1	1	2	0	0	0	0	0	1	1	5
0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0

Gambar 3.4 gambar tabel norma penilaian tes *passing* bawah

Sumber: *kirkendal, D.R., et all, Measurement and Evaluation for Physical Educators, Wm.C.Brown Company Publisher, USA 1980*

### E. Validitas dan Relibilitas Instrumen

Uji validitas adalah suatu langkah pengujian yang dilakukan terhadap isi (*content*) dari suatu instrumen, dengan tujuan untuk mengukur ketepatan instrumen yang digunakan dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2010: 206). Pengujian reliabilitas instrumen dapat dilakukan *eksternal* maupun *internal*. Secara *eksternal* pengujian dapat dilakukan dengan *test-retest (stability)*, *equivalent*, dan gabungan keduanya. Secara *internal* reliabilitas instrument

dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen dengan teknik tertentu (Sugiyono, 2010: 183).

## **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah serangkaian pengamatan terhadap suatu variabel yang diambil dan diwujudkan dalam suatu data yang dicatat menurut urutan terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk angka yaitu hasil tes awal sebelum dilakukan *treatment* dan tes akhir setelah dilakukan *treatment*. Pengumpulan data yang diperoleh dari hasil pengamatan merupakan data-data yang masih mentah. Agar data tersebut mempunyai arti maka diperlukan pengolahan dan analisis data secara statistika data SPSS. Sebelum analisis data untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan *get the point* untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati.

### 1. Uji Prasyarat

#### a) Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh mempunyai distribusi yang normal atau bebas. Jika distribusi normal, maka statistik parametrik dapat dilakukan, dan jika tidak normal, maka statistik yang digunakan adalah dengan statistik non-parametrik. Untuk menguji normalitas data latihan *ball feeling* dan latihan *get the point* digunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan seri program statistik (SPSS 20). Untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data

masing-masing variabel dengan melihat hasil dari signifikansi, apabila sig hitung  $> 0,05$  maka data dinyatakan berdistribusi normal.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas berfungsi untuk menunjukkan bahwa unsur- unsur sampel dalam penelitian memang homogen (sama, sejenis) atau tidak homogen. Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah kelompok data berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan bantuan program SPSS 20. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila *Sig*  $> 0,5$  berarti varian sampel tersebut homogen.

c) Uji Hipotesis

Di dalam penelitian ini uji-t latihan *ball feeling* dan latihan *get the point* menggunakan SPSS 20. Maka hasil nilai hitung SPSS 20 sebagai berikut:

- 1) Jika nilai p lebih besar atau sama dengan ( $\geq$ ) dari 0,05 maka Hipotesis diterima.
- 2) Jika nilai p lebih kecil ( $<$ ) dari 0,05 maka hipotesis ditolak.

jika pengujian hipotesis menggunakan cara manual, maka hasil hitung sebagai berikut:

- a) Jika nilai t hitung lebih besar atau sama ( $\geq$ ) t tabel maka hipotesis diterima.
- b) Jika t hitung lebih kecil ( $>$ ) dari t tabel maka hipotesis ditolak.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Objek Penelitian

Klub Perhutani Pati yang *berhome base* di lapangan voli perhutani di daerah Puri Winong Pati. Klub Perhutani Pati terbentuk karena adanya keinginan dari pengurus organisasi untuk membina dan mengembangkan anak-anak berpotensi di bidang bola voli untuk nantinya agar bisa berkembang ke depan lebih baik. Tak hanya itu Klub Perhutani Pati juga memiliki klub putra dan putri hal itu juga nantinya diharapkan dengan memiliki klub putra dan klub putri dapat meyumbangkan atlet-atlet berprestasi di kota Pati maupun di jejang nasional. Klub Perhutani Pati memiliki jadwal latihan 3 kali pertemuan dalam seminggu yaitu di hari Senin, Rabu dan Jumat. Untuk kegiatan latihan Klub Perhutani Pati dibantu oleh pelatih yang sudah malang melintang di dunia voli serta sudah memiliki kemampuan serta kompetensi untuk melatih serta mengembangkan bakat dan potensi dari masing-masing anak didiknya. Selain itu pelatih juga sudah memiliki lisensi kepelatihan sebagai tanda dan bukti bahwa pelatih tersebut benar benar memiliki kompetensi dan profesional untuk melatih anak didiknya.

#### B. Hasil Penelitian

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data tes kemampuan teknik *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *eksperimen I* latihan *passing* bawah dengan *ball feeling* dan

kelompok *eksperimen II* latihan *passing* bawah *get the point*. Berikut hasil perhitungan analisis data dari masing-masing kelompok eksperimen :

### 1. Latihan *passing* bawah dengan *ball feeling*

Adapun data *pretes* dari kelompok 1 yaitu Latihan *passing* bawah dengan *ball feeling* sebelum diberi latihan sebagai berikut :

Tabel 4.1 Data *Pretest ball feeling*

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	75
2	<i>Range</i>	15
3	<i>Sum</i>	525
4	Skor <i>max</i>	85
5	Skor <i>min</i>	70
6	Standar deviasi	6,45

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *pretest* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 75, nilai *range* 15, nilai *sum* atau jumlah 525, skor maksimal 85, skor minimal 70 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 6,45. Selanjutnya dilakukan *treatment* dengan latihan *ball feeling*. Setelah *treatment* selesai dilakukan maka selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan akurasi kemampuan *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati. Adapun data *posttest* setelah diberi perlakuan atau *treatment* sebagai berikut:

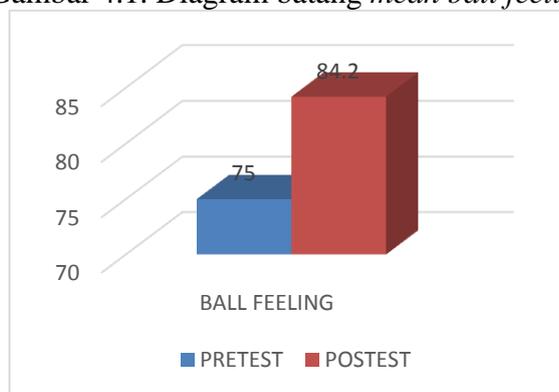
Tabel 4.2 Data *Posttest ball feeling*

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	84,2
2	<i>Range</i>	20
3	<i>Sum</i>	590
4	Skor <i>max</i>	95
5	Skor <i>min</i>	75
6	Standar deviasi	6,72

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 84,2, nilai *range* 20, nilai *sum* atau jumlah 590, skor maksimal 95, skor minimal 75 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 6,72. Berdasarkan tabel diatas dan hasil pembahasan data perhitungan data *pretes* dan *postest* kemampuan teknik *passing* bawah dengan latihan *ball feeling* pemain Klub Perhutani Pati di atas maka dapat disajikan ilustrasi gambar berbentuk diagram batang, sebagai berikut:

