



SKRIPSI

**PENGARUH MODEL LATIHAN *DHINDHON* TERHADAP KETEPATAN
PASSING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI DI CLUB FVB
JATIBARANG LOR *JUNIOR* KABUPATEN BREBES**

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I

Untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Tegar Binangkit Saputra

NPM. 17230161

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL

DAN KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

2024

LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

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

Nama : Tegar Binangkit Saputra

NPM : 17230161


Fakultas/Progdi : FPIPSKR/PJKR

Judul Skripsi : Pengaruh Model Latihan *Dhindhon* Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Voli Di Klub FVB Jatibarang Lor *Junior* Kabupaten Brebes

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

Semarang, Agustus 2023

Pembimbing I



dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi

NIP/NPP. 058101174

Pembimbing II



Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd

NIP/NPP. 179210531

Mengetahui,

Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang



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

NIP. 107801284

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "PENGARUH MODEL LATIHAN *DHINDHON* TERHADAP KETEPATAN *PASSING* BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI DI CLUB FVB JATIBARANG LOR *JUNIOR* KABUPATEN BREBES" Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua,

Sekretaris,



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

NPP. 107801284

Osa Maliki, S.Pd., M.Pd

NPP. 148101425

Penguji

Tanda Tangan

1. dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi

NIP. 058101174

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

NIP. 179210531

3. Dr. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd

NIP. 118601361

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“The best way to get started is to quit talking and begin doing.”
Cara terbaik untuk memulai adalah untuk berhenti berbicara dan mulai melakukan.

-Walt Disney-

PERSEMBAHAN

1. Orang tua saya, Bapak Tonri, S.Pd. dan Ibu Taryunah yang selalu mendoakan, memberikan motivasi, dan penyemangat disetiap waktu.
2. Kakak pertama saya, Afiat Adi Pranoto, S.Pd. yang selalu memberikan suport dan motivasi untuk saya.
3. Kakak kedua saya, Aji Sofian Febrianto, S.Pd, M.Pd. yang selalu memberikan suport dan motivasi untuk saya.
4. Kaka saya, Trijayanti Arumsari, A.Md.Keb yang selalu memberikan semangat untuk saya.
5. Almamater saya Universitas PGRI Semarang dan seluruh teman temanku.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Tegar Binangkit Saputra

NPM : 17230161

Program Studi : PJKR

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 lain kecuali yang tertulis diacu dalam daftar pustaka.

Semarang, Maret 2024

Yang membuat pernyataan



Tegar Binangkit Saputra

NPM. 17230161

ABSTRAK

Tegar Binangkit Saputra, “Pengaruh Model Latihan *Dhindhon* Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Voli Di Klub FVB Jatibarang Lor *Junior* Kabupaten Brebes” Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, 2024.

Latar belakang masalah dalam penelitian berikut ialah sulitnya atlet junior untuk melakukan ketepatan *passing* bawah karena gestur yang tidak efektif dan pengenaan bola pada tangan yang tidak sesuai (antara pergelangan tangan sampai siku) untuk melakukan *passing* bawah sehingga menyulitkan *setter* untuk mengatur serangan. Tujuan penelitian berikut guna memahami pengaruh model latihan *dhindhon* terhadap ketepatan *passing* bawah pada permainan bola voli di klub FVB Jatibarang lor *junior* kabupaten Brebes.

Penelitian berikut menggunakan jenis studi kuantitatif dengan metode pre-eksperimen. Rancangan riset ialah *one-group pretest posttest design*. Teknik penentuan sampel memakai *purposive sampling*. Populasi pada penelitian berikut ialah atlet klub FVB Jatibarang lor berjumlah 38 atlet. Dengan sampel semua atlet *junior* klub FVB Jatibarang lor *junior* dengan jumlah 25 atlet *junior*. Teknik analisis data memakai uji-t dan uji normalitas yang dilakukan pengolahan memakai SPSS versi 22.

Hasil riset berikut model latihan *dhindhon* efektif pada ketepatan *passing* bawah bola voli di klub FVB Jatibarang lor *junior*, dipahami skor *sig* senilai 0,001 < 0,05 maka H_0 ditolak. Bersumber hasil statistik deskriptif, didapatkan skor hasil rata-rata atlet *junior* FVB Jatibarang lor sebelum diberikan perlakuan senilai 22,32, sesudah diberikan perlakuan menjadi sebesar 25,48.

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan yang diterapkan oleh peneliti menggunakan model latihan *dhindhon* berpengaruh pada ketepatan *passing* bawah pada atlet junior klub FVB Jatibarang lor *junior* Brebes. Saran model latihan *dhindhon* juga dapat di terapkan kepada pelatih dan guru penjas dalam rangka meningkatkan variasi pelatihan teknik *passing* bawah sehingga atlet *junior* lebih aktif pada saat latihan atau pembelajaran berlangsung.

Kata kunci: model latihan *dhindhon*, ketepatan, *passing* bawah, bola voli

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Dhindhon* Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Voli Di Klub FVB Jatibarang Lor *Junior* Kabupaten Brebes”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi PJKR Universitas PGRI Semarang. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu, mulai dari persiapan sampai selesainya skripsi ini, terutama kepada :

1. Rektor Universitas PGRI Semarang. Yang telah telah memberikan kesempatan untuk penulis menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang. Yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Yang telah telah memberikan bimbingan dan arahan secara professional hingga selesainya penulisan skripsi ini.
4. Dosen Pembimbing I, dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi. Yang telah membimbing, memberikan ide, kritik, dan saran hingga selesainya penulisan skripsi ini.
5. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd. Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, memberikan ide, kritik, dan saran hingga selesainya penulisan skripsi ini.
6. Bapak Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memperbekali ilmu selama belajar di Universitas PGRI Semarang.
7. Pelatih dan atlet *junior* Klub FVB Jatibarang lor Brebes yang telah membantu dalam proses pelaksanaan kegiatan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu, memotivasi, dan memberika dukungan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan pahala dan ridho dari Allah SWT. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat

bermanfaat, dan sebagai referensi serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca.

Semarang, Maret 2024

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL SKRIPSI	i
LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN Error! Bookmark not defined.	
LEMBAR PENGESAHAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..... Error! Bookmark not defined.	
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Sistematika Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	8
B. Landasan Teori	13
1. Latihan.....	13
2. Model Latihan <i>Dhindhon</i>	22
3. Bola Voli	24
4. <i>Passing</i> Bawah	35
5. <i>Braddy Volley</i>	36
C. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. METODE PENELITIAN	38
1. Desain Penelitian.....	39
2. Populasi dan Sampel	40
3. Definisi Oprasional dan Variable Penelitian.....	41

4.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	42
5.	Validitas dan Reliabilitas Instrument	51
6.	Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A.	Deskripsi Umum Objek Penelitian	53
1.	Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian	53
2.	Deskripsi Subjek Penelitian	53
B.	Hasil Penelitian dan Analisis Data	54
1.	Hasil penelitian.....	54
2.	Analisis data	61
C.	Pembahasan	63
BAB V	PENUTUP.....	68
A.	Simpulan.....	68
B.	Saran.....	68
	DAFTAR PUSTAKA	69
	LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Nilai <i>Pretest</i>	54
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Nilai <i>Posttest</i>	55
Tabel 4.3 Statistik <i>Pretest</i>	56
Tabel 4.4 Presentase Nilai Yang Sering Muncul <i>Pretest</i>	57
Tabel 4.5 Statistik <i>Posttest</i> 1 dan 2	57
Tabel 4.6 Presentase Nilai Yang Sering Muncul <i>Posttest</i> 1	57
Tabel 4.7 Presentase Nilai Yang Sering Muncul <i>Posttest</i> 2	58
Tabel 4.8 Statistik Perbandingan Nilai Yang Sering Muncul <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> ..	58
Tabel 4.9 Statistik Perbandingan Nilai Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	58
Tabel 4.10 Perbandingan Rata-Rata Kemampuan (%) <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	59
Tabel 4.11 Uji Normalitas Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	61
Tabel 4.12 Hasil Uji-t	62
Tabel 4.13 <i>Resume</i> Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Net Bola Voli	26
Gambar 2.2 Lapangan Bola Voli	27
Gambar 2.3 Bola Voli	29
Gambar 2.4 Rotasi Permainan Bola Voli	31
Gambar 2.5 Gerakan Teknik <i>Passing</i> Bawah	36
Gambar 3.1 Tes Ketepatan <i>Passing</i> Bawah	45
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest</i>	55
Gambar 4.2 Histogram <i>Posttest</i>	56
Gambar 4.3 Histogram Perbandingan Nilai Yang Sering Muncul <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	59
Gambar 4.4 Histogram Mean <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	60
Gambar 4.5 Histogram Rata-Rata Kemampuan (%) <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Lembar Usulan Tema/Judul Skripsi.....	72
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Proposal Skripsi.....	73
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	74
Lampiran 4. Surat Keterangan/Bukti Penelitian.....	75
Lampiran 5. Instrumen Penelitian.....	76
Lampiran 6. Lampiran Rekapitulasi Proses Bimbingan Skripsi Dosen I.....	79
Lampiran 7. Lampiran Rekapitulasi Proses Bimbingan Skripsi Dosen II.....	80
Lampiran 8. Lampiran Data Penelitian.....	81
Lampiran 9. Analisa Data Penelitian.....	82
Lampiran 10. Lampiran Data Atlet Junior.....	85
Lampiran 11. Dokumentasi.....	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga ialah sebuah aktivitas jasmani yang dijalankan guna menguatkan otot dan menjaga kesehatan. Olahraga menjadi kebutuhan setiap manusia, berbagai cabang olahraga telah menjadi suatu sumber penghasilan seperti profesi, manajemen, *marketing* dan sebagainya. Pemain yang berprestasi dalam bidang olahraga, tentu membutuhkan latihan yang lebih. Latihan pada olahraga ialah perihal mengoptimalkan penampilan olahraga ketika menjalankan aktivitas. Pada dasarnya pelatihan ialah sebuah aktivitas guna merubah yang lebih baik. Artinya, mengoptimalkan mutu fisik, kapasitas fungsional perlengkapan tubuh, serta mutu psikologis anak yang dilatih (Sukadiyanto, 2005: 1). Bersumber UU RI No.3/2005, olahraga prestasi dicapai lewat tahap pengembangan dan pembinaan yang bertahap, terencana, serta terus menerus yang didukung oleh teknologi olahraga dan ilmu pengetahuan. Olahraga ini mempunyai banyak disiplin ilmu yang berbeda-beda, satu diantaranya ialah bola besar. Bola besar ialah permainan yang memakai bola berukuran besar. Permainan tersebut membutuhkan media berupa bola dan lapangan. Ada banyak jenis permainan bola besar, termasuk sepak bola, bola voli dan bola basket.

Bola voli ialah olahraga yang dimainkan oleh dua tim. Setiap tim tersusun atas enam pemain di lapangan yang dipisahkan oleh jaring, dan setiap

tim menyentuh bola sebanyak tiga kali guna melemparkan bola kembali ke lawannya. Bola voli memerlukan pertimbangan empat aspek: fisik, taktis, teknis, serta mental. Dalam permainan bola voli, ada sejumlah teknik yang perlu dikuasai, sebagaimana menjalankan *service*, smash, *passing*, serta memblok. Teknik *passing* dan servis dibedakan menjadi dua kategori, yakni servis atas dan bawah, serta *passing* atas dan bawah (Alnedral, 2016). Permasalahan yang sering terjadi pada permainan bola voli, khususnya untuk *passing* bawah seperti posisi lengan yang terlalu tinggi diatas bahu, lutut tidak ditekuk pada saat menerima bola, posisi lengan tidak tepat ketika menerima bola, perkenaan bola berada dikepalan tangan sehingga bola tidak dapat dikontrol. Melalui hasil observasi dan pengamatan di lapangan, para pemain bola voli TVRI Medan khususnya pemain bola voli *junior* masih kurang memiliki keahlian *passing* yang baik yaitu bola yang memiliki ketepatan mengarah ke *setter* dan bola melambung tinggi. Hal tersebut nampak pada tiap pertandingan, para atlet peserta sulit menjalankan inisiasi serangan yaitu dengan memberikan bola lambung kearah *setter*. Baik pada saat menyerang ataupun pada saat menerima servis, atlet tidak berhasil mengoper bola pada rekan satu timnya (M. Nustan Hasibuan, 2013)

Teknik *passing* bawah atau *forearm passing* pada permainan bola voli ialah satu diantara keterampilan yang berperan krusial dalam mempertahankan serangan lawan, dan sebagai langkah awal dalam membentuk serangan terhadap lawan. Teknik ini paling baik dipakai pada pertandingan bola voli lantaran memerlukan teknik *forearm passing* bola voli

yang akurat, yakni penguasaan bola ketika *forearm passing*, ketelitian dalam memulai *forearm passing*, serta ketelitian dalam menjalankan *forearm passing*, serta sebagai teknik dasar permainan bola voli yang sulit. Perihal pentingnya *passing*, Anno D.Sanjari dan Nasin El-Kabumaini (2011: 33) berpendapat: “Teknik dasar *passing* dilatihkan guna membangun serangan dalam permainan bola voli, dan samangat diperlukan saat tim menghadapi lawan yang kuat guna membangun *defensive* yang kuat buat tim”. Bersumber Lumintuarso (2013: 45) latihan umumnya “merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotornya”. Bersumber Sukadiyanto (2005: 12) bahwasanya menurut konsepnya latihan “merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih”.

Latihan *passing* bawah dibutuhkan sebuah metode pada pelatihan bola voli yang diartikan *dhindhon*. *Dhindhon* yang di maksud pada riset berikut ialah model pelatihan *passing* bawah dengan kombinasi latihan fisik. *Dhindhon* dalam pelaksanaan mempunyai aturan sendiri. Menurut Sahabuddin dan Hikmad Hakim (2020:34) adalah “Model latihan *dhindhon*”. Melatih pemain dari berbagai model *passing* bawah melalui latihan kondisi fisik dan penggabungan teknik *passing* bawah.