Gambar 4.1. Diagram batang *mean ball feeling*



Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

## 2. Latihan *passing* bawah dengan *get the point*

Adapaun data *pretes* dari kelompok 2 yaitu Latihan *passing* bawah dengan *get the point* sebelum diberi perlakuan atau *treatmen* sebagai berikut :

Tabel 4.3 Data *Pretest get the point*

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	74,29
2	<i>Range</i>	30
3	<i>Sum</i>	520
4	Skor <i>max</i>	85
5	Skor <i>min</i>	55
6	Standar deviasi	10,5

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

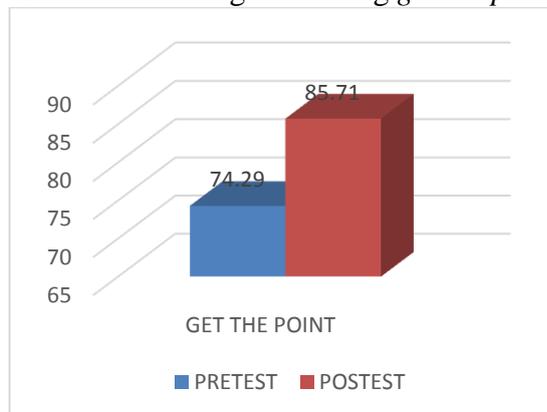
Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *pretest* kemampuan *passing* bawah dengan latihan *get the point* pemain Klub Perhutani Pati diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 74,29 nilai *range* 30, nilai *sum* 520, skor maksimal 85, skor minimal 55 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 10,5. Sesudah data *pretest* di peroleh selanjutnya dilakukan *treatment* dengan latihan *get the point*. Hasil yang diambil merupakan hasil terbaik yang di peroleh pemain saat *pretest* maupun *posttest*. Setelah *treatment* selesai dilakukan maka selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *get the point* terhadap peningkatan akurasi kemampuan teknik *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati. Adapaun data *posttest* setelah diberi perlakuan atau *treatment* sebagai berikut :

Tabel 4.4 Data *Posttest get the point*

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	85,71
2	<i>Range</i>	15
3	<i>Sum</i>	600
4	Skor <i>max</i>	95
5	Skor <i>min</i>	80
6	Standar deviasi	5,34

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *posttest* kemampuan *passing* bawah dengan latihan *get the point* pemain Klub Perhutani Pati diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 85,7 nilai *range* 15, nilai *sum* 600, skor maksimal 95, skor minimal 80 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 5,34. Berikut hasil perhitungan analisis disajikan dalam ilustrasi gambar berbentuk diagram batang, sebagai berikut:

Gambar 4.2. Diagram batang *get the point*

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

### 3. Hasil Analisis Data Kedua Kelompok

Setelah data *pretest* dan data *posttest* diperoleh dari kedua kelompok *eksperimen* selanjutnya data dari hasil penelitian akan diuraikan dan dihitung dengan menggunakan SPSS 20 kemudian data akan dipaparkan dan disajikan dalam bentuk deskripsi data. Adapun deskripsi data dari kedua kelompok eksperimen I maupun kelompok eksperimen II setelah dihitung dengan menggunakan SPSS 20 sebagai berikut:

Tabel 4.5 Deskriptif Kedua Kelompok

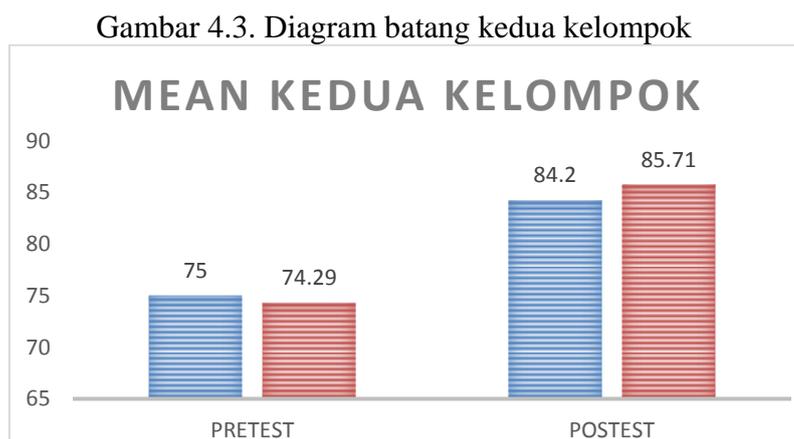
No	Kategori	Pretest 1	Postest 1	Pretest 2	Postest 2
1	<i>Mean</i>	75	84,2	74,29	85,71
2	<i>Range</i>	15	20	30	15
3	<i>Sum</i>	525	590	520	600
4	Skor <i>max</i>	85	95	85	95
5	Skor <i>min</i>	70	75	55	80
6	Standar deviasi	6,45	6,72	10,5	5,34

Sumber : Hasil analisis data (2022)

Sesuai deskripsi data di atas, maka dapat dijelaskan bahwa *mean/rata-rata* kemampuan *passing* bawah pada kelompok eksperimen 1 setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan dari hasil *pretest* sebesar

75 menjadi *posttest* sebesar 84,2 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 9,2 dengan persentase peningkatan sebesar 12,2%. Selanjutnya untuk kelompok *eksperimen 2* setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan dari hasil *pretest* sebesar 74,29 menjadi *posttest* sebesar 85,71 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 11,4 dengan persentase peningkatan sebesar 15,3%

Setelah data *mean* atau rata – rata diperoleh selanjutnya akan di paparkan dalam diagram batang, berikut ilustrasi gambar diagram batang :



Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Bisa dilihat dari hasil perhitungan analisis data dari kedua kelompok eksperimen dapat di ketahui bahwa nilai *mean*/rata-rata kelompok *eksperimen* dengan metode latihan *get the point* mengalami peningkatan yang lebih signifikan di dibandingkan dengan kelompok *eksperimen* dengan metode latihan *ball feeling*. Bisa dijelaskan dari perhitungan analisis data dari kedua kelompok menunjukkan hasil metode latihan *get the point* lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan metode latihan *ball feeling*.

#### 4. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang diajukan. Maka sebelum melakukan pengujian harus dipenuhi prasyarat analisis terlebih dahulu yaitu meliputi uji normalitas dan homogenitas.

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan bantuan software SPSS. Diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas

Data	<i>Asymp.Sig.(2 tailed)</i>	<b>K-Smirnov Z</b>	$\alpha$ =sig	Keterangan
<i>Pretest 1</i>	0,351	0,932	0,05	NORMAL
<i>Posttest 1</i>	0,986	0,455	0,05	NORMAL
<i>Pretest 2</i>	0,943	0,529	0,05	NORMAL
<i>Posttest 2</i>	0,699	0,708	0,05	NORMAL

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Berdasarkan tabel diatas diperoleh *Asymp.Sig.(2 tailed)* untuk semua data *pretest* kelompok 1 & 2 dan *posttest* kelompok 1& 2 lebih dari nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

##### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang

homogen. Variansi dikatakan homogen jika nilai sig > 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas

<b>Kelompok</b>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>Asymp.Sig.(2 tailed)</b>	<b>Levene statistic</b>	<b>Ket</b>
Semua kelompok	1	12	0,536	0,405	Homogen

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa data variansi kelompok 1 dan kelompok 2 berdistribusi homogen dengan nilai *Sig.(2 tailed)* 0,536 > 0,05. Maka dapat disimpulkan data hasil penelitian adalah homogen.

### c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan dari metode latihan *ball feeling* dan metode latihan *get the point* terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati yang diuji sesuai dengan hipotesis penelitian.

#### a. Uji Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Uji perbedaan data hasil *pretest* dan *posttest* dimaksudkan untuk mengetahui apakah pemberian latihan dengan metode latihan *ball feeling* dan metode latihan *get the point* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati.

Uji hipotesis menggunakan uji t (*paired sample t-test*) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 4.8 Hasil Uji T *paired sample t-test*

Kelompok	Selisih Mean	Std. Deviation	T Hitung	Sig.(2-tailed)
<i>Pretest 1 - Posttest 1</i>	9,28	3,450	-7,120	0,000
<i>Pretest 2 - Postets 2</i>	11,42	6,901	-4,382	0,005

Sumber : Hasil analisis data (2022)

Uji beda data *pretest* dan *posttest* menggunakan hipotesis sebagai berikut :

$H_0$  : Tidak ada pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan *get the point* terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati.

$H_a$  : Ada pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan *get the point* terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati.

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau  $(\alpha) = 0,05$ , banyak sampel = 14 diperoleh t tabel= 2,145. Sesuai hasil analisis, diperoleh nilai *sig(2.tailed) pretest* dan *posttest* kelompok I yaitu *ball feeling* sebesar 0,000 dan nilai selisih *mean* 9,28 sedangkan untuk nilai *sig(2.tailed) pretest* dan *posttest* kelompok II yaitu *get the point* sebesar 0,005 dan nilai selisih *mean* 11,42 maka dapat disimpulkan  $H_1$  diterima, dan dapat dijelaskan terdapat perbedaaan peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati antara

sebelum dan setelah diberikan latihan *ball feeling* dan latihan *get the point*, dengan kata lain ada pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan *get the point* terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati.

### C. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang ada, maka selanjutnya dipaparkan pembahasan mengenai hasil penelitian. Pembahasan berupa hasil penelitian pengaruh latihan *ball feeling* benar memiliki pengaruh terhadap peningkatan akurasi kemampuan teknik *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati kelompok *eksperimen* I, terdapat pengaruh yang lebih baik antara sebelum dengan sesudah diberi latihan *ball feeling* maka dapat dijelaskan bahwa data *pretest* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 75, nilai *range* 15, nilai *sum* atau jumlah 525, skor maksimal 85, skor minimal 70 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 6,45. Sedangkan untuk data *posttest* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 84,2, nilai *range* 20, nilai *sum* atau jumlah 590, skor maksimal 95, skor minimal 75 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 6,72. Hasil kelompok *eksperimen* 1 setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan dari hasil *pretest* sebesar 75 menjadi *posttest* sebesar 84,2 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 9,2 dengan persentase peningkatan sebesar 12,2%. Untuk uji T diperoleh nilai *sig(2.tailed)* *pretest* dan *posttest* kelompok I yaitu *ball feeling* sebesar 0,000 dan nilai selisih *mean* 9,28. maka dapat disimpulkan terdapat perbedaaan peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati antara sebelum dan setelah diberikan latihan *ball feeling*

dengan kata lain ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan akurasi kemampuan teknik *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati.

Selanjutnya untuk kelompok *eksperimen* II diperoleh data *pretest* kemampuan *passing* bawah dengan latihan *get the point* pemain Klub Perhutani Pati diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 74,29 nilai *range* 30, nilai *sum* 520, skor maksimal 85, skor minimal 55 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 10,5. Sedangkan untuk data *posttest* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 85,7 nilai *range* 15, nilai *sum* atau jumlah 600, skor maksimal 95, skor minimal 80 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 5,34. Hasil kelompok *eksperimen* 2 setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan dari hasil *pretest* sebesar 74,29 menjadi *posttest* sebesar 85,71 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 11,4 dengan persentase peningkatan sebesar 15,3% dan untuk uji t diperoleh nilai *sig(2.tailed)* *pretest* dan *posttest* kelompok II yaitu *get the point* sebesar 0,005 dan nilai selisih *mean* 11,42. maka dapat disimpulkan terdapat perbedaaan peningkatan akurasi kemampuan teknik *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati antara sebelum dan setelah diberikan latihan *get the point* dengan kata lain ada pengaruh latihan *get the point* terhadap peningkatan akurasi kemampuan teknik *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati.

Untuk hasil kedua kelompok dapat dijelaskan, maka dapat dijelaskan bahwa kelompok *eksperimen* 1 setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan dari hasil *pretest* sebesar 75 menjadi *posttest* sebesar 84,2 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 9,2 dengan persentase peningkatan

sebesar 12,2%. Selanjutnya untuk kelompok *eksperimen 2* setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan dari hasil *pretest* sebesar 74,29 menjadi *posttest* sebesar 85,71 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 11,4 dengan persentase peningkatan sebesar 15,3%. maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan latihan *get the point* lebih baik dan lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati.

Latihan *passing* bawah *get the point* yaitu sebuah latihan yang dilakukan dengan cara *passing* bawah ke dinding dengan jarak 3 meter agar mendapatkan sebuah akurasi ketepatan dalam melakukan *passing* bawah, Latihan *passing* bawah ini dilakukan dengan cara *passing* bola voli menggunakan *passing* bawah dengan sasaran tembok yang berjarak 3 meter antara posisi *subyek* pada saat melaksanakan *passing* dengan ketinggian tembok 3.35 meter dari lantai. Sasaran tersebut berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 3 meter dan lebar 1.5 meter yang terletak 3 meter dari lantai. Langkah ini dimaksudkan sebagai usaha agar pemain bisa melakukan *passing* bawah dengan baik sehingga bola dapat melambung baik ke depan atas sebagai langkah awal yang baik dalam suatu permainan bola voli.

Dalam permainan bola voli, teknik *passing* merupakan salah satu teknik yang wajib dikuasai oleh seseorang yang ingin bermain voli. Karena teknik *passing* memegang peranan penting. Teknik *passing* meliputi *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah untuk bertahan dan untuk menyusun pola

serangan, sedangkan *passing* atas akan menjadi sebuah keuntungan dalam memberikan umpan untuk melakukan serangan serta tipuan terhadap tim lawan. *Passing* pada dasarnya merupakan kunci dalam suatu permainan bola voli maka *passing* mutlak untuk dikuasai oleh semua pemain. Pada tahap awal permainan bola voli sudah memadai apabila pemain menguasai satu unsur dasar yaitu *passing*. Penguasaan teknik dasar secara sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan secara kontinyu dan menggunakan metode yang baik. Penguasaan teknik dasar sebagai salah satu penunjang keberhasilan permainan bola voli serta juga dipengaruhi oleh unsur lain yaitu unsur kondisi fisik.