Klub bola voli FVB Jatibarang lor *Junior* merupakan klub bola voli yang berlokasi di Kelurahan Jatibarang lor, Kecamatan Jatibarang, Kabupaten Brebes, klub bola voli FVB Jatibarang lor *Junior* tergolong masih

baru karena baru berdiri 5 bulan. Melalui hasil observasi awal penulis di lapangan pada klub bola voli FVB Jatibarang lor *Junior* pada 28 Februari 2021, didapatkan bahwa 11 dari 25 atlet junior yang bisa menjalankan teknik dasar *passing* bawah dengan akurasi yang baik. Hasil pengamatan awal latihan *passing* bawah yang dilakukan di bola voli klub FVB Jatibarang lor *Junior* dari sejumlah 25 atlet junior masih harus dilakukan evaluasi. Penulis mempergunakan materi *passing* bawah dengan model yang lebih menyenangkan dan menarik bagi atlet muda. Melalui observasi tersebut, penulis hendak mengembangkan model permainan *passing* bawah tingkat atlet yang diselaraskan terhadap ciri khas atlet *junior*. Latihan bola voli atlet muda sudah mencapai pengembangan keahlian, sehingga pada latihan berikutnya atlet muda menerapkan model *pass* bawah di latihan teknik *passing* bawah yang dipadukan dengan latihan fisik pada pertandingan bola voli. Hal ini dikemas sebagai model *dhindhon*.

Bersumber latar belakang permasalahan, maka penulis mempunyai ketertarikan memberi latihan lewat model latihan *dhindhon passing* bawah. Model latihan *dhindhon* tersebut diharapkan atlet junior bola voli klub FVB Jatibarang lor *Junior* bisa lebih terampil dengan teknik dasar *passing* bola voli. Penulis memakai model latihan *dhindhon* jalur bawah supaya atlet muda tidak bosan saat berlatih *passing* bawah. Dengan dikembangkannya model *passing* bawah *Dhindhon* ini harapannya bisa menunjang para atlet muda dalam mengoptimalkan keahlian *passing*-nya.

B. Identifikasi Masalah

Bersumber latar belakang permasalahan, bisa diidentifikasi masalah diantaranya:

1. Gestur tubuh yang tidak selaras terhadap teknik dasar *passing* bawah.
2. Perkenaan bola yang tidak sesuai (antara pergelangan tangan sampai siku).
3. Arah bola yang tidak beraturan sehingga menyulitkan pengumpan atau *setter* dalam membangun serangan tim.

C. Rumusan Masalah

Guna memahami rumusan permasalahan dari masalah yang muncul, maka sesuai latar belakang dan identifikasi permasalahan, penulis membuat simpulan yang bisa dirumuskan pada masalah yang hendak dikaji diantaranya: “Adakah pengaruh model latihan *dhindhon* terhadap ketepatan *passing* bawah di klub FVB Jatibarang lor *Junior*?”.

D. Tujuan Penelitian

Bersumber pemaparan masalah, maka tujuan riset berikut ialah untuk mengetahui adanya pengaruh model latihan *dhindhon* terhadap ketepatan *passing bawah* di klub FVB Jatibarang lor *Junior*.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat riset berikut terbagi menjadi dua, yakni manfaat teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil riset berikut bisa dipakai menjadi literatur penelitian sejenis atau dapat ditambah dengan variabel lainnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, memperbanyak wawasan pada cabang olahraga bola voli, terutama perihal model latihan *dhindhon* pada latihan ketepatan *passing* bawah bola voli.
- b. Bagi institusi, memberi sumbangsih positif untuk pengembangan teori kepelatihan dan ilmu pengetahuan bidang olahraga terutama latihan pengoptimalan ketepatan *passing* bawah pada permainan bola voli.
- c. Bagi atlet, model latihan *dhindhon* bisa dipakai menjadi varian latihan guna mengoptimalkan ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli.
- d. Bagi pelatih, memberi dasar atau pedoman untuk melatih atlet melalui pemakaian model latihan *dhindhon*.

F. Sistematika Skripsi

Proposal Skripsi ini menggunakan sistematika penulisan diantaranya:

Halaman Sampul Proposal Skripsi

Halaman Persetujuan Proposal Skripsi

Daftar Isi

A. Latar Belakang Masalah

B. Identifikasi Masalah

C. Rumusan Masalah

D. Tujuan Penelitian

E. Manfaat Penelitian

F. Sistematika Penulisan Proposal Skripsi

G. Kajian Pustaka

1. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu
2. Landasan Teori
3. Hipotesis Penelitian

H. Metode Penelitian

1. Desain Penelitian
 2. Populasi dan Sampel
 3. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel
 4. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data
 5. Validitas dan Realibilitas Instrument
 6. Teknik Analisis Data
- Daftar Pustaka
 - Lampiran

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam penulisan skripsi, maka penelitian terdahulu di jadikan sebagai rujukan, dalam riset berikut, rujukan risetnya meliputi:

Riset yang dijalankan oleh Sahabuddin, & Hakim, H. (2020). Yang berjudul “Penerapan Latihan Model *Dhindhon* Pada Klub Bola voli di Kabupaten Bantaeng”. Riset berikut tujuannya guna mengimplementasikan dan mensosialisasikan latihan model *dhindhon* dalam klub bola voli di Kabupaten Bantaeng. Pengabdian kepada masyarakat berikut ialah bagian dari tiga dharma pendidikan tinggi yang sifatnya wajib untuk dosen Universitas Negeri Makassar. Layanan ini menasar para pemain bola voli Kabupaten Banten. Teknik pelaksanaan sosialisasi dan penerapan latihan *dhindhon* bagi atlet terdiri dari pemberian teori dan praktik berupa gerakan latihan model *dhindhon* serta ilmu-ilmu lain yang berkaitan dengan pengabdian masyarakat ini. Berikut ini bisa diambil kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan sosialisasi model latihan *down pass* pada pertandingan bola voli di Kabupaten Banten: (1) Secara umum peserta sosialisasi mendapatkan materi yang diberi dengan sangat antusias, yang diberi secara teori (2) Peserta berpandangan bahwasanya guna memperoleh kemampuan dan ketrampilan yang maksimal, peserta memerlukan pelatihan yang

bervariasi baik model dan metodenya (3) Sosialisasi model latihan *passing* (*dhindhon*) pada permainan bola voli begitu menunjang dalam mewujudkan keahlian teknik maksimal yang hanya dapat dicapai secara tradisional tanpa suatu inovasi dan kreativitas di tiap latihannya.

Riset yang dijalankan Elvantini, D. Y (2019) “Pengaruh Metode Latihan *Passing* Bawah Berpasangan dan Latihan *Games Situation* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bola Voli Club Sentra Kota Solok” Riset berikut membahas perihal buruknya keterampilan *passing* dan gaya latihan pemain bola voli Sorok *City Centra Club*. Tujuan dari riset berikut ialah (1) guna memahami metode terefektif dalam mengoptimalkan keahlian *passing* bawah pemain Klub Centra Kota Solok pada permainan bola voli; riset berikut memakai metode quasi eksperimen dan sampel yang dipakai ialah purposive sample yang terdiri dari total sampel 16 atlet putri Club Centra Kota Sorok. Data ini dikumpulkan di kodim kota Solok. Periode survei selama satu bulan terhitung mulai 9 Juni 2019 hingga 9 Juli 2019. Metode analisis data yang dipakai pada riset berikut ialah metode analisis uji-t dengan tingkat signifikansi $\alpha = 5\%$. Melalui hasil tes akhir kelompok “Metode Latihan Bottom Pass” dan data yang ada pada situasi pertandingan ditentukan skor T-hitung senilai 3,71 dan diuji memakai T-tabel dalam tingkat signifikansi 5%. Diperoleh tabel-t dengan 2 derajat kebebasan $(N1+N2)-2 = 14$. bermakna skor t-hitung $>$ t-tabel maka H1 diterima dan H0 ditolak. Bersumber hasil analisis data bisa dibuat simpulan bahwasanya metode latihan berpasangan bottom pass lebih efektif dibandingkan metode latihan

situasi pertandingan pada keterampilan bottom pass pemain bola voli klub Centra Kota Solok.

Riset yang dijalankan oleh Sarwita, T (2017) dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Pervodac” Tujuan dari riset berikut ialah guna memahami dampak latihan berpasangan *forearm passing* pada akurasi *forearm passing* pada pertandingan bola voli klub PERVODAC. Riset berikut ialah studi eksperimen dengan desain one-group *pretest-posttest*. Sampel riset berikut terdiri dari delapan pemain putra. Pengolahan data dijalankan melalui persamaan statistik berupa perhitungan standar deviasi, mean, dan dua uji mean (TTES). Uji-t dengan tingkat signifikansi 5,7 dipakai guna analisis data pada riset berikut. Hasil riset yang dijalankan ialah latihan *forearm passing* berpasangan berdampak pada akurasi *forearm passing* pada pertandingan bola voli klub PERVODAC. Bila T uji bernilai 14,98 dan T tabel bernilai 2,364.

Riset yang dijalankan oleh Zulkarnain, Agus (2013) “Upaya Peningkatan Hasil *Passing* Bawah Dengan Menggunakan Variasi Latihan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putri Club Bola Voli Cendana Kecamatan Lima Puluh Kabupaten Batu Bara Tahun 2013” Tujuan dari riset berikut ialah guna memahami sejauh mana kenaikan kinerja bottom pass pemain Klub Voli Cendana Kecamatan Limapuluh Kabupaten Batu Bara melalui latihan *down pass* yang berbeda pada 2013. Data dari riset berikut hendak dianalisis guna memahami hasil kenaikan *forearm passing* guna

mencapai tujuan latihan personal dan berkelompok. Metode yang dipakai pada riset berikut ialah riset perilaku kelas pada cabang olahraga. Instrumen riset pengumpulan data ialah tes passing bawah di tembok yang diteruskan dengan program latihan varian latihan passing bawah. Bersumber hasil uji pra perlakuan dengan berbagai latihan *forearm passing* yang dijalankan pada atlet putri Klub Voli Cendana Kecamatan Limapuluh Kabupaten Batubara tahun 2013, dari 12 atlet, 3 orang (25%) ialah atlet putri. Sembilan atlet (75%) mencapai hasil latihan yang diinginkan dan mereka yang tidak mencapai hasil latihan yang diinginkan mencapai skor rata-rata keseluruhan senilai 70,1%. Hasil post test siklus I setelah perlakuan dengan variasi latihan "*forearm passing*" memaparkan bahwasanya dari 12 atlet, 6 atlet (50%) memenuhi target hasil latihan, sementara 6 atlet (50%) tidak memenuhi hasil pelatihan yang diinginkan. Rata-rata skor totalnya ialah 79,2%. Dari data ini terlihat taraf pencapaian hasil pelatihan yang diinginkan belum tercapai, sehingga Siklus II dilanjutkan. Dalam post test Siklus II, sesudah tercapai perbaikan dari Siklus I, 11 dari 12 atlet (91,6%) memenuhi target hasil latihan serta 1 atlet (8,4%) gagal memenuhi hasil latihan yang diinginkan. Skor rata-ratanya ialah 88,3% dan hasil pelatihan yang diinginkan tercapai, rata-rata skor atlet setelah tes siklus I dan siklus II senilai 18,2%, dan kenaikan kinerja kelompok senilai 91,6%. Bersumber hasil analisis data bisa dinyatakan bahwasanya varian latihan *forearm passing* bisa mengoptimalkan performa *forearm passing* atlet putri Klub Bola Voli Cendana Kecamatan Limapuluh Kabupaten Batubara Tahun 2013.

Riset yang dijalankan oleh Rahmad, H. A (2019) yang berjudul “Pengaruh Latihan Teknik Passing Bawah Berpasangan Dan Metode Drill Terhadap Hasil *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Citra Fc Perjuangan Kabupaten Meranti” riset *Quasi Experiment* dari riset berikut tujuannya guna memahami dampak latihan teknik *passing* bawah berpasangan serta metode *drill* pada hasil *passing* bawah pada permainan bola voli. Permasalahan yang melatarbelakangi riset berikut ialah kurangnya taraf *passing* bola voli di klub Citra FC Kabupaten Kepulauan Meranti. Sampel riset berikut berjumlah 16 pemain bola voli yang tergabung dalam klub Citra Fc Kabupaten Kepulauan Meranti, dan total sampel dijadikan metode penentuan sampel. Pemain dikelompokkan ke dalam 2 kelompok. Artinya, 8 pemain di grup terbawah menjalankan *passing* berpasangan dan 8 pemain di grup terbawah menjalankan *passing* dalam format latihan. Perlakuan dijalankan hingga 16 sesi sebanyak 3 kali seminggu, waktu latihannya 60 menit, dan alat yang dipakai ialah tes voli berulang. Hipotesis 1 dan 2 memakai analisis data uji t sampel dependent, dan hipotesis 3 memakai uji t sampel independent. Hasil riset yang diperoleh melalui latihan teknik downpass berpasangan memberikan dampak yang signifikan pada hasil forearm *passing* bola voli. Skor *pretest* meningkat dari skor rata-rata 12 menjadi 5,5 pada *posttest* dengan skor rata-rata 17,5. Hasil statistik memaparkan thitung $20,579 > t_{tabel} 1,89$. Dari hasil riset perihal latihan teknik *passing* bawah diketahui bahwasanya metode latihan berdampak signifikan pada hasil *passing* bawah pada permainan bola voli. Skor *pre-test*

yang mempunyai skor rerata 11,5 naik menjadi 3,5 dalam *post-test* yang skor rata-ratanya 15, dan hasil statistik t-hitung $18,520 > t\text{-tabel } 1,89$. Pada hasil tersebut juga terdapat perbedaan efek latihan teknik *passing* bawah dan metode latihan, dengan hasil statistik t-hitung $6,110 > t\text{-tabel } 1,76$. Selain itu, rata-rata latihan teknik *passing* bawah berpasangan juga lebih besar dibandingkan metode latihan, yakni $17,5 > 15$, sehingga latihan teknik *passing* bawah berpasangan lebih efektif.