Sesuai dengan hasil penelitian, maka dapat dijelaskan bahwa kedua metode latihan yang diberikan pada kelompok *eksperimen* I dan kelompok *eksperimen* II setelah diberi latihan latihan *ball feeling* dan latihan *get the point* sama-sama memiliki pengaruh yang lebih baik antara sebelum dan sesudah diberi latihan. Bumpa dalam Sumana, (2015:76) mengatakan bahwa “*for an athlete to perform adequately, at least 8-12 training lessons per micro-cycle is necessary*”. Selaras dengan pendapat tersebut menurut Sugiardo (2015: 76) bahwa latihan yang dilakukan selama 12-16 kali sudah mengalami perubahan yang menetap. Peningkatan bisa dilihat dari hasil analisis data yang mengalami peningkatan terhadap kelompok eksperimen. Bisa dilihat dari hasil perhitungan analisis data dari kedua kelompok eksperimen dapat di ketahui bahwa nilai mean/rata-rata kelompok eksperimen dengan metode latihan *get the point* mengalami peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok

*eksperimen* dengan metode latihan *ball feeling*. Bisa di jelaskan dari perhitungan analisis data dari kedua kelompok menunjukkan hasil metode latihan *get the point* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *ball feeling*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Nastiti Ari Murti (2015) Pengaruh latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli (*Eksperimen* terhadap klub bola voli putri IVOKAS kabupaten semarang tahun 2015). Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen* dengan rancangan *Matched Subject Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 atlet putri dan dibagi menjadi kelompok *eksperimen* 1 dan kelompok *eksperimen* 2 dengan rumus AB-BA. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 5% db 5. Hasil 1) ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan dinding, dengan hasil t-hitung  $3.512 > t\text{-tabel } 2.571$ , 2) ada pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan, dengan hasil t-hitung  $2,649 > t\text{-tabel } 2.571$ , 3). Latihan *passing* bawah berpasangan lebih baik daripada latihan *passing* bawah dengan dinding dengan hasil *mean posttest*  $10.83 > 9.83$ . Kesimpulan dalam penelitian ini adalah : 1) Ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan dinding terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli. 2) Ada pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli. 3) *Passing* bawah berpasangan lebih berpengaruh terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan boalvoli. Saran dari simpulan di atas adalah dalam melatih dan membina para atlet khususnya

olahraga bola voli, teknik dasar *passing* bawah, latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan dalam menentukan metode latihan

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Bedasarkan hasil penelitian dan paparan pembahasan mengenai pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan *get the point* terhadap hasil kemampuan akurasi *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati. Maka dapat diambil kesimpulan dari kelompok *eksperimen* I dan kelompok *eksperimen* II terhadap latihan yang sudah diberikan pada pemain Klub Perhutani Pati sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan setelah diberikan latihan *ball feeling* pada kelompok *eksperimen* I terhadap hasil kemampuan *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati hasil *pretest* sebesar 75 menjadi *posttest* sebesar 84,2 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 9,2 dengan persentase peningkatan sebesar 12,2%.
2. Terdapat peningkatan setelah diberikan latihan *get the point* pada kelompok *eksperimen* II terhadap hasil kemampuan akurasi *passing* bawah pemain Klub Perhutani Pati hasil *pretest* sebesar 74,29 menjadi *posttest* sebesar 85,71 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 11,4 dengan persentase peningkatan sebesar 15,3%.
3. Terdapat perbedaan kemampuan akurasi *passing* bawah pada pemain Klub Perhutani Pati dan latihan *get the point* lebih besar peningkatannya di bandingkan dengan latihan *ball feeling*.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pemain agar lebih meningkatkan akurasi *passing* khususnya *passing* bawah.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan *ball feeling* dan latihan *get the point*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah *subyek* penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan latihan yang lebih bervariasi lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afdi, R. B., Zulman, Z., & Asmi, A. (2019). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli. *Sport Science*, 19(1), 33-40.
- Arikunto, & Suharsini. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Baehaqie, Adhy. N. (2015). Peningkatan Ketrampilan Passing Bawah Bolavoli Dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Di Sma Negeri 1 Sirampong Brebes. *skripsi*.
- Bule, J. (2020). Perbedaan Latihan Passing Target dan Rangkaian Latihan Passing terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 26-31.
- KONI , PUSAT. (2012). *Rencana Strategis Komite Olahraga Nasional Indonesia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lubis, R. I. (2020). Pengaruh Rangkaian Latihan terhadap Kemampuan Passing Bawah dan Passing Atas Atlet Bolavoli Putera The Legend. *Jurnal Patriot*, 2(2), 477-489.
- Misnari, M. (2015). *PENGARUH LATIHAN PASSING ATAS BERPASANGAN DAN LATIHAN PASSING ATAS KE DINDING TERHADAP KETERAMPILAN PASSING ATAS PADA EKTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA SMA NEGERI 1 AMBUNTEN KABUPATEN SUMENEP TAHUN AJARAN 2014-2015* (Doctoral dissertation, STKIP PGRI Sumenep).
- Muhajir. (2013). *Penjasorkes Katalog Perpustakaan Nasional*. Jakarta: Yudhistira.
- Muhajir. (2016). *Penjasorkes 1*. Jakarta: Yudhistira.
- Murti, N. A. (2015). *PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH DENGAN DINDING DAN BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI (Eksperimen Terhadap Klub*

- Bolavoli Putri IVOKAS Kab. Semarang Th. 2015*) (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG).
- Prayogatama, B. (2021). Survei Kemampuan Teknik Dasar Passing Bawah Ekstrakurikuler Bolavoli. *Sport Science and Health*, 3(1), 34-39.
- Rahmani, Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Niaga Swadya.
- Rahmad, H. A., & Sanusi, R. (2019). Pengaruh Latihan Teknik Passing Bawah Berpasangan dan Metode Drill terhadap Hasil Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Klub Citra FC Perjuangan Kabupaten Meranti. *Jurnal Online Mahasiswa Penjaskesrek (JOMPENJAS)*, 1(1), 1-9.
- Rambe, I. (2018). *PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH BERPASANGAN DENGAN PASSING BAWAH KE DINDING TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI SMA NEGERI 1 PERCUT SEI TUAN 2017/2018* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- RIWAYATI, A. S. (2016). *PENGARUH LATIHAN WALLPASS JARAK 3 METER DAN LATIHAN WALLPASS JARAK 2 METER TERHADAP HASIL PASING ATAS BOLAVOLI (Eksperimen pada atlet putri pemula klub bolavoli Ivokas Kabupaten Semarang tahun 2015)* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Setyawan, I. P. (2017). Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2016/2017. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(7).
- Sovens, E. (2021). Pengaruh Latihan Modifikasi Passing Bawah Ke Tembok terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli Klub Jaguar Lubuklinggau. *SJS: Silampari Journal Sport*, 1(1), 08-12.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

# LAMPIRAN



## Lampiran 2. Surat Persetujuan Proposal Skripsi

## P E R S E T U J U A N P R O P O S A L S K R I P S I

Proposal skripsi dengan judul " pengaruh Latihan get the point dan latihan ball feeling terhadap peningkatan passing bawah bola voli di klub perhutani junior pati" disusun oleh

Nama : Anggi Larla Almadany  
NPM : 17230117  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

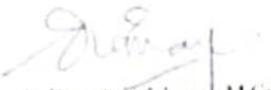
Telah disetujui dan disahkan pada:

Hari :  
Tanggal :

Pembimbing I

  
Yulia Rafliyah, S.Pd., M.Pd.  
NPP 179201531

Pembimbing II

  
dr. Dian Ayu Zahram, M.Gizi  
NPP 058101174

Mengetahui,

Ketua Program Studi PKR

  
Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or  
NPP 149001426

## Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG  
**FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN**  
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang Telp. (024) 8316377, 8448217

Nomor : 209 /AM/FPIPSKR/I/2022 Semarang, 5 Januari 2022  
 Lampiran : 1 (satu) berkas  
 Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Pelatih Klub Bola Voli Perhutani Pati  
 di Pati

Kami bertahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : ANGGI LAILA ALMADANI  
 N P M : 17230117  
 Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

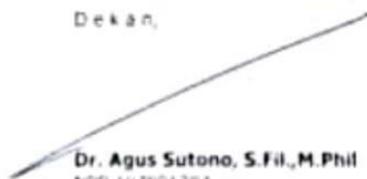
Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENGARUH LATIHAN GET THE POINT DAN LATIHAN BALL FEELING  
 TERHADAP PENINGKATAN PASSING BAWAH BOLA VOLI DI KLUB BOLA VOLI  
 PERHUTANI JUNIOR PATI TAHUN 2021

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu  
 membenkan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

D e k a n,

  
**Dr. Agus Sutono, S.Pd., M.Pd.**  
 NPP. 107801284

## Lampiran 4. Surat Balasan



**BAPORSENI PERUM PERHUTANI KPH PATI**  
**Jl. Tunggul Wulung No. 555 Pati, telp dan fax. 0295 381401**

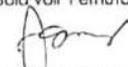
**SURAT KETERANGAN**  
 =====

Yang berlanda langan di bawah ini :  
 Nama : AGUNG MULYANTO  
 No Sertifikat Pelatih : 231/PP/PBVSJ/JIG/IV/2017  
 Jabatan : Pelatih Bola Voli Perhutani Pati

Menerangkan bahwa :  
 Nama : ANGGI LAILA ALMADANY  
 NPM : 17230117  
 Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS PGRI SEMARANG.  
 Prog. Studi : FPIPSKR/ PJKR

Mahasiswa tersebut diatas benar – benar telah melaksanakan penelitian , di club bola voli Perhutani Pati, pada tanggal 5 Januari 2022 s/d 5 Pebruari 2022  
 Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi kebutuhan data penulisan skripsi dengan judul :  
 PENGARUH LATIHAN GET THE POINT DAN LATIHAN BALL FEELING TERHADAP PENINGKATAN PASSING BAWAH BOLA VOLI DI KLUB BOLA VOLI PERHUTANI JUNIOR PATI.  
 Demikian surat keterangan ini dibuat untuk bisa dipergunakan sebagai syarat pembuatan laporan .

Pati, 7 FEBRUARI 2022  
 Pelatih Bola voli Perhutani Pati

  
 AGUNG MULYANTO  
 NPP.19700503200612100

Perum Perhutani KPH Pati Divisi Regional Jawa Tengah  
 Jl. Tunggul Wulung No. 555 Pati  
 Telp. 0295 381401 Fax. 0295 381401



Lampiran 5. Surat *Expert Judgement*

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Galih Dwi Pradipta

NPP : 149001426

Menerangkan bahwa lembar instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi saudara :

Nama : Anggi Laila Almadany

NPM : 17230117

Progam Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *get the point* dan Latihan *ball feeling* terhadap peningkatan *passing* bawah bola voli di klub bola voli BRI Kabupaten Pati Tahun 2021

Telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data.

Semarang, November 2021

Validator,



Galih Dwi Pradipta, S.Pd.,M.Or.

NPP.149001426

## Lampiran 6. Lisensi Pelatih sebagai Validator

**PENGURUS PROVINSI  
PERSATUAN BOLA VOLI SELURUH INDONESIA  
JAWA TENGAH**



**Sertifikat**  
Nomor : 231/PP/PBVSI-JTG/IV/2017

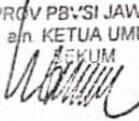
Diberikan kepada : AGUNG MULYANTO  
Tempat, Tanggal Lahir : PATI, 3 MEI 1970

Yang telah mengikuti Penataran Pelatih Bola Voli tingkat provinsi di Aula Disporapar dan  
Gedung Pesantenan Kabupaten Pati pada tanggal 10 s.d. 14 April 2017 dan dinyatakan  
LULUS

Pemegang sertifikat ini berhak menyandang predikat sebagai **Pelatih Bola Voli tingkat  
Provinsi Klasifikasi**

A	B	C
---	---	---

Semarang, 14 April 2017

**PENGPROV PBVSI JAWA TENGAH**  
dan **KETUA UMUM**  
  
**MURY MURBOWO, S.I.K., M.Si**  
KOMISARIS BESAR POLISI



**KABID KEPELATIHAN**  
  
**M. HARIS**

Lampiran 7. Daftar Hadir Pemain

## Lampiran 8. Hasil Desriptif Statistik Data

		<b>Statistics</b>	
		<i>PRE_BALL FEELING</i>	<i>POS_BALL FEELING</i>
N	<i>Valid</i>	7	7
	<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>		75,00	84,29
<i>Median</i>		70,00	85,00
<i>Mode</i>		70	80 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>		6,455	6,726
<i>Range</i>		15	20
<i>Minimum</i>		70	75
<i>Maximum</i>		85	95
<i>Sum</i>		525	590

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

<b>PRE_BALL FEELING</b>				
	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	70	4	57,1	57,1
	80	2	28,6	85,7
	85	1	14,3	100,0
	Total	7	100,0	100,0

<b>POS_BALL FEELING</b>				
	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	75	1	14,3	14,3
	80	2	28,6	42,9
	85	2	28,6	71,4
	90	1	14,3	85,7
	95	1	14,3	100,0
	Total	7	100,0	100,0

		<b>Statistics</b>	
		<i>PRE_GET POIN</i>	<i>POS_GET POIN</i>
N	<i>Valid</i>	7	7
	<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>		74,29	85,71
<i>Median</i>		75,00	85,00
<i>Mode</i>		70 <sup>a</sup>	85
<i>Std. Deviation</i>		10,579	5,345
<i>Range</i>		30	15
<i>Minimum</i>		55	80
<i>Maximum</i>		85	95
<i>Sum</i>		520	600