B. Landasan Teori

1. Latihan

a. Pengertian Latihan

Bersumber Mukholid (2007:34) “latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Beban intensitasnya semakin hari bertambah agar memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh”. Bersumber Budiwanto (2012:16) Latihan ialah “Proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama melaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan. Latihan merupakan suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang semakin lama jumlah beban latihannya semakin bertambah”.

Bersumber Djide (dalam Dwiyogo, 2008:56) memaparkan bahwasanya “latihan adalah proses kerja yang dilakukan dengan kontinyu dan sistematis yang dilakukan dengan berulang-ulang dengan beban latihan yang makin lama makin bertambah jumlah/bebannya”. Latihan tujuannya guna menunjang atlet mengoptimalkan keahlian dan prestasi olahraganya secara optimal.

Latihan ialah sebuah tahap berlatih secara terstruktur, dengan sejumlah ciri latihan berdasarkan Sukadiyanto (2005:7) ialah meliputi: “1) suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu, serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat. 2) proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang sulit (kompleks). Dari yang ringan ke yang berat, 3) pada setiap 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 *relative* permanen. 5) menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan

memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan”.

Bersumber Nopitra, A. (2017:13) latihan adalah “olahraga yang dilakukan dalam waktu yang lama dan dilakukan dengan sistematis secara berulang-ulang dengan jumlah beban latihan yang kian bertambah. Sistematis yang dimaksud adalah terencana yang teratur dari pola jadwal yang ditetapkan, dari yang mudah ke sulit dan dari sederhana ke lebih kompleks. Berulang-ulang yaitu agar suatu gerakan yang dilatih menjadi mudah dan otomatisasi”.

Berdasarkan uraian di atas latihan ialah tahap aktivitas yang dijalankan secara terstruktur dan berkelanjutan dengan latihan yang semakin lama semakin bertambah yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan, ketrampilan dan prestasi.

b. Tujuan Latihan

Bersumber Rubianto Hadi, (2007:55) tujuan latihan ialah “untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental ”. Tujuan latihan menurut Kusnadi dkk. (2014:3) ialah meliputi: “1) membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, 2) meningkatkan efesiensi

fungsi sistem tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan”. Bersumber Harsono , (2015:39) menjeaskan bahwa: “ Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin ”.

Tujuan latihan ialah guna menunjang atlet guna mengoptimalkan keahliannya. Bersumber Bompa dalam Suharjana (2004) tujuannya meliputi: “1) Guna mewujudkan dan mengembangkan pembangunan fisik secara keseluruhan. Tujuan ini krusial lantaran perkembangan fisik taraf lanjut ialah dasar dari latihan. 2) Menjamin dan mengoptimalkan perkembangan jasmani khusus sebagai kebutuhan yang ditetapkan pada kegiatan olahraga. Mencapai tujuan sebagaimana meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan daya tahan otot, waktu reaksi, serta fleksibilitas. 3) Pahami gerakan-gerakan olahraga pilihan guna lebih mengoptimalkan performa. 4) Meningkatkan mutu keinginan lewat budaya dan latihan yang baik, sebagaimana mengembangkan kedisiplinan, keseriusan, semangat, serta rasa percaya diri. 5) Guna menjaga kesehatan. Guna mencapai tujuan tersebut, perlu dijalankan pemeriksaan kesehatan secara berkala. 6) Cegah potensi cedera dan jalankan tindakan pencegahan. 7)

Perluas pengetahuan teoritis melalui mencermati fisiologi dasar, perencanaan nutrisi dan psikologi pelatihan “.

Menurut Badriah & Laelatul, D (2011:2) “Tujuan melakukan latihan untuk peningkatan kualitas sistem tubuh yang dicerminkan oleh beberapa komponen kekuatan otot, daya tahan jantung-paru, kecepatan, kelincahan”.

Berdasarkan uraian tujuan latihan di atas dijelaskan bahwa tujuan latihan adalah untuk meningkatkan, mengembangkan, memperbaiki, ketrampilan dan kondisi fisik melalui program latihan.

c. Komponen Latihan

Komponen latihan merupakan kunci atau hal yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan yang dijadikan sebagai patokan dan tolak ukur yang sangat menentukan untuk tercapai tidaknya suatu tujuan dan sasaran latihan. Menurut Sukadiyanto (2011:25) Adapun komponen yang penting dalam latihan antara lain seperti: “*intensitas, volume, recovery, interval, repetisi, set, seri* atau *sirkuit, durasi, densitas irama, frekuensi, dan sesi* atau *unit*.”

1) *Intensitas* latihan Pengertian intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang yang diberikan.

- 2) RM (*repetition maximum*) adalah kemampuan otot melakukan atau mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali kerja.
- 3) Denyut jantung per menit dihitung atas dasar usia olahragawan serta denyut jantung istirahat setelah bangun tidur pada pagi hari.
- 4) Kecepatan (waktu tempuh) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan waktu tertentu untuk menempuh jarak tertentu.
- 5) Jarak tempuh adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak tertentu dalam waktu tertentu.
- 6) Jumlah *Repetisi* (ulangan) per menit adalah jumlah repetisi (ulangan) yang dapat dilakukan seseorang dalam satu menit.
- 7) Lama *Recovery* dan *Interval* Lama singkatnya pemberian *recovery* dan *interval* pada umumnya digunakan untuk menentukan intensitas latihan teknik.
- 8) *Volume* Latihan adalah ukuran yang menunjukkan jumlah (kuantitas) suatu rangsang.
- 9) *Recovery* Latihan adalah waktu istirahat yang diberikan antar set atau antar repetisi pada saat berlangsungnya latihan.
- 10) *Interval* Latihan adalah waktu istirahat yang diberikan antar seri, antar *sirkuit*, atau antar sesi per unit latihan.

- 11) *Repetisi* Latihan adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk tiap butir latihan (beberapa jenis).
- 12) *Set* Latihan adalah jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan.
- 13) *Seri* Latihan adalah keberhasilan dalam menyelesaikan serangkaian butir latihan yang berbeda-beda.
- 14) *Durasi* Latihan adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan (lamanya waktu latihan).
- 15) *Densitas* Latihan adalah ukuran yang menunjukkan padatnya perangsangan, semakin pendek waktu *recovery* dan *interval* yang diberikan maka densitas akan semakin tinggi.
- 16) *Irama* latihan adalah ukuran waktu yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan rangsang. Ada tiga macam irama latihan, yaitu lambat, sedang, dan cepat.
- 17) *Frekuensi* Latihan adalah jumlah latihan dalam periode tertentu.
- 18) *Sesi/Unit* Latihan pengertian sesi/unit adalah materi program latihan yang harus dilakukan dalam satu kali tatap muka”.

d. Prinsip Latihan

Menurut Zumerchik dalam Toni Subiyakto (2011: 9) “Program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik latihan yang secara fisiologis dapat meningkatkan kualitas fisik orang yang

melakukan. jika telah mampu beradaptasi terhadap beban latihan yang diberikan, latihan berikutnya harus ditingkatkan dengan cara mengubah faktor- faktor yang mempengaruhi latihan tersebut, yaitu: 1) *frekuensi* latihan, 2) *volume* latihan, 3) *intensitas* latihan dan 4) *durasi* latihan”.

Menurut Djoko Pekik (2003: 19) Adapun prinsip-prinsip dasar dalam latihan adalah sebagai berikut: “1) pilih latihan yang efektif dan aman. Latihan-latihan yang dipilih haruslah mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan aman, artinya latihan yang dipilih dapat mencapai tujuan lebih cepat dan aman, bukan seperti fakta yang ada, yakni program yang ditawarkan dapat lebih cepat mencapai tujuan tetapi kurang aman atau sebaliknya aman tetapi tidak efektif/kurang cepat, sehingga yang menjalani akan merasakan kejemuhan atau kebosanan. 2) kombinasi latihan dan pola hidup. Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal disarankan jangan hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup atau kebiasaannya, yakni dalam hal pengaturan makan dan istirahatnya. Kombinasi latihan, pengaturan makan, dan istirahat akan sangat mempengaruhi keberhasilan latihan. 3) latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas. Dalam latihan harus sudah dikonsepsi dari awal untuk apa tujuan yang akan dicapai dan pola latihan yang akan digunakan. 4) pembebanan harus *Overload* (Beban Lebih) dan

Progress (Meningkat). Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding aktifitas sehari-hari dan ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan peningkatan yang berarti pada fungsi tubuh. 5) latihan bersifat *Specific* (khusus) dan individual. Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dipakai, bersifat khusus dan tidak boleh disamakan antara satu orang dengan lainnya. 6) *reversible* (kembali asal). Tingkat kebugaran yang telah dicapai seseorang akan berangsur-angsur turun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dan terus menerus sepanjang tahun dengan takaran dan dosis yang tepat. 7) tidak memaksakan kemampuan dan Ketahanan. Program latihan harus diukur sesuai batas kemampuan dan tidak boleh dipaksakan, maka itu sebelum latihan dilakukan pengukuran kemampuan angkatan. 8) *continuitas* (terus dan berkelanjutan). Latihan sebaiknya dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan sehingga minimal mempunyai fungsi mempertahankan kondisi kebugaran agar tidak menurun dan malah bisa untuk meningkatkan tingkat kebugaran secara optimal. 9) hindari cara yang salah dan merugikan. Jangan sekali-kali memakai cara-cara latihan yang salah yang nantinya akan berdampak di kelak kemudian hari. Dalam hal ini bisa di contohkan seseorang yang berlatih menggunakan alat beban haruslah tahu cara dan fungsi

alat yang dipakainya, caranya menggunakan /menggerakkan latihannya dan pengaturan nafas saat menggunakan alat tersebut. Jangan sampai salah menggunakannya, yang akan berakibat fatal di kemudian hari. 10) lakukan latihan dengan urutan yang benar. tahapan latihan merupakan rangkaian dari proses berlatih dalam satu sesi latihan dan harus urut mulai dari *warming up*, latihan inti, dan *coling-down*. Jangan lakukan latihan sebelum pemanasan, karena fungsi pemanasan sangat penting dalam hal mempersiapkan hormon-hormon dan anggota tubuh untuk latihan”.

2. Model Latihan *Dhindhon*

Dhindhon yang di maksud dalam penelitian ini adalah model pelatihan passing bawah dengan kombinasi Latihan fisik. *Dhindhon* dalam pelaksanaan mempunyai aturan sendiri. Menurut Sahabuddin dan Hikmad Hakim (2020:34) adalah “Model latihan *dhindhon*”. Melatih pemain-pemain dari berbagai model *passing* bawah dengan menggabungkan teknik *passing* bawah dan latihan kondisi fisik.

Macam-macam gerakan *dhindhon* adalah sebagai berikut :

- a. *Passing* bawah kemudian *push up*
- b. *Passing* bawah kemudian melakukan *sit up*
- c. *Passing* bawah kemudian *lateral lunge*
- d. *Passing* bawah kemudian *butt kicks*
- e. *Passing* bawah kemudian melakukan *alternating side steps*

- f. *Passing* bawah kemudian melakukan *squat*
- g. *Passing* bawah kemudian melakukan *cat walk*
- h. *Passing* bawah kemudian *jumping jacks*
- i. *Passing* bawah kemudian *squat side kick*
- j. *Passing* bawah kemudian melakukan *forward lunges*
- k. *Passing* bawah kemudian kombinasi *push up* dan *sit up*
- l. *Passing* bawah kemudian setengah *roll* ke belakang
- m. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan lengan melakukan gerakan *elbow plank* secara bergantian
- n. *Passing* bawah kemudian posisi *skip* di tempat kemudian bergeser silang ke kanan dan ke kiri
- o. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan tangan diangkat ke depan secara bergantian
- p. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan tangan diangkat ke kiri dan ke kanan
- q. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan melakukan gerakan *opposite leg and arm*
- r. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan melakukan gerakan *climbers*
- s. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan melakukan gerakan *mountain climbers / knee to elbow plank*
- t. *Passing* bawah kemudian posisi *push up*, badan lurus dan ke dua kaki diangkat ke kiri dan ke kanan

- u. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan kaki melakukan gerakan silang secara bergantian
- v. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan kaki melakukan gerakan memutar ke bagian dalam secara bergantian
- w. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan melakukan gerakan *plank leg raised*
- x. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan tangan memutar pada posisi membalik badan secara bergantian.
- y. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan melakukan gerakan *cobra stretch*

3. Bola Voli

a. Pengertian Bola Voli

Bola voli adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tiap tim terdiri dari 6 pemain di lapangan, dibatasi dengan net, tiap tim memiliki tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola ke lawan. Dalam permainan bola voli terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan, yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental. Kemudian ada beberapa teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli seperti servis, pssing, smash, dan blok. Teknik Servis dan passing mempunyai 2 kategori yaitu servis atas dan servis bawah, passing atas dan pasing atas dan pasing bawah (Alnedral. 2016). “Pertandingan dapat di mainkan selama lima set yang berarti pertandingan dapat berlangsung

sekitar 90 menit, dimana seorang pemain dapat melakukan 250-300 aksi yang di dominasi oleh kekuatan otot kaki yang eksplorsif. Bola voli adalah olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, bola voli dapat di mainkan dengan jumlah pemain yang bervariasi, seperti voli pantai dengan jumlah 2 orang, dalam arti menyenangkan adalah dapat dimainkan dan dinikmati berbagai usia dan tingkat kemampuan, dapat di mainkan di segala macam bentuk lapangan seperti lapangan rumput, lapangan kayu, lapangan pasir, lantai buatan , dan dapat di lakukan di dalam ataupun di luar gedung (Aji Arifin 2018:14)''.

b. Faktor-Faktor Meningkatkan Prestasi

Faktor untuk meningkatkan prestasi permainan bola voli yang optimal, yaitu: “1) pengembangan fisik, 2) pengembangan teknik, 3) pengembangan mental, dan 4) kematang juara. Sedangkan faktor-faktor lainnya meliputi aspek biologis adalah 1) kemampuan dasar tubuh yang melliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, power, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, dan ketepatan, 2) fungsi organ tubuh yang meliputi daya kerja jantung, daya kerja pernafasan, daya kerja panca indra, 3) struktur dan panjang tubuh yang meliputi ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar, bentuk tubuh, dan 4) gizi yang

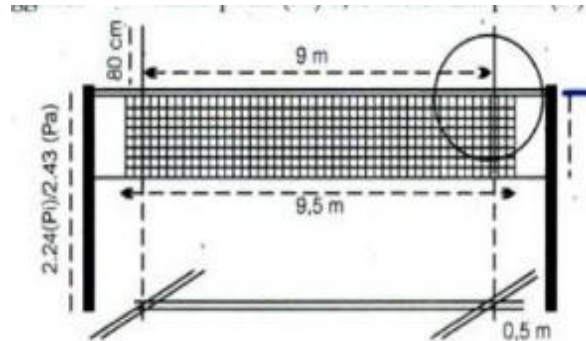
meliputi jumlah makanan yang cukup, nilai makanan yang memenuhi kebutuhan, variasi makanan (Hidayat, W & Rahayu, S. 2015)".

c. Peraturan Bola Voli

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa peraturan-peraturan yang di susun agar dalam permainan bola voli berlangsung kondusif, Menurut PBVSI, (2017: 8-10), terdapat beberapa peraturan-peraturan dalam bola voli, diantaranya adalah:

1) Net

Gambar 2.1 Net Bola Voli



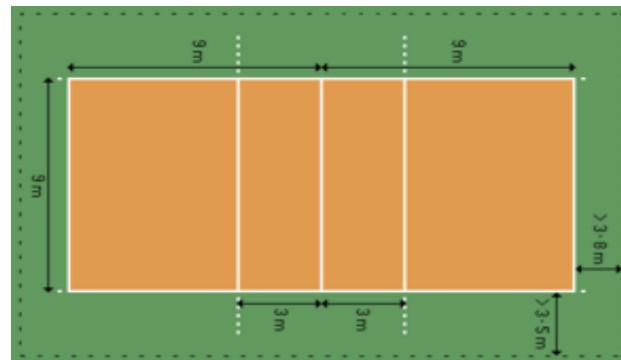
(Sumber: Irwansyah, 2006 : 9)

Tinggi net dipasang tegak lurus di atas garis tengah dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri. Ketinggian net diukur dari tengah lapangan permainan. Tinggi net (diatas kedua garis samping) harus tepat sama tinggi tidak boleh lebih tinggi dari 2 cm, kemudian untuk struktur net mempunyai lebar 1 m dan panjang 9.50 sampai

10 meter dipasang secara vertical di atas garis tengah (poros) lapangan (Sainal : 2018).

2) Lapangan Bola Voli

Gambar 2.2 Lapangan Bola Voli



(Sumber: Sainal, 2018: 27)

a) Ukuran dan bentuk lapangan

Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 m, dikelilingi oleh daerah bebas dengan minimal sisi 3 m di semua sisi.

b) Garis tengah lapangan bola voli

Poros dari garis tengah membagi lapangan permainan menjadi dua bagian lapangan yang sama. Dengan ukuran masing-masing 9 x 9 m. Tetapi keseluruhan lebar garis tengah merupakan hak milik dari Kedua lapangan. Garis ini merupakan kepanjangan dari net, menghubungkan garis samping ke garis samping lainnya.

c) Garis serang lapangan bola voli

Pada setiap lapangan, daerah serang (depan) ditandai oleh garis serang, yang dibuat dengan jarak 3 m ke arah belakang dari poros garis tengah.

(1) Daerah servis

Daerah servis adalah daerah selebar 9 m di belakang setiap garis akhir. Daerah ini dibatasi oleh dua garis pendek sepanjang 15 cm yang dibuat 20 cm dibelakang garis akhir, sebagai kepanjangan dari garis samping. Kedua garis pendek tersebut sudah termasuk di dalam batas daerah servis.

(2) Daerah depan (serang)

Dalam setiap lapangan, daerah depan (serang) dibatasi poros garis tengah dan kebelakang sampai garis serang Daerah depan (serang) mempunyai perpanjangan garis samping yang tidak terbatas hingga akhir daerah bebas (Sainal:2018).

3) Bola

Gambar 2.3 Bola Voli



(Sumber: Sainal, 2018 : 28)

Bola harus bulat, terbuat dari kulit yang lentur atau terbuat dari kulit sintetis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan sejenisnya. Warna bola harus satu warna yang cerah atau kombinasi dari beberapa warna. Bahan kulit sintesis dan kombinasi warna pada bola yang dipergunakan pertandingan resmi internasional harus sesuai dengan standar FIVB. Keliling bola 65-67cm dan beratnya 260-280g. Tekanan didalam bola harus 0.30-0,325kg/cm² (4,26-4,61 psi) (294,3-318,82 mbar atau hPa (Sainal : 2018).

4) Perolehan Angka

Suatu tim memperoleh angka apabila :

- (a) Berhasil mendaratkan bola dilapangan lawan atau mendarat dilapangan sendiri
- (b) Regu lawan membuat kesalahan

(c) Regu lawan menerima hukuman (penalty), sesuai dengan keputusan wasit.

(d) Suatu tim membuat kesalahan bila bermain menyalahi peraturan (atau melanggar peraturan).

Wasit memutuskan adanya kesalahan (Sainal : 2018).

5) Menangkan Pertandingan

Suatu tim dinyatakan memenangkan pertandingan apabila :

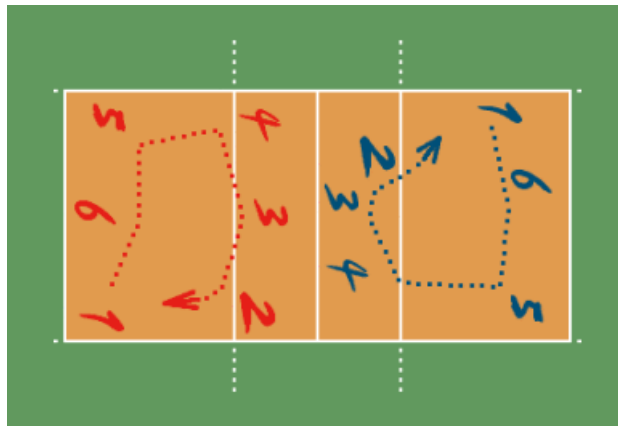
(a) Pertandingan dimenangkan oleh tim yang memenangkan tiga set.

(b) Pada keadaan imbang 2 – 2, saat penentuan (set ke 5) dimainkan hingga angka 15 dengan selisih angka minimal dua angka.

(c) Untuk memenangkan pertandingan satu set, (kecuali set penentuan, set ke 5) dimenangkan oleh regu yang pertama mendapat angka 25 dengan selisih angka minimal dua angka. Pada keadaan imbang 24 – 24, permainan dilanjutkan hingga dicapai selisih 2 angka (26 – 24 ; 27 – 25) dan seterusnya (Sainal : 2018).

6) Posisi Rotasi Pemain Dalam Bola Voli

Gambar 2.4 Rotasi Pemain Bola Voli



(Sumber: Sainal, 2018: 26)

Posisi rotasi pemain bola voli saat dilakukan permainan sebagai berikut :

- (a) Tiga pemain didekat net adalah pemain baris depan dan terdiri dari posisi 4 (kiri-depan), 3 (tengah-depan), 2 (kanan-depan).
- (b) Tiga pemain yang lainnya adalah baris belakang yang terdiri dari posisi 5 (kiri-belakang), 6 (tengah – belakang), dan 1 (kanan- belakang).
- (c) Jika regu penerima servis berhasil mendapat hak untuk servis pemainnya berputar satu posisi searah jarum jam : pemain di posisi 2 berputar ke posisi 1 untuk melakukan servis, pemain posisi 1 berputar ke posisi 6 (Sainal : 2018).

7) Teknik Dasar Bola Voli

Menurut Ahmadi (2007), “permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk di

lakukan oleh setiap orang, di perlukan untuk pengetahuan tentang teknik teknik dasar dan teknik teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Teknik dasar yang harus di kuasai dalam permainan bola voli di antaranya adalah *service, passing, smash, dan block*”.

(a) Servis (*Service*)

Servis menurut Persatuan Bola Voli Indonesia (PBVSI, 2001) adalah pukulan bola yang di lakukan di daerah sebelah kanan belakang dari garis belakang lapangan permainan (daerah servis) melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis di lakukan pada permukaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Pukulan servis dapat berupa serangan bila bola di pukul dengan keras dan terarah. Servis dapat di lakukan alam beberapa cara, di antaranya adalah sebagai berikut. (1) Servis bawah merupakan servis yang diklakukan dengan cara memukul bola dari bawah. Pemain mengguakan servis ini biasanya adalah pemain pemula. (2) Servis atas merupakan pukulan permulaan yang memukul ola dari atas kepala (bola di lambungkan terlebih dahulu). Servis atas sangat banyak variannya misalnya bola di lambungkan dengan satu atau dua tangan, tinggi

lambungannya bergantung pada maksud pukulan. (3) Servis samping merupakan langkah memukul bola di daerah servis dengan sikap berdiri menyamping dan berat badan condong ke kanan. (4) Servis lompat atau *jump serve*. Servis ialah cara melakukan servis atau pukulan dengan melompat setelah bola di lambungkan. Pada saat bola di lambungkan diikuti dengan lompatan dalam posisi setiap memukul.

(b) *Passing*

Passing menurut Persatuan Bola Voli Indonesia (PBVSI, 2001) adalah usaha atau upaya seseorang pemain dengan cara menggunakan satu teknik dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk memperoleh bola kepada teman secepatnya untuk di mainkan dilapangan sendiri. *Passing* di kelompokan menjadi dua yaitu *passing* bawah dan atas.

(a) *Passing* bawah

Pada umumnya *passing* bawah di gunakan oleh pemain apabila bola yang datang rendah, baik untuk di umpan ke teman maupun ke lawan. *Passing* bawah di lakukan dengan kedua tangan yang di kaitkan.

(b) *Passing* atas

Passing atas adalah pergerakan mengumpan dengan menggunakan jari jari kedua tangan. *Passing* atas di gunakan apabila bola datangnya di atas atau melambung. Untuk menerima umpan servis dari lawan sebaiknya menggunakan *passing* bawah, karena biasanya servis bola datar.

(c) *Smash* atau *Spike*

Pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Dedi Purwanto (2012). Untuk mencapai keberhasilan smash, di perlukan kecepatan dalam memukul bola serta lompatan yang tinggi.

(d) *Blocking* (Bendungan)

Menurut Persatuan Bola Voli Indonesia (PBVSI , 2001) adalah menggagalkan serangan lawan dengan cara membendung serangan lawan yang efektif. Bendungan merupakan bagian dari pertahanan. *Block* di gunakan oleh pemain untuk menahan serangan yang di lakukan oleh lawan. Pertahanan dalam bentuk *block* dapat di lakukan dengan menahan serangan lawan supaya bola yang di *smash* tidak menyebrang

net atau berada di daerah lawan. Teknik *block* merupakan teknik dasar yang harus di miliki oleh setiap pemain, sehingga masing masing pemain dapat membantu dalam mempertahankan daerahnya.

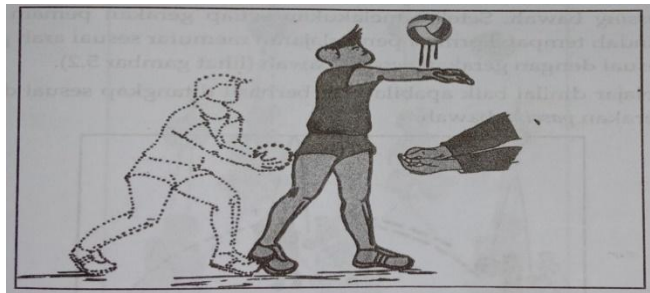
4. *Passing* Bawah

Passing bawah digunakan untuk menerima servis, spike yang diarahkan dengan keras (*hard driven*). Selain itu dalam situasi darurat, *passing* bawah bisa digunakan untuk mengumpan ke penyerang, khususnya ketika *passing* terlalu rendah diumpankan dengan menggunakan *passing* atas. *Passing* bawah merupakan jenis *passing* paling umum yang digunakan dalam bola voli, dan semua pemain harus mempelajari cara melakukan *passing* bawah karena mereka akan berotasi melewati semua posisi di lapangan. Cara melakukan *passing* bawah sebagai berikut :

- a. Sikap awal
 - 1) Badan sikap sempurna
 - 2) Kedua kaki dibuka selebar bahu
 - 3) Kedua lutut agak ditekuk
 - 4) Kedua lengan rileks disamping badan
- b. Pelaksanaan gerak
 - 1) Salah satu kaki ke depan
 - 2) Kedua lengan dirapatkan

- 3) Bola kontak dengan lengan bagian bawah
 - 4) Pandangan ke arah sasaran
- c. Gerak lanjutan
- 1) Sendi pergelangan kaki belakang didorong ke atas
 - 2) Sendi lutut kaki belakang di dorong ke atas
 - 3) Kedua sendi bahu didorong ke depan
 - 4) Kedua lengan sejajar dengan dada.

Gambar 2.5 Gerakan Teknik Passing Bawah



Sumber : (Aep & Etor,2017: 70-89)

5. *Braddy Volley*

Tujuan tes ini untuk mengukur kecakapan dan keterampilan melakukan passing bawah bola voli tingkat pemula. Menurut Suharno (1979: 67) *Braddy Wall Volleyball Test* adalah instrumen tes yang digunakan untuk mengetahui kecakapan atlet dalam bermain bola voli yang diukur dengan memvoli bola sebanyak-banyaknya ke tembok selama satu menit. Ukuran untuk tes *Braddy* adalah sasaran di tembok yang berukuran lebar 152 cm, dengan jarak petak sasaran dari lantai untuk putri 335 cm dan untuk putra 350 cm. Pelaksanaan tes menggunakan passing bawah normal atau dengan kedua tangan. Skor

satu diberikan jika atlet mampu memasing bawah dengan sah bola yang masuk ke petak sasaran. Pelaksanaan selama 25 satu menit dengan dua kali tes. Nilai akhir diambil dari salah satu nilai terbanyak dari dua kali giliran tersebut.

C. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiono dalam kusumawati (2015 : 11-14) mengatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori pengumpulan data. Jadi hipotesis adalah jawaban sementara yang dibuat berdasarkan teori yang relevan dengan rumusan masalah yang dibuat oleh peneliti. Berdasarkan tinjauan pustaka diatas maka hipotesis penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut:

H_a : Adanya pengaruh model latihan *dhindhon* terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada Atlet junior FVB Jatibarang lor *Junior*.

H_o : Tidak adanya pengaruh model latihan *dhindhon* terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada Atlet junior FVB Jatibarang lor *Junior*

BAB III

METODE PENELITIAN

A. METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penilaiannya (Suharni Arikunto, 2006:160). Metode penelitian merupakan faktor yang sangat penting dalam sebuah penelitian. Berbobot tidaknya tergantung pada metode yang digunakan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (2000:4), bahwa metode penelitian memberikan garis-garis yang cermat dan syarat-syarat yang benar untuk menjaga agar pengetahuan yang didapat dari suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah setinggi-tingginya.

Masalah yang akan diteliti serta tujuan yang ingin dicapai dalam suatu penelitian akan menentukan penggunaan metode penelitian. Terdapat beberapa jenis metode penelitian yang bias dipergunakan dalam suatu penelitian, diantaranya adalah metode historis, deskriptif dan eksperimen. Dalam penelitian ini penulis mencari variabel tertentu terhadap variabel lain, maka metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode eksperimen. Mengenai metode eksperimen Arikunto (2006:82) bahwa ” Secara sengaja mengupayakan munculnya variabel dan diteruskan dikontrol guna dicermati dampaknya”. Metode riset yang dipakai pada riset berikut meliputi:

1. Desain Penelitian

Bersumber Nursalam (2003:81) Desain riset menurut hakekatnya ialah strategi guna mewujudkan tujuan riset tertentu dan berfungsi menjadi acuan atau pedoman bagi penulis sepanjang riset dijalankan.

Riset berikut dijalankan melalui pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode *pre-experimental*. Bersumber (Sugiyono, 2014:109), mengatakan bahwa *pre-experimental design* ialah rancangan yang meliputi hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan pasca uji. Rancangan *one-group pretest and posttest design* ini, dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau pembandingan. *Pretest* guna memahami tingkat pengetahuan tentang bola voli dan yang kedua *posttest* yakni memakai model latihan *dhindhon*. Sehingga hasil perlakuan bisa dipahami lebih akurat, lantaran bisa dilakukan perbandingan terhadap kondisi sebelum diberikan perlakuan.

Desain *one-group pretest-posttest design* dapat digambarkan menjadi:

$$\boxed{O_1 \text{ X } O_2}$$

Dimana:

O_1 = Skor *Pre-test* (Sebelum diberikan perlakuan)

O_2 = Skor *Post-test* (Sesudah diberikan perlakuan)

X = Perlakuan (penerapan model latihan *dhindhon*)

2. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi ialah suatu daerah umum yang tersusun dari objek/subyek dengan jumlah dan ciri-ciri tertentu yang telah diputuskan penulis guna dipelajari dan diambil simpulannya (Sugiyono, 2016:148).

Sehingga, populasi tidak cuma terdiri dari manusia, namun juga benda dan obyek alam lainnya. Populasi mencakup tidak hanya jumlah objek/subyek yang diteliti, tetapi juga seluruh ciri/ciri yang dimiliki subjek/objek tersebut. Populasi riset ialah pemain bola voli FVB Jatibaran lor *club* yang jumlahnya 38 atlet.

b. Sampel

Sampel ialah sebagian dari populasi dan ciri-cirinya. Bila populasinya besar dan penulis tidak mungkin mempelajari seluruh populasi, contohnya dikarenakan keterbatasan sumber daya, waktu dan tenaga, maka penulis bisa memakai sampel dari populasi tersebut (Sugiyono, 2016: 149). Sehingga, bisa dibuat simpulan bahwasanya sampel riset berikut ialah pemain bola voli junior FVB Jatibarang lor *junior* yang jumlahnya 25 atlet *junior*.

c. Teknik Sampling

Metode sampling ialah teknik penentuan sampel yang dipakai guna menetapkan sampel yang hendak dipakai pada riset dengan pengelompokan usia 14-17 tahun. Teknik penentuan sampel yang

dipakai berbeda (Sugiyono, 2016: 150). Metode penentuan sampel yang dipakai pada riset berikut ialah purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam Sugiyono, (2016: 85). Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi menurut Sugiyono, (2016: 85).

3. Definisi Oprasional dan Variable Penelitian

Variable riset ialah beragam hal yang berbentuk apapun yang ditentukan penulis guna dikaji hingga didapatkan informasi mengenainya, selanjutnya dibuat simpulan (Sugiyono, 2016:95). Dalam riset berikut, ada dua variabel yakni ada variabel dependent dan independent, diantaranya:

a. Variabel Independent = pengaruh model latihan *dhindhon*

Variabel independent ialah variabel yang berdampak atau sebagai sebab munculnya atau berubahnya variabel dependent (Sugiyono, 2016:96). Variabel independent riset berikut ialah model latihan *dhindhon*. Menurut Sahabuddin dan Hikmad Hakim (2020:34) adalah “Model latihan *dhindhon*”. Melatih pemain dari beragam model *passing* bawah melalui penggabubgna latihan keadaan fisik dan teknik *passing* bawah. Bersumber Sahabuddin dan Hikmad Hakim (2020:34) adalah “Model latihan *dhindhon*”.

Latihan pemain dari beragam model *passing* bawah melalui penggabungan latihan keadaan fisik dan teknik *passing* bawah.

b. Variabel Dependent = *passing* bawah bola voli

Variabel dependent ialah variabel yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2016:97). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *passing* bawah bola voli. Menurut Nasin El-Kabumaini dan Anno D. Sanjari (2011:33) Teknik dasar *passing* dilatihkan guna membangun serangan dalam permainan bola voli, dan samangat diperlukan saat tim menghadapi lawan yang kuat guna membangun *defensive* yang kuat buat tim.

4. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

a. Teknik Pengumpulan Data

Teknik penghimpunan data ialah tahap terpenting pada riset lantaran tujuan utama riset ialah memperoleh data. Tanpa pengetahuan perihal teknik penghimpunan data, penulis tidak dapat memperoleh data yang mencukupi standar data yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013: 224). Dalam riset berikut penulis menjalankan tes guna memperoleh data keterampilan forearm *passing* bola voli. Guna mengukur keterampilan seorang atlet, terdapat dua tes yakni pre-test dan post-test yang dipakai guna pengukuran keterampilan awal atlet, dan post-test dipakai guna pengukuran keterampilan akhir atlet dan berfungsi menjadi dasar

simpulan yang diambil dari riset. Teknik pengumpulan data yang dipakai pada riset berikut ialah:

1) Observasi

Observasi adalah suatu amatan sert pencatatan secara sistematis atas gejala-gejala yang terjadi di subjek riset (Margono, 2005: 158). Teknik dalam menghimpun data observasi digunakan jika penelitiannya mengenai perilaku individu, proses kerja, atau fenomena alam serta jumlah responden yang diamati tidak terlampau banyak (Sugiyono, 2016: 235). Metode pengumpulan data pada riset berikut ialah dengan mendapatkan data mengenai hasil latihan forearm passing di klub bola voli FVB Jatibarang Lor Junior.

2) Tes

Alat yang dipakai merupakan modifikasi dari Tes Ketelitian Bottom Pass dari Tes Bola Voli Brady. Ukuran uji Braddy sebelum modifikasi ialah target dinding selebar 152 cm pada jarak dari lantai 335 cm untuk perempuan dan 350 cm untuk laki-laki (Suharno, 1981: 67). Alat yang digunakan dalam riset berikut ialah tes bola voli Brady yang dimodifikasi dengan ketelitian passing yang lebih rendah, yakni target yang diletakkan pada dinding dengan jarak 300 cm dari tanah dan lebar 150 cm. Alat Tes Bola Voli Braddy

memiliki validitas senilai 0,921 dan reliabilitasnya 0,820 (Skripsi Amri Hartanto, 2012). Riset berikut memakai metode tes keterampilan bermain bola voli lewat modifikasi *Braddy Volley Ball Test* melalui ketetapan sebagai berikut:

- a) Tujuan: guna memahami ketepatan *passing* bawah atlet bola voli.
- b) Alat maupun perlengkapan: peluit, bola voli, pita pembatas, dinding
- c) Petunjuk pelaksanaan :

Testis berada di belakang garis yang terbatas oleh pita perekat dan menunggu isyarat dari pemeriksa. Apabila diberi isyarat oleh penguji, calon harus secepatnya melempar bola ke dinding (bola pertama yang dilempar tidak dihitung, dihitung sebagai lemparan dari tumbukan kedua). Begitu pula jika sedang menjalani tes bola mati, maka perlu untuk secepatnya mengambil bola dan terus bermain hingga membentur tembok. (Langkah pertama tidak dihitung).

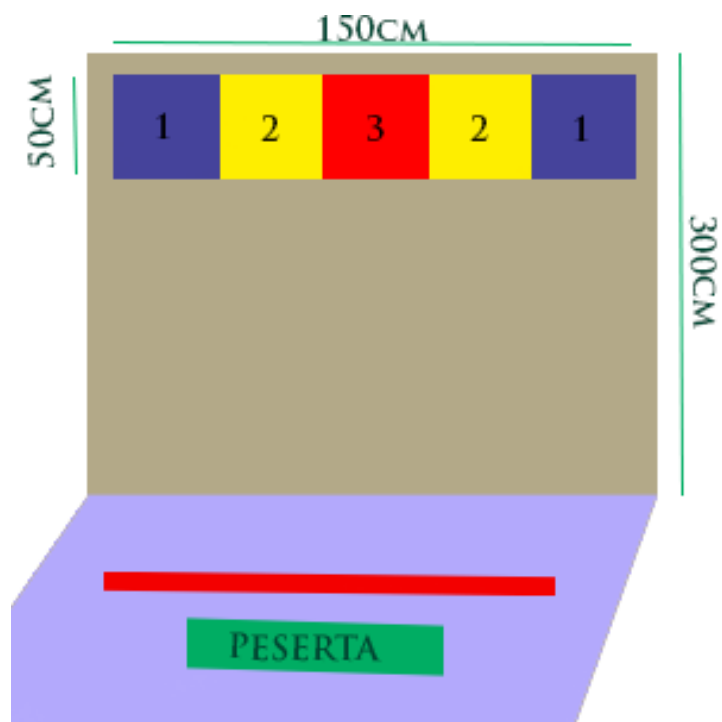
- d) Skor:

Dilakukan sekitar 10 kali dalam 2 kali pengujian. Skor akhir merupakan nilai tertinggi dari kedua putaran tersebut. Skor dihitung berdasarkan skor

yang ditentukan untuk instrumen. (1) Skor tertinggi diperoleh bila bola tepat berada di garis. (2) Silakan coba 10 kali. (3) Skor paling tinggi 3, skor terendah 1, dan jumlah skor tertinggi 30. (4) Ukuran kotak skor 150 cm x 50 cm (1-2-3-2-1), dan jarak sasaran dengan tanah 300 cm.

e)

Gambar 3.6 Tes Ketepatan Passing Bawah
(Modifikasi Braddy Volley Ball Test)



Uji Akurasi Down Pass (Modifikasi Tes Bola Voli Brady) Penelitian berikut memakai Tes Akurasi Down Pass yang meliputi area yang jauh dari sasaran dan diberi nilai 1 karena pengumpan mendorong bola

terlampau jauh. Dan seterusnya, bola berada di dalam bingkai dan tiga poin diberikan. Diharapkan pemberi umpan menjadi lebih mudah dalam mendapatkan bola.

b. Instrument Penelitian

Instrumen riset ialah sebuah alat ukur yang digunakan dalam mengukur peristiwa alam atau sosial yang diamati. Umumnya, seluruh peristiwa tersebut dikenal sebagai variabel penelitian. Instrumen yang digunakan dalam mengukur variabel pada pendidikan sering kali dirakit sendiri, termasuk pengujian dan rehabilitasi validitasnya. Banyaknya instrumen penelitian berlandaskan pada banyaknya variabel riset yang akan diteliti (Sugiyono, 2016:178-179).