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**PRE\_GET POIN**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
55	1	14,3	14,3	14,3
70	2	28,6	28,6	42,9
75	1	14,3	14,3	57,1
80	1	14,3	14,3	71,4
85	2	28,6	28,6	100,0
Total	7	100,0	100,0	

**POS\_GET POIN**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
80	2	28,6	28,6	28,6
85	3	42,9	42,9	71,4
90	1	14,3	14,3	85,7
95	1	14,3	14,3	100,0
Total	7	100,0	100,0	

**Test of Homogeneity of Variances**

Hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,405	1	12	,536

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		PRE_BALL FEELING	POS_BALL FEELING
N		7	7
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	75,00	84,29
	Std. Deviation	6,455	6,726
	Absolute	,352	,172
Most Extreme Differences	Positive	,352	,172
	Negative	-,219	-,119
Kolmogorov-Smirnov Z		,932	,455
Asymp. Sig. (2-tailed)		,351	,986

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		PRE_GET POIN	POS_GET POIN
N		7	7
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	74,29	85,71
	Std. Deviation	10,579	5,345
Most Extreme Differences	Absolute	,200	,267
	Positive	,156	,267
	Negative	-,200	-,161
Kolmogorov-Smirnov Z		,529	,708
Asymp. Sig. (2-tailed)		,943	,699

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRE_GET POIN - POS_GET POIN	-11,429	6,901	2,608	-17,811	-5,047	-4,382	6	,005

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRE BALL FEELING - POS BALL FEELING	-9,286	3,450	1,304	-12,477	-6,095	-7,120	6	,000

## Lampiran 9. Data Hasil Penelitian

*PRETEST BALL FEELING*

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>PERCOBAAN</b>	<b>HASIL</b>	<b>SKOR</b>
1		20	11	<b>80</b>
2		20	13	<b>85</b>
3		20	9	<b>70</b>
4		20	11	<b>80</b>
5		20	8	<b>70</b>
6		20	8	<b>70</b>
7		20	9	<b>70</b>

*POSTEST BALL FEELING*

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>PERCOBAAN</b>	<b>HASIL</b>	<b>SKOR</b>
1		20	14	<b>90</b>
2		20	17	<b>95</b>
3		20	11	<b>80</b>
4		20	12	<b>85</b>
5		20	12	<b>85</b>
6		20	11	<b>80</b>
7		20	10	<b>75</b>

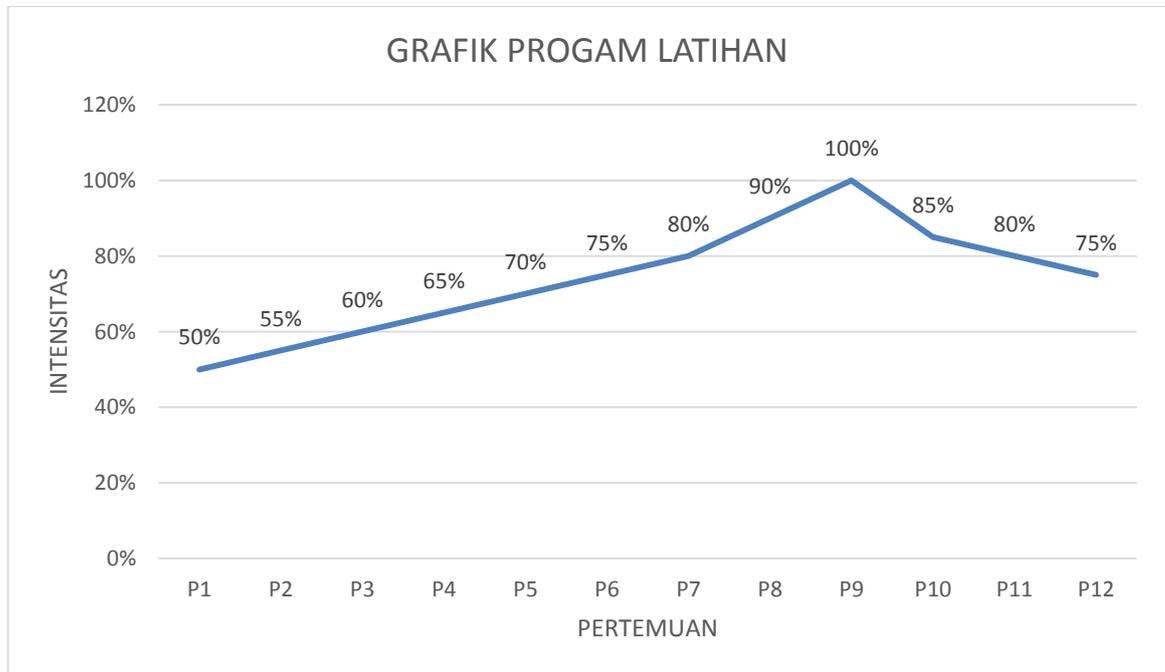
*PRETEST GET THE POINT*

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>PERCOBAAN</b>	<b>HASIL</b>	<b>SKOR</b>
1		20	10	<b>75</b>
2		20	6	<b>55</b>
3		20	11	<b>80</b>
4		20	9	<b>70</b>
5		20	9	<b>70</b>
6		20	13	<b>85</b>
7		20	12	<b>85</b>

*POSTEST GET THE POINT*

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>PERCOBAAN</b>	<b>HASIL</b>	<b>SKOR</b>
1		20	13	<b>85</b>
2		20	11	<b>80</b>
3		20	12	<b>85</b>
4		20	12	<b>85</b>
5		20	11	<b>80</b>
6		20	14	<b>90</b>
7		20	16	<b>95</b>

## Lampiran 10. Program Latihan

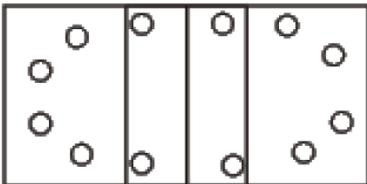


<b>INTENSITAS</b>	<b>PRESENTASE</b>	<b>DENYUT NADI PERMENIT</b>
RENDAH SEKALI	30% - 50%	< 140
RENDAH	50% - 60%	140 – 150
SEDANG	60% - 80%	150 – 165
MAKSIMAL	80% - 100%	165 >

<b>PERTEMUAN</b>	<b>INTENSITAS</b>	<b>PRESENTASE</b>	<b>DENYUT NADI PERMENIT</b>
1 & 2	RENDAH	50% - 60%	130 – 150
3 & 4	SEDANG	70% - 80%	150 – 165
5 & 6	SEDANG	70% - 80%	150 – 165
7 & 8	TINGGI	80% - 100%	165 – 180
9 & 10	TINGGI	80% - 100%	165 – 180
11 & 12	SEDANG	70% - 80%	150 – 165