1) Model latihan *dhindhon*

Dhindhon yang di maksud dalam penelitian ini adalah model pelatihan *passing* bawah dengan kombinasi Latihan fisik. *Dhindhon* dalam pelaksanaan mempunyai aturan sendiri. Menurut Sahabuddin dan Hikmad Hakim (2020:34) adalah “Model latihan *dhindhon*”. Melatih pemain-pemain dari berbagai model *passing* bawah dengan menggabungkan teknik *passing* bawah dan latihan kondisi fisik.

a) Petunjuk latihan

Petunjuk latihan *passing* bawah menggunakan model latihan *dhindhon* adalah sebagai berikut:

b) Cara melakukan

- (1) *Passing* bawah dilanjutkan *push up*
- (2) *Passing* bawah dilanjutkan melakukan *sit up*
- (3) *Passing* bawah dilanjutkan *lateral lunge*
- (4) *Passing* bawah dilanjutkan *butt kicks*
- (5) *Passing* bawah dilanjutkan melaksanakan *alternating side steps*
- (6) *Passing* bawah dilanjutkan melaksanakan *squat*
- (7) *Passing* bawah dilanjutkan melaksanakan *cat walk*
- (8) *Passing* bawah dilanjutkan *jumping jacks*
- (9) *Passing* bawah dilanjutkan *squat side kick*
- (10) *Passing* bawah dilanjutkan melakukan *forward lunges*
- (11) *Passing* bawah dilanjutkan gabungan *push up* dan *sit up*
- (12) *Passing* bawah dilanjutkan setengah *roll* ke belakang
- (13) *Passing* bawah dilanjutkan posisi *push up* dan lengan melakukan gerakan *elbow plank* secara bergantian
- (14) *Passing* bawah dilanjutkan posisi *skip* di tempat selanjutnya bergeser silang ke kanan dan ke kiri

- (15) *Passing* bawah dilanjutkan posisi *push up* dan tangan diangkat ke depan secara bergantian
- (16) *Passing* bawah dilanjutkan posisi *push up* dan tangan diangkat ke kiri dan ke kanan
- (17) *Passing* bawah dilanjutkan posisi *push up* dan melakukan gerakan *opposite leg and arm*
- (18) *Passing* bawah kemudian dilanjutkan *push up* dan melakukan gerakan *climbers*
- (19) *Passing* bawah dilanjutkan posisi *push up* dan melakukan gerakan *mountain climbers / knee to elbow plank*
- (20) *Passing* bawah dilanjutkan posisi *push up*, badan lurus dan ke dua kaki diangkat ke kiri dan ke kanan
- (21) *Passing* bawah dilanjutkan posisi *push up* dan kaki melakukan gerakan silang secara bergantian
- (22) *Passing* bawah dilanjutkan posisi *push up* dan kaki melakukan gerakan memutar ke bagian dalam secara bergantian
- (23) *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan melakukan gerakan *plank leg raised*
- (24) *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan

tangan memutar pada posisi membalik badan secara bergantian

(25) *Passing* bawah dilanjutkan posisi *push up* dan melakukan gerakan *cobra stretch*

c) Kriteria

(1) Dalam melakukan model latihan *dhindhon* peserta harus memakai sepatu.

(2) Ketika melakukan model latihan *dhindhon* pada saat melakukan latihan fisik dan *passing* bawah harus bersungguh-sungguh.

(3) Di lakukan di lapangan bola voli yang berbentuk tanah atau *mistar*.

2) Tujuan tes

Untuk mengukur ketrampilan *passing* bawah

3) Alat perlengkapan

a) Bola voli

b) Papan pengalas

c) Kertas

d) Dinding

e) Peluit

f) Pita pembatas

g) *Ballpoint*

4) Pelaksanaan tes

Tes berikut memakai modifikasi dari Tes Bola Voli Brady. Testis beerada di belakang garis yang terbatas oleh pita perekat dan menunggu isyarat dari pemeriksa. Apabila diberi isyarat oleh penguji, calon harus segera melempar bola ke dinding (bola pertama yang dilempar tidak dihitung, dihitung sebagai lemparan dari tumbukan kedua). Begitu pula jika sedang menjalani tes bola mati, maka perlu secepatnya mengambil bola dan terus bermain hingga membentur tembok. (langkah pertama tidak terhitung).

5) Pencatatan hasil

Dilakukan sejumlah 10 kali dalam 2 kali pengujian. Skor akhir merupakan nilai tertinggi dari kedua putaran tersebut. Skor dihitung berdasarkan skor yang ditentukan untuk instrumen. (a) Skor tertinggi dicetak jika bola tepat berada di garis. (b) Testi dijalankan sebanyak 10 kali. (c) Skor tertinggi 3, skor terendah 1, dan skor tertinggi 30. (d) Dimensi papan skor 150 cm x 50 cm (1 2 3 2 1), jarak sasaran ke lantai 300 cm. (e) Uji Ketelitian *forearm passing* (Modifikasi Tes Bola Voli Brady) Penelitian berikut memakai Uji Ketelitian *forearm passing* yang meliputi area yang jauh dari sasaran dan diberi nilai 1 karena pengumpan mengirim bola terlalu jauh. Dan seterusnya, bola berada di

dalam bingkai dan tiga poin diberikan. Diharapkan pemberi umpan bisa lebih mudah mendapatkan bola.

5. Validitas dan Reliabilitas Instrument

a. Validitas

Soal atau pernyataan diperlukan untuk menguji validitas isi instrumen tes maupun non tes. Guna menguji validitas item instrumen diuji dan dianalisis menggunakan analisis item.

Melakukan analisis butir soal melalui perhitungan terhadap korelasi antara skor butir instrumen dan skor total, nilai validitas intrumennya dengan taraf signifikan sig (2tailed) $<0,05$ atau sig(2tailed) $>0,05$ (Panentu, D & Irfan, M : 2013).

b. Reliabilitas

Instrument penelitian yang reliabilitasnya di uji dengan *test-retest* dilakukan dengan cara mencobakan *instrument* beberapa kali pada responden, nilai uji reliabilitas diatas 0,7 (cukup baik), diatas 0,8 (baik) (Panentu, D & Irfan, M : 2013).

6. Teknik Analisis Data

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah ingin mengetahui apakah distribusi sebuah data mengikuti atau mendekati distribusi normal dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS. Dalam

penelitian ini di uji dengan menggunakan *pre experimental designs*.

b. Uji Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Penguji hipotesis ini di gunakan teknik analisis uji-t (*t-test*). Secara teknis uji-t (*t-test*) akan di hitung dengan menggunakan *paired-sampel T-Test* dengan bantuan software program SPSS 22.0.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian yang telah dilaksanakan di klub voli FVB Jatibarang lor *junior* kecamatan Jatibarang kabupaten Brebes. Jadwal latihannya yaitu tiga kali dalam seminggu pada hari Senin, Rabu dan Jum'at dengan alokasi waktu 2x45 menit setiap pertemuan dari jam 15.30 - 17.00 WIB.

Pretest dilakukan pada tanggal 6 Desember 2021 dibantu oleh pelatih FVB Jatibarang lor junior dan rekan peneliti. Sampel diberikan treatment 12 kali pertemuan yaitu model latihan *dhindhon*.

Posttest dilakukan pada tanggal 5 Januari 2022 dengan dibantu pelatih FVB Jatibarang lor an rekan peneliti, dalam melakukan *posttest* melukan pemanasan terlebih dahulu. Kemudian dilanjutkan 2x penilaian.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah FVB Jatibarang lor. Subjek penelitian menggunakan seluruh atlet *junior* dengan usia 16-19 tahun dengan jumlah 25 atlet.

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

1. Hasil penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari model latihan *dhindhon* terhadap passing bawah pada klub voli FVB Jatibarang lor *junior*, pelaksanaan eksperimen di lakukan selama 5 minggu sebanyak 16 kali pertemuan. Data dalam penelitian ini meliputi data *pretest passing* bawah bola voli tidak menggunakan model latihan *dhindhon* dan data *posttest passing* bawah bola voli setelah menggunakan model latihan *dhindhon* dengan menggunakan tes passing bawah kearah tembok *braddy volley* sebanyak 10 kali dan untuk posttest di lakukan 10x2 kali serta diambil data terbaiknya. Hasil penelitian disajikan sebagai berikut.

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Nilai *Pretest*

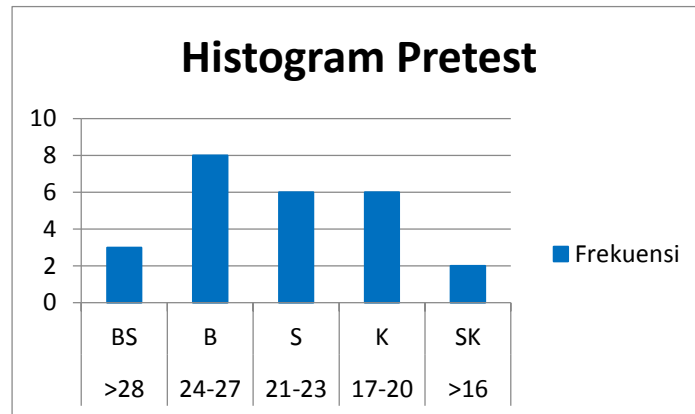
Pretest Hasil Tes Passing Bawah			
Interval	Kategori	Frekuensi	%
>28	BS	3	12
24-27	B	8	32
21-23	S	6	24
17-20	K	6	24
>16	SK	2	8
		25	100

Ket:
BS: Baik Sekali
B : Baik
S : Sedang
K : Kurang
SK:Sangat Kurang

(Arikunto,2009:24)

Atau di gambarkan melalui histogram sebagai berikut :

Gambar 4.1 *Histogram Pretest*



Dari tabel dan histogram tersebut dapat di jelaskan bahwa hasil *pretest*, interval kurang dari 16 jumlah frekuensinya sebanyak 2 atlet junior. Pada interval 17-20 jumlah frekuensinya sebanyak 6 atlet junior. Pada interval 21-23 jumlah frekuensinya sebanyak 6 atlet junior. Pada interval 24-27 jumlah frekuensinya sebanyak 8 atlet junior. Pada interval lebih dari 28 jumlah frekuensinya sebanyak 3 atlet junior,

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Nilai *Posttest*

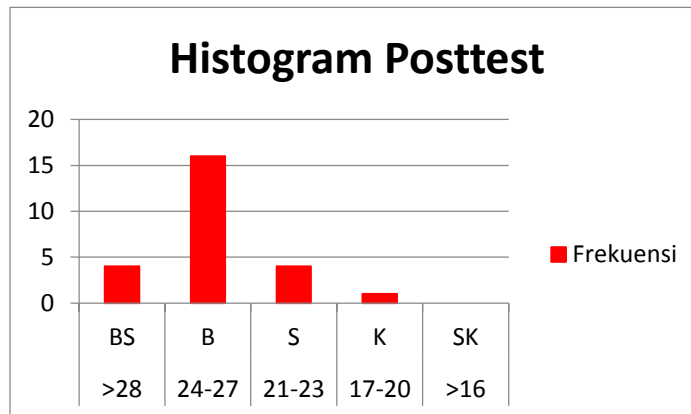
Posttest Hasil Tes Passing Bawah			
Interval	Kategori	Frekuensi	%
>28	BS	4	16
24-27	B	16	64
21-23	S	4	16
17-20	K	1	4
>16	SK	0	0
		25	100

Ket:
 BS :Baik Sekali
 B : Baik
 S : Sedang
 K : Kurang
 SK : Sangat Kurang

(Arikunto,2009:24)

Atau di gambarkan melalui histogram sebagai berikut :

Gambar 4.2 Histogram Posttest



Dari tabel dan histogram tersebut dapat di jelaskan bahwa hasil *posttest*, interval kurang dari 16 jumlah frekuensinya sebanyak 0 atlet junior. Pada interval 17-20 jumlah frekuensinya sebanyak 1 atlet junior. Pada interval 21-23 jumlah frekuensinya sebanyak 4 atlet junior. Pada interval 24-27 jumlah frekuensinya sebanyak 16 atlet junior. Pada interval lebih dari 28 jumlah frekuensinya sebanyak 4 atlet junior.

Berikut rangkuman hasil analisis data nilai pretest dan posttest yang ditunjukkan pada tabel dibawah.

Tabel 4.3
Statistik Pretest

N	Valid	250
	Missing	0
Mean		2.23
Median		2.00
Mode		2
Minimum		1
Maximum		3

Tabel 4.4
 Persentase Nilai Yang Sering Muncul *Pretest*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	33	13.2	13.2	13.2
	2	126	50.4	50.4	63.6
	3	91	36.4	36.4	100.0
	Total	250	100.0	100.0	

Tabel 4.5
 Statistik *Posttest* 1 dan 2

		POSTTEST01	POSTTEST02
N	Valid	250	250
	Missing	0	0
Mean		2.46	2.52
Median		2.00	3.00
Mode		3	3
Minimum		1	1
Maximum		3	3

Tabel 4.6
 Persentase Nilai Yang Sering Muncul *Posttest* 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	7	2.8	2.8	2.8
	2	121	48.4	48.4	51.2
	3	122	48.8	48.8	100.0
	Total	250	100.0	100.0	

Tabel 4.7
 Persentase Nilai Yang Sering Muncul *Posttest 2*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	10	4.0	4.0	4.0
	2	100	40.0	40.0	44.0
	3	140	56.0	56.0	100.0
	Total	250	100.0	100.0	

Tabel 4.8
 Statistik Perbandingan Nilai Yang Sering Muncul *Pretest* dan *Posttest*

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	250	250
	Missing	0	0
Mean		2.23	2.52
Median		2.00	3.00
Mode		2	3
1		33	10
2		126	100
3		91	140

Tabel 4.9
 Statistik Perbandingan Nilai Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest*

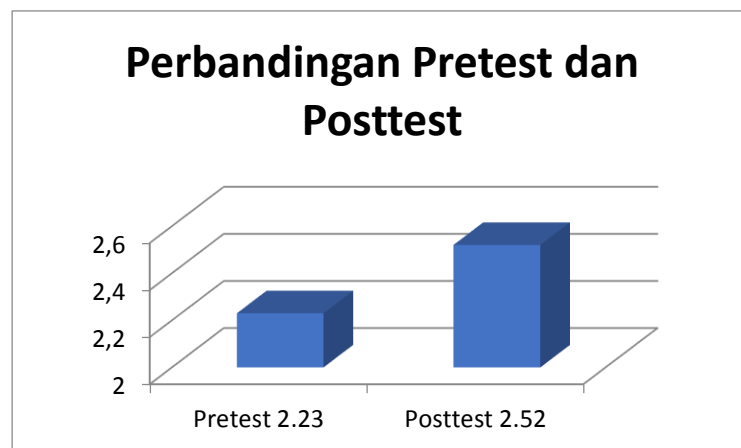
		Pretest	Posttest
N	Valid	25	25
	Missing	0	0
Mean		22.32	25.48
Minimum		15	20
Maximum		29	30

Tabel 4.10
Perbandingan rata-rata kemampuan (%)
Pretest dan Posttest

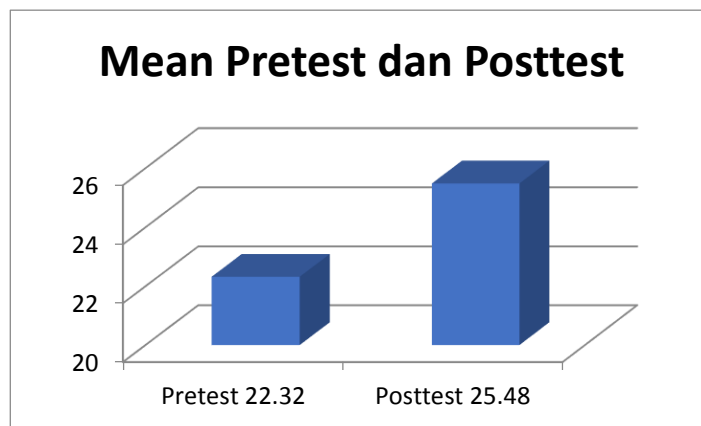
No	Keterangan	Rata-rata (%)
1	<i>Pretest</i>	74,40
2	<i>Posttest</i>	84,93

Dapat di gambarkan melalui histogram sebagai berikut :

Gambar 4.3
Histogram Perbandingan Nilai Yang Sering Muncul
Pretest Dan Posttest

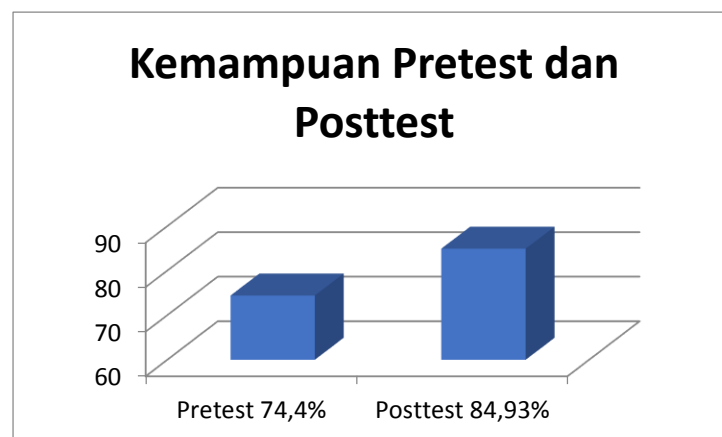


Gambar 4.4 *Histogram mean pretest dan posttest*



Gambar 4.5 *Histogram rata-rata kemampuan (%)*

Pretest dan Posttest



Diketahui hasil dari rata-rata nilai yang sering muncul pada pretest adalah 2,23 dan hasil dari rata-rata nilai yang sering muncul pada posttest adalah 2,52. Diketahui hasil dari rata-rata nilai pretest adalah 22,32 dan diketahui hasil dari rata-rata nilai posttest adalah 25,48. Diketahui hasil rata-rata kemampuan (%) pretest adalah 74,4% dan

hasil rata-rata kemampuan (%) posttest adalah 84,93%. Dari hasil tersebut dapat di ketahui perbandingan antara rata-rata nilai pretest dan posttest adalah 3,16 dan terdapat peningkatan kemampuan sebesar 10,53%.

2. Analisis data
 - a. Uji Normalitas

Tabel 4.11
Uji Normalitas Kemampuan *Passing* Bawah

	Tes	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Eksperimen	Pretest	.116	25	.200*	.977	25	.829
	Posttest	.101	25	.200*	.979	25	.855

Uji normalitas bertujuan guna memahami apakah variabel-variabel pada suatu riset berdistribusi normal. Perhitungan didasarkan pada rumus uji Kolmogorov-Smirnov, dan olah data dilakukan dengan memakai program komputer SPSS 22.

Lewat hasil tabel tersebut bisa dicermati bahwasanya data pretest dan posttest mempunyai p (sig.) $> 0,05$, maka variabel terdistribusi normal. Lantaran seluruh data berdistribusi normal maka analisis data bisa diteruskan.

b. Uji Hipotesis

Tabel 4.12 Hasil Uji-t

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	5.758	.020	3.618	48	.001	3.160	.873	1.404	4.916
	Equal variances not assumed			3.618	40.740	.001	3.160	.873	1.396	4.924

Guna uji hipotesis, langkah yang dilaksanakan ialah menganalisis hasil uji-t, kriteria hipotesis nantinya diterima jika harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dan signifikannya di bawah nilai 0,05 maka hipotesis pada riset berikut bisa diterima.

Lewat tabel diatas hasil data dipahami bahwasanya nilai t_{hitung} senilai 3,618 dimana nilai signifikan 0,001 dan t_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% mempunyai skor senilai 0,873. Kondisi terebut memperlihatkan bahwasanya t_{hitung} di atas skor t_{tabel} . Jika dibandingkan pada skor signifikan senilai 0,001 yakni di bawah signifikan 0,05 ($0,001 < 0,05$),

maka hipotesis pada riset berikut diterima. Artinya, ada pengaruh yang signifikan dari model latihan *dhindhon* pada ketepatan *passing* bawah bola voli di klub FVB Jatibarang lor *junior*.

Selanjutnya, untuk melihat keefektifan model latihan *dhindhon* terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli di klub FVB Jatibarang lor *junior* ditunjukkan dari hasil rata-rata nilai *pretest* adalah 22,32 dan hasil dari rata-rata nilai *posttest* adalah 25,48. Diketahui hasil rata-rata kemampuan *pretest* 74,40% dan hasil rata-rata kemampuan *posttest* 84,93%. Dari hasil tersebut dapat diketahui perbandingan nilai *braddy volley pretest* dan *posttest* adalah 3,16 dan terdapat peningkatan kemampuan sebesar 10,53%.

Artinya, model latihan *dhindhon* efektif diberikan sebagai penunjang ketepatan *passing* bawah bola voli FVB Jatibarang lor *junior*. Besarnya peningkatan dari hasil model latihan *dhindhon* terhadap ketepatan *passing* bawah FVB Jatibarang lor *junior* di tujukkan dari besaran *persentase* peningkatan sebesar 10,53%. *Persentase* tersebut diketahui melalui rumus sebagai berikut :

$$\text{Posttest (\%)} - \text{Pretest (\%)} = (\%)$$

$$84,93\% - 74,40\% = 10,53\%$$

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *dhindhon* terhadap *passing* bawah bola voli di klub FVB Jatibarang lor *junior*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh model latihan *dhindhon*

terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli di klub FVB Jatibarang lor *junior*. Dikarenakan untuk melakukan *passing* bawah perlu memperhatikan gestur tubuh dan pengenaan bola yang tepat, sehingga *passing* bawah dapat melambung dengan tinggi dan mengarah ke *setter* tim dan memudahkan *setter* untuk mengatur penyerangan, Hal tersebut sesuai dengan Sahabuddin, & Hakim, H. (2020) yang mengatakan bahwa Berkat diperkenalkannya model latihan *passing* bawah *dhindhon*, kami dapat meningkatkan forearm *passing* yang optimal untuk para atlet tanpa menemui kesusahan apapun hambatan pada pelaksanaannya. Luaran dari aktivitas pertukaran program kemitraan masyarakat berikut ialah keterampilan dan wawasan mengenai model pelatihan *passing* bawah (*dhindhon*) pada permainan: (1) Semua atlet dan pelatih mendapatkan tambahan wawasan yang lumayan mengenai pentingnya wawasan dalam teori latihan, teori jalur lapangan bola voli, teori kondisi fisik dan konsep biomekanik umum. Di sisi lain, model latihan forearm *passing* (*dhindhon*) pada permainan bola voli begitu berguna untuk memaksimalkan keterampilan permainan bola voli dan memperkenalkan inovasi-inovasi yang mengoptimalkan teknik forearm *passing*, (2) Dengan menerapkan model latihan *downpass* *ding-dong* pada pertandingan bola voli, maka seluruh peserta akan memperoleh tambahan wawasan perihal nama-nama gerak latihan jasmani dan bentuk atau model gerak latihan jasmani yang efektif, dan (3) Semua peserta memperoleh ilmu mengenai upaya dalam mengimplementasikan bentuk atau model latihan kombinasi teknik dan kondisi fisik yang bisa diimplementasikan pada program latihan.

Model latihan *dhindhon* merupakan salah satu bentuk latihan fisik, yang di dalam latihannya merupakan bentuk latihan senam kekuatan yang berfungsi menguatkan otot tricep yang dikombinasikan dengan *passing* bawah yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan reflek *passing* bawah dalam kondisi apapun. Pendapat ini sesuai dengan (Mohammad Ramsi, 2015) Kekuatan ialah suatu dasar dari seluruh unsur kebugaran jasmani. Banyak kegiatan olahraga memerlukan ketangkasan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dll yang lebih besar, serta unsur-unsur ini dipadukan bersama unsur kekuatan untuk mencapai hasil yang bagus.

Model latihan *dhindhon* mengembangkan otot pada tubuh terutama pada bagian lengan seperti: Otot bicep (*biceps muscle*), otot tricep (*triceps muscle*), otot dada (*chest muscle*), otot lengan bawah (*forearm muscle*) yang berfungsi untuk menguatkan lengan ketika melakukan *passing* bawah. *Passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar *defence* karna dapat digunakan untuk menerima *serve* atau *spike* dari tim lawan yang dimana *serve* atau *spike* memiliki kekuatan yang kuat, sehingga diperlukan kekuatan otot lengan untuk dapat menerima *serve* atau *spike* tim lawan.

Tabel 4.13 Resume hasil pretest dan posttest

	TES PASSING BAWAH		
	PRETEST	%	POSTTEST
X1	23	85,1852	27
X2	22	78,5714	28
X3	24	88,8889	27
X4	28	96,5517	29
X5	21	80,7692	26
X6	26	96,2963	27
X7	25	96,1538	26
X8	28	93,3333	30
X9	18	78,2609	23
X10	24	100	24
X11	24	96	25
X12	18	75	24
X13	19	76	25
X14	21	91,3043	23
X15	29	100	29
X16	25	100	25
X17	19	73,0769	26
X18	20	83,3333	24
X19	21	95,4545	22
X20	16	80	20
X21	20	80	25
X22	24	88,8889	27
X23	25	92,5926	27
X24	23	92	25
X25	15	65,2174	23
JUMLAH	558	2182,88	637
MEAN		87,3152	

Berdasarkan dari hasil data yang diperoleh tersebut terdapat perbedaan antara sebelum diberi perlakuan model latihan *dhindhon* dan sesudah diberi perlakuan model latihan *dhindhon*. Hal ini ditunjukkan dengan data nilai *pretest* dan *posttest* yang telah dilaksanakan yaitu dengan *persentase pretest* 74,4% dan *posttest* 85,93%, dimana terdapat kenaikan kemampuan *passing* bawah sebesar 10,53%.

Dalam kesimpulannya pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari model latihan *dhindhon* terhadap *passing* bawah bola voli di klub FVB Jatibarang lor *junior*.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa model latihan dhindhon efektif terhadap *passing* bawah pada permainan bola voli di fvb jatibarang lor junior kabupaten Brebes. Karena dengan model latihan ini atlet junior mengalami peningkatan pada teknik *passing* bawah. Hal ini ditunjukkan dengan data nilai *pretest* dan *posttest* yang telah dilaksanakan yaitu dengan *persentase pretest* 74,4% dan *posttest* 85,93%, dimana terdapat kenaikan ketepatan *passing* bawah sebesar 10,53%.

B. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan penelitian dan peneliti menyarankan :

1. Bagi Pelatih

Hasil model latihan dhindhon ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan para pelatih dan guru penjas dalam rangka meningkatkan variasi pelatihan teknik bawah.

2. Bagi Atlet junior

Meningkatkan minat dan kemampuan atlet dalam menguasai teknik dasar *passing* bawah pada bola voli.


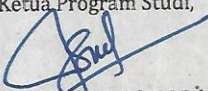
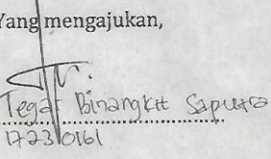
DAFTAR PUSTAKA

- Aep, R. dan Etor, S. (2017). *Metode Latihan Dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. Bandung: Alfabeta
- Amri Hartanto. (2012). Hubungan Antara Kinerja Teknik Passing Bawah, Kesalahan Teknik Passing Bawah dengan Ketepatan Passing Bawah Bola Voli Atlet Junior Baja 78 Bantul. Skripsi: FIK UNY
- Arikunto, Suharsimi. (2009). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Reneki Cipta.
- Alnedral. (2016). *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Kencana
- Elvantini, D. Y (2019). Pengaruh Metode Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Dan Latihan *Games Situation* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bola Voli Club Sentra Kota Solok.
- Lumintuarso, Ria. (2013). *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Yogyakarta: UNY Press. Nasin El-Kabumaini dan Anno D. Sanjari (2011:33).
- Mukholid, A (2007) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA kelas XI, Depdiknas: Balai Pustaka.
- Nopitra, A. (2017). "Pengaruh Metode Latihan *Drill* Dan Metode Latihan *Taktis* Terhadap Keterampilan *Shooting* Pemain Tim Sepakbola Universitas Negeri Jakarta (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Panentu, D., & Irfan, M. (2013). "Uji validitas dan reliabilitas butir pemeriksaan dengan montreal cognitive assesment versi indonesia (moca-ina) pada insan pasca stroke fase recovery". *Jurnal Fisioterapi Vol, 13*(1), 56.
- Sainal, 2018. *Buku ajar penilaian mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMA kelas X Semester 1*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Sahabuddin, & Hakim, H. (2020). Yang berjudul "Penerapan Latihan Model *Dhindhon* Pada Klub Bola voli di Kabupaten Bantaeng".
- Sarwita, T (2017). *Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Pervodac*.