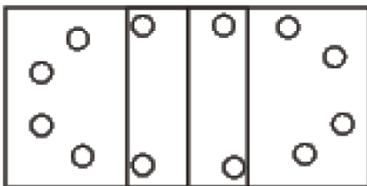
## PROGRAM LATIHAN

Pertemuan : 1  
 Sasaran : *passing* bawah  
 Peralatan : bola , peluit, alat bantu

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	<i>Warming Up</i> : - lari keliling lapangan  -Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	-10 putaran		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti:  - latihan <i>get the point</i> - latihan <i>ball feeling</i>	25 rep x 3 set	  	<b>Kelompok latihan <i>get the point</i></b> - Pemain melakukan <i>passing</i> bawah dengan sasaran lingkaran yang sudah di buat. Lakukan gerakan secara terus menerus sampai selesai sesuai repetisi yang di tentukan. <b>Kelompok latihan <i>Ball feeling</i></b> - Pemain melakukan gerakan <i>passing</i> bawah secara mandiri lambungkan bola setinggi kurang lebih 1 meter kemudian terima bola dan lakukan <i>passing</i> bawah lagi.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

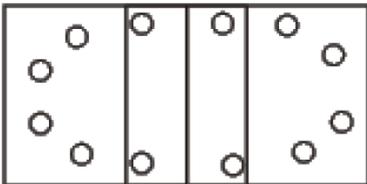
## PROGRAM LATIHAN

Pertemuan : 2  
 Sasaran : *passing* bawah  
 Peralatan : bola , peluit, alat bantu

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	<i>Warming Up</i> : - lari keliling lapangan  -Pemanasan, <i>stretching statis dan dinamis</i>	-10 putaran		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti:  - latihan <i>get the point</i> - latihan <i>ball feeling</i>	25 rep x 3 set	  	<b>Kelompok latihan <i>get the point</i></b> - Pemain melakukan <i>passing</i> bawah dengan sasaran lingkaran yang sudah di buat. Lakukan gerakan secara terus menerus sampai selesai sesuai repetisi yang di tentukan. <b>Kelompok latihan <i>Ball feeling</i></b> - Pemain melakukan gerakan <i>passing</i> bawah secara mandiri lambungkan bola setinggi kurang lebih 1 meter kemudian terima bola dan lakukan <i>passing</i> bawah lagi.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

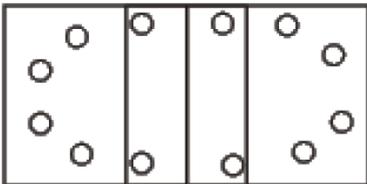
## PROGRAM LATIHAN

Pertemuan : 3  
 Sasaran : *passing* bawah  
 Peralatan : bola , peluit, alat bantu

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	<i>Warming Up</i> : - lari keliling lapangan  -Pemanasan, <i>stretching statis dan dinamis</i>	-10 putaran		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti:  - latihan <i>get the point</i> - latihan <i>ball feeling</i>	25 rep x 4 set		<b>Kelompok latihan <i>get the point</i></b> - Pemain melakukan <i>passing</i> bawah dengan sasaran lingkaran yang sudah di buat. Lakukan gerakan secara terus menerus sampai selesai sesuai repetisi yang di tentukan. <b>Kelompok latihan <i>Ball feeling</i></b> - Pemain melakukan gerakan <i>passing</i> bawah secara mandiri lambungkan bola setinggi kurang lebih 1 meter kemudian terima bola dan lakukan <i>passing</i> bawah lagi.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

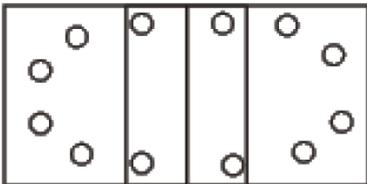
## PROGRAM LATIHAN

Pertemuan : 4  
 Sasaran : *passing* bawah  
 Peralatan : bola , peluit, alat bantu

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	<i>Warming Up</i> : - lari keliling lapangan  -Pemanasan, <i>stretching statis dan dinamis</i>	-10 putaran		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti:  - latihan <i>get the point</i> - latihan <i>ball feeling</i>	25 rep x 4 set		<b>Kelompok latihan <i>get the point</i></b> - Pemain melakukan <i>passing</i> bawah dengan sasaran lingkaran yang sudah di buat. Lakukan gerakan secara terus menerus sampai selesai sesuai repetisi yang di tentukan. <b>Kelompok latihan <i>Ball feeling</i></b> - Pemain melakukan gerakan <i>passing</i> bawah secara mandiri lambungkan bola setinggi kurang lebih 1 meter kemudian terima bola dan lakukan <i>passing</i> bawah lagi.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

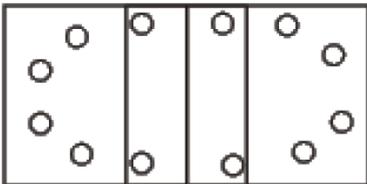
## PROGRAM LATIHAN

Pertemuan : 5  
 Sasaran : *passing* bawah  
 Peralatan : bola , peluit, alat bantu

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	<i>Warming Up</i> : - lari keliling lapangan  -Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	-10 putaran		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti:  - latihan <i>get the point</i> - latihan <i>ball feeling</i>	25 rep x 5 set		<b>Kelompok latihan <i>get the point</i></b> - Pemain melakukan <i>passing</i> bawah dengan sasaran lingkaran yang sudah di buat. Lakukan gerakan secara terus menerus sampai selesai sesuai repetisi yang di tentukan. <b>Kelompok latihan <i>Ball feeling</i></b> - Pemain melakukan gerakan <i>passing</i> bawah secara mandiri lambungkan bola setinggi kurang lebih 1 meter kemudian terima bola dan lakukan <i>passing</i> bawah lagi.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

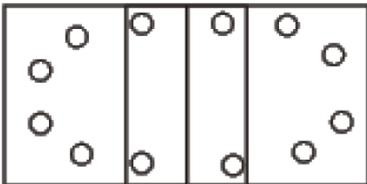
## PROGRAM LATIHAN

Pertemuan : 6  
 Sasaran : *passing* bawah  
 Peralatan : bola , peluit, alat bantu

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	<i>Warming Up</i> : - lari keliling lapangan  -Pemanasan, <i>stretching statis dan dinamis</i>	-10 putaran		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti:  - latihan <i>get the point</i> - latihan <i>ball feeling</i>	25 rep x 5 set		<b>Kelompok latihan <i>get the point</i></b> - Pemain melakukan <i>passing</i> bawah dengan sasaran lingkaran yang sudah di buat. Lakukan gerakan secara terus menerus sampai selesai sesuai repetisi yang di tentukan. <b>Kelompok latihan <i>Ball feeling</i></b> - Pemain melakukan gerakan <i>passing</i> bawah secara mandiri lambungkan bola setinggi kurang lebih 1 meter kemudian terima bola dan lakukan <i>passing</i> bawah lagi.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