- Sevi Budiati, A. M., & Apriliastuti, D. A. (2012). "Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja dengan Kesiapan Anak Menghadapi Masa Pubertas". *Jurnal Kebidanan*, 4(1).
- Suharno. (1979). *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. IKIP Yogyakarta.
- _____. (1981). *Ilmu Coaching Umum*. (diktat). Yogyakarta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahmad, H. A (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.
- Ramsi Mohammad (2015). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Prestasi Smash Bola voli
- Zulkarnain, Agus (2013). Upaya Peningkatan Hasil *Passing* Bawah Dengan Menggunakan *Variasi* Latihan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putri *Club* Bola Voli Cendana Kecamatan Lima Puluh Kabupaten Batu Bara Tahun 2013.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Usulan Tema/Judul Skripsi

	<p>UNIVERSITAS PGRI SEMARANG FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang</p>
<hr/> <h3>USULAN TEMA/JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING</h3>	
<p>Yth. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi</p>	
<p>Dengan hormat,</p>	
<p>Yang bertanda tangan dibawah ini,</p>	
N a m a	: Tegar Binangkit Saputra
N P M	: 17230161
<p>bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :</p>	
<p>PENGARUH MODEL LATIHAN DHINDHON TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI DI KLUB FVB JATIBANG LOR JUNIOR KABUPATEN BREBES</p>	
<p>Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing :</p>	
<p>1. dr. Dian Ayu Zahraeni, M. Gizi</p>	
<p>2. Yulia Patimiasih, S.Pd., M.Pd.</p>	
Menyetujui,	Semarang, 20
Ketua Program Studi,	Yang mengajukan,
 Osa Maliki, S.Pd., M.Pd NPP 148101425	 Tegar Binangkit Saputra 17230161
<h4>DAFTAR PEMBIMBING</h4>	
<p>1. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd</p>	<p>11. Utvi Hida Zhannisa, S.Pd., M.Or</p>
<p>2. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd</p>	<p>12. Setyawan, S.Pd., M.Or</p>
<p>3. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd</p>	<p>13. Danang Aji Setiawan, S.Pd., M.Pd</p>
<p>4. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd</p>	<p>14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd</p>

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Proposal Skripsi

PERSETUJUN PROPOSAL SKRIPSI

Proposal skripsi dengan judul "PENGARUH MODEL LATIHAN *DHINDHON* TERHADAP KETEPATAN *PASSING* BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI DI CLUB FVB JATIBARANG LOR *JUNIOR* KABUPATEN BREBES" di susun oleh :

Nama : Tegar Binangkit Saputra

NPM : 17230161

Program Studi: S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada :

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I

Pembimbing II



dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi
NIP/NPP. 058101174



Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd
NIP/NPP. 179210531

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR



Osa Maliki, S.Pd., M.Pd
NPP. 148101425

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



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

Nomor : 278 /AM/FPIPSKR/XI/2021
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Semarang, 2 November 2021

Yth. Ketua FVB Jatibarang Lor Kabupaten Brebes
 di Kabupaten Brebes

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : TEGAR BINANGKIT SAPUTRA
 N P M : 17230161
 Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENGARUH MODEL LATIHAN DHINDHON TERHADAP KETEPATAN PASSING
 BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI DI KLUB FVB JATIBARANG LOR
 JUNIOR KABUPATEN BREBES

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

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



Dekan,
Dr. Agus Sutono, S.Fil.,M.Phil
 NPP 107801284

Lampiran 4. Surat Keterangan/Bukti Penelitian



FVB JATIBARANG LOR

Alamat Homebase FVB Jatibarang Lor Ds. Jatibarang Lor, Kec. Jatibarang
Kab. Brebes Kode Pos 52261 No. Telp +62 896 49168514

SURAT KETERANGAN

No : 002/01/FVB JL/2022-01

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kumiasih, A.Md.
Jabatan : Ketua FVB Jatibarang Lor

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Tegar Binangkit Saputra
NPM : 17230161
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan
Asal Kampus : Universitas PGRI Semarang

Adalah benar telah melaksanakan penelitian tentang **“Pengaruh Model Latihan *Dhindhon* Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Voli di Klub FVB Jatibarang Lor Junior Kabupaten Brebes”** di lapangan Bola Voli Jatibarang Lor pada tanggal 7 Desember 2021 - 27 Januari 2022.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai pelaksanaan penelitian skripsi.

Brebes, Maret 2022
Ketua FVB Jatibarang Lor

FVB JATIBARANG LOR
Kumiasih, A.Md.

Lampiran 5. Instrumen Penelitian

1. *Braddy Volley*

Tes yang digunakan untuk mengukur ketepatan *passing* bawah bola voli tingkat pemula adalah *braddy volley test wall* :

- Tujuan : Tujuan tes ini untuk mengukur seberapa akurat *passing* bawah yang dilakukan oleh atlet junior dengan mengukur berapa banyak poin yang dikumpulkan melalui target yang tersedia
- Pelaksanaan
 - a. Atlet junior dalam posisi siap pada posisi yang di tentukan
 - b. Pada saat peluit dibunyikan, *testee* langsung melempar bola pertama
 - c. Poin pertama diperoleh setelah lemparan pertama.
 - d. Setiap *testee* mendapatkan 10x2 *passing* bawah kearah sasaran di tembok yang berukuran lebar 152 cm, dengan jarak petak sasaran dari lantai 350 cm.
 - e. Setelah didapatkan hasil test maka hasil tersebut diinput untuk mengetahui skor dari atlet junior.

2. *Dhindhon*

Model latihan *dhindhon* merupakan perpaduan antara *passing* bawah dan latihan fisik. Berikut merupakan gerak kombinasi dari *passing* bawah dan latihan fisik :

- a. *Passing* bawah kemudian *push up*
- b. *Passing* bawah kemudian melakukan *sit up*
- c. *Passing* bawah kemudian *lateral lunge*
- d. *Passing* bawah kemudian *butt kicks*
- e. *Passing* bawah kemudian melakukan *alternating side steps*
- f. *Passing* bawah kemudian melakukan *squat*
- g. *Passing* bawah kemudian melakukan *cat walk*
- h. *Passing* bawah kemudian *jumping jacks*
- i. *Passing* bawah kemudian *squat side kick*
- j. *Passing* bawah kemudian melakukan *forward lunges*
- k. *Passing* bawah kemudian kombinasi *push up* dan *sit up*

- l. *Passing* bawah kemudian setengah *roll* ke belakang
- m. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan lengan melakukan gerakan *elbow plank* secara bergantian
- n. *Passing* bawah kemudian posisi *skip* di tempat kemudian bergeser silang ke kanan dan ke kiri
- o. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan tangan diangkat ke depan secara bergantian
- p. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan tangan diangkat ke kiri dan ke kanan
- q. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan melakukan gerakan *opposite leg and arm*
- r. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan melakukan gerakan *climbers*
- s. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan melakukan gerakan *mountain climbers / knee to elbow plank*
- t. *Passing* bawah kemudian posisi *push up*, badan lurus dan ke dua kaki diangkat ke kiri dan ke kanan
- u. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan kaki melakukan gerakan silang secara bergantian
- v. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan kaki melakukan gerakan memutar ke bagian dalam secara bergantian
- w. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan melakukan gerakan *plank leg raised*
- x. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan tangan memutar pada posisi membalik badan secara bergantian.
- y. *Passing* bawah kemudian posisi *push up* dan melakukan gerakan *cobra stretch*

Lampiran 6. Lampiran Rekapitulasi Proses Bimbingan Skripsi Dosen I



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
 FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
 KEOLAHRAGAAN
 UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
 Jl. Sidodadi Timur No.24 (024) 8316377 Semarang 50125

Waktu	Kegiatan	Paraf
Rabu, 3 November 2021	Acc Judul	
Rabu, 10 November 2021	Revisi Latar Belakang	
Rabu, 17 November 2021	Revisi Proposal	
Rabu, 24 November 2021	Revisi Instrumen	
Rabu, 1 Desember 2021	Revisi Rumusan Masalah dan Penelitian	
Rabu, 8 Desember 2021	Revisi Kajian Pustaka dan Metode Penelitian	
Rabu, 2 Februari 2022	Revisi Penulisan Skripsi	
Rabu, 9 Maret 2022	Revisi Hasil Penelitian	
Rabu, 19 Juli 2023	Revisi BAB IV	
Jum'at, 21 Juli 2023	Revisi Pembahasan	
Rabu, 23 Agustus 2023	Revisi BAB V	
Rabu, 6 September 2023	Revisi Daftar Pustaka	

Pembimbing I

dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi
 NIP/NPP. 058101174

Semarang, 6 Oktober 2023

Mahasiswa,

Tegar Binangkit Saputra
 NPM. 17230161

Lampiran 7. Lampiran Rekapitulasi Proses Bimbingan Skripsi Dosen II



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
 FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
 KEOLAHRAGAAN
 UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
 Jl. Sidodadi Timur No.24 (024) 8316377 Semarang 50125

Waktu	Kegiatan	Paraf
Rabu, 3 November 2021	Acc Judul	
Kamis, 9 Desember 2021	Revisi BAB I, II, III	
Selasa, 21 Desember 2021	Revisi Latar Belakang	
Senin, 10 Januari 2022	Revisi Kajian Teori	
Kamis, 13 Januari 2022	Revisi Instrumen Penelitian	
Senin, 17 Januari 2022	Revisi Kajian Pustaka dan Metode Penelitian	
Senin, 24 Juli 2023	Revisi Penulisan Skripsi	
Kamis, 10 Agustus 2023	Revisi BAB IV	
Senin, 21 Agustus 2023	Revisi Pembahasan	
Senin, 28 Agustus 2023	Revisi BAB V	
Senin, 4 September 2023	Revisi Abstrak dan Kesimpulan	
Senin, 11 September 2023	Revisi Daftar Pustaka	

Pembimbing II

Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd
 NIP/NPP. 179210531

Semarang, 6 Oktober 2023

Mahasiswa,

Tegar Binangkit Saputra
 NPM. 17230161

Lampiran 8. Lampiran Data Penelitian

NO	NAMA	USIA	Hasil	
			<i>pretest</i>	<i>posttest</i>
1	Hamza	14	23	27
2	Reyhan	14	22	28
3	Ifan	14	24	27
4	Riki	15	28	29
5	Muh. Nizar	14	21	26
6	Dede	15	26	27
7	Bagus	16	25	26
8	Ade	15	28	30
9	Riawan	15	18	23
10	Hilmy	14	24	24
11	Nizar Rizqy	15	24	25
12	Jilly	14	18	24
13	Maulana	15	19	25
14	Panji	16	21	23
15	Dimas	17	29	29
16	Aji	16	25	25
17	Kamal	15	19	26
18	Saeful	16	20	24
19	Zakaria	15	21	22
20	Hilman	14	16	20
21	Rudi	15	20	25
22	Jaka	14	24	27
23	Fajar	15	25	27
24	Budi	16	23	25
25	Faiz	16	15	23

Lampiran 9. Analisa Data Penelitian

Statistik *Pretest*

N	Valid	250
	Missing	0
Mean		2.23
Median		2.00
Mode		2
Minimum		1
Maximum		3

Persentase Nilai Yang Sering Muncul *Pretest*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	33	13.2	13.2	13.2
	2	126	50.4	50.4	63.6
	3	91	36.4	36.4	100.0
	Total	250	100.0	100.0	

Statistik *Posttest* 1 dan 2

		POSTTEST01	POSTTEST02
Valid		250	250
Missing		0	0
Mean		2.46	2.52
Median		2.00	3.00
Mode		3	3
Minimum		1	1
Maximum		3	3

Persentase Nilai Yang Sering Muncul *Posttest* 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	7	2.8	2.8	2.8
	2	121	48.4	48.4	51.2
	3	122	48.8	48.8	100.0
	Total	250	100.0	100.0	

Persentase Nilai Yang Sering Muncul *Posttest* 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	10	4.0	4.0	4.0
	2	100	40.0	40.0	44.0
	3	140	56.0	56.0	100.0
	Total	250	100.0	100.0	

Statistik Perbandingan Nilai Yang Sering Muncul *Pretest* dan *Posttest*

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	250	250
	Missing	0	0
Mean		2.23	2.52
Median		2.00	3.00
Mode		2	3
1		33	10
2		126	100
3		91	140

Statistik Perbandingan Nilai Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest*

		Pretest	Posttest
N	Valid	25	25
	Missing	0	0
Mean		22.32	25.48
Minimum		15	20
Maximum		29	30

No	Keterangan	Rata-rata (%)
1	<i>Pretest</i>	74,40
2	<i>Posttest</i>	84,93

Uji Normalitas Kemampuan *Passing* Bawah

	Tes	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Eksperimen	Pretest	.116	25	.200*	.977	25	.829
	Posttest	.101	25	.200*	.979	25	.855

Hasil Uji-t

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	5.758	.020	3.618	48	.001	3.160	.873	1.404	4.916
	Equal variances not assumed			3.618	40.740	.001	3.160	.873	1.396	4.924

Lampiran 10. Lampiran Data Atlet Junior

NO	NAMA	USIA	KETERANGAN (KODE)
1	Hamza	14	X1
2	Reyhan	14	X2
3	Ifan	14	X3
4	Riki	15	X4
5	Muh. Nizar	14	X5
6	Dede	15	X6
7	Bagus	16	X7
8	Ade	15	X8
9	Riawan	15	X9
10	Hilmy	14	X10
11	Nizar Rizqy	15	X11
12	Jilly	14	X12
13	Maulana	15	X13
14	Panji	16	X14
15	Dimas	17	X15
16	Aji	16	X16
17	Kamal	15	X17
18	Saeful	16	X18
19	Zakaria	15	X19
20	Hilman	14	X20
21	Rudi	15	X21
22	Jaka	14	X22
23	Fajar	15	X23
24	Budi	16	X24
25	Faiz	16	X25

Lampiran 11. Dokumentasi



(Sesi pemanansan diawal pertemuan)



(Sesi latihan *dhindhon* gerakan *push up* dan *passing bawah*)



(Sesi melakukan Gerakan Latihan dhindhon 1-5)



(Sesi pemberian materi 6-10)



(Sesi melanjutkan gerakan 6-10)



(Sesi melakukan Gerakan 11-15)



(Melakukan gerakan 16-20)



(Melakukan Gerakan 21-25)



(Wall Braddy volley ball test)