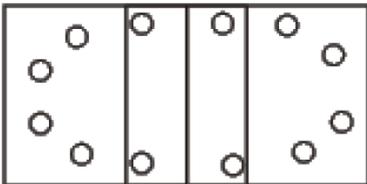
## PROGRAM LATIHAN

Pertemuan : 7  
 Sasaran : *passing* bawah  
 Peralatan : bola , peluit, alat bantu

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	<i>Warming Up</i> : - lari keliling lapangan  -Pemanasan, <i>stretching statis dan dinamis</i>	-10 putaran		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti:  - latihan <i>get the point</i> - latihan <i>ball feeling</i>	25 rep x 6 set		<b>Kelompok latihan <i>get the point</i></b> - Pemain melakukan <i>passing</i> bawah dengan sasaran lingkaran yang sudah di buat. Lakukan gerakan secara terus menerus sampai selesai sesuai repetisi yang di tentukan. <b>Kelompok latihan <i>Ball feeling</i></b> - Pemain melakukan gerakan <i>passing</i> bawah secara mandiri lambungkan bola setinggi kurang lebih 1 meter kemudian terima bola dan lakukan <i>passing</i> bawah lagi.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

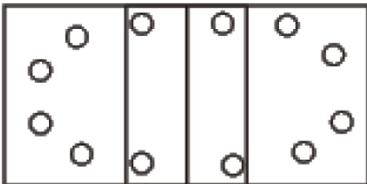
## PROGRAM LATIHAN

Pertemuan : 8  
 Sasaran : *passing* bawah  
 Peralatan : bola , peluit, alat bantu

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	<i>Warming Up</i> : - lari keliling lapangan  -Pemanasan, <i>stretching statis dan dinamis</i>	-10 putaran		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti:  - latihan <i>get the point</i> - latihan <i>ball feeling</i>	25 rep x 6 set		<b>Kelompok latihan <i>get the point</i></b> - Pemain melakukan <i>passing</i> bawah dengan sasaran lingkaran yang sudah di buat. Lakukan gerakan secara terus menerus sampai selesai sesuai repetisi yang di tentukan. <b>Kelompok latihan <i>Ball feeling</i></b> - Pemain melakukan gerakan <i>passing</i> bawah secara mandiri lambungkan bola setinggi kurang lebih 1 meter kemudian terima bola dan lakukan <i>passing</i> bawah lagi.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

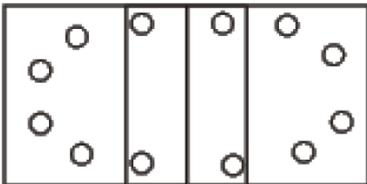
## PROGRAM LATIHAN

Pertemuan : 9  
 Sasaran : *passing* bawah  
 Peralatan : bola , peluit, alat bantu

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	<i>Warming Up</i> : - lari keliling lapangan  -Pemanasan, <i>stretching statis dan dinamis</i>	-10 putaran		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti:  - latihan <i>get the point</i> - latihan <i>ball feeling</i>	25 rep x 7 set		<b>Kelompok latihan <i>get the point</i></b> - Pemain melakukan <i>passing</i> bawah dengan sasaran lingkaran yang sudah di buat. Lakukan gerakan secara terus menerus sampai selesai sesuai repetisi yang di tentukan. <b>Kelompok latihan <i>Ball feeling</i></b> - Pemain melakukan gerakan <i>passing</i> bawah secara mandiri lambungkan bola setinggi kurang lebih 1 meter kemudian terima bola dan lakukan <i>passing</i> bawah lagi.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

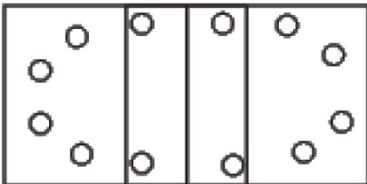
## PROGRAM LATIHAN

Pertemuan : 10  
 Sasaran : *passing* bawah  
 Peralatan : bola , peluit, alat bantu

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	<i>Warming Up</i> : - lari keliling lapangan  -Pemanasan, <i>stretching statis dan dinamis</i>	-10 putaran		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti:  - latihan <i>get the point</i> - latihan <i>ball feeling</i>	25 rep x 7 set		<b>Kelompok latihan <i>get the point</i></b> - Pemain melakukan <i>passing</i> bawah dengan sasaran lingkaran yang sudah di buat. Lakukan gerakan secara terus menerus sampai selesai sesuai repetisi yang di tentukan. <b>Kelompok latihan <i>Ball feeling</i></b> - Pemain melakukan gerakan <i>passing</i> bawah secara mandiri lambungkan bola setinggi kurang lebih 1 meter kemudian terima bola dan lakukan <i>passing</i> bawah lagi.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

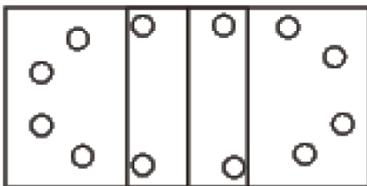
## PROGRAM LATIHAN

Pertemuan : 11  
 Sasaran : *passing* bawah  
 Peralatan : bola , peluit, alat bantu

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	<i>Warming Up</i> : - lari keliling lapangan  -Pemanasan, <i>stretching statis dan dinamis</i>	-10 putaran		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti:  - latihan <i>get the point</i> - latihan <i>ball feeling</i>	25 rep x 6 set		<b>Kelompok latihan <i>get the point</i></b> - Pemain melakukan <i>passing</i> bawah dengan sasaran lingkaran yang sudah di buat. Lakukan gerakan secara terus menerus sampai selesai sesuai repetisi yang di tentukan. <b>Kelompok latihan <i>Ball feeling</i></b> - Pemain melakukan gerakan <i>passing</i> bawah secara mandiri lambungkan bola setinggi kurang lebih 1 meter kemudian terima bola dan lakukan <i>passing</i> bawah lagi.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

## PROGRAM LATIHAN

Pertemuan : 12  
 Sasaran : *passing* bawah  
 Peralatan : bola , peluit, alat bantu

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	<i>Warming Up</i> : - lari keliling lapangan  -Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	-10 putaran		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti:  - latihan <i>get the point</i> - latihan <i>ball feeling</i>	25 rep x 6 set	  	<b>Kelompok latihan <i>get the point</i></b> - Pemain melakukan <i>passing</i> bawah dengan sasaran lingkaran yang sudah di buat. Lakukan gerakan secara terus menerus sampai selesai sesuai repetisi yang di tentukan. <b>Kelompok latihan <i>Ball feeling</i></b> - Pemain melakukan gerakan <i>passing</i> bawah secara mandiri lambungkan bola setinggi kurang lebih 1 meter kemudian terima bola dan lakukan <i>passing</i> bawah lagi.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

## Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Pengarahan oleh peneliti



Gambar 2. Pengarahan oleh pelatih

Gambar 3. Latihan *get the point*



**Gambar 4. Latihan *get the point***



**Gambar 5. Latihan *get the point***



**Gambar 6. Latihan *get the point***



**Gambar 7. Latihan *ball feeling***



**Gambar 8. Latihan *ball feeling***



**Gambar 9. Pemanasan**