

**ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN DASAR *PASSING BAWAH*  
BOLA VOLI PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI  
SMP NEGERI 9 KABUPATEN SORONG**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**NEHEMIA JEVERSON WEJU**

**148520120059**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL DAN OLAHRAGA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG**

**TAHUN 2024**

**HALAMAN JUDUL**

**ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN DASAR *PASSING BAWAH*  
BAWAH BOLA VOLI PADA KEGIATAN EKTRAKURIKULER DI  
SMP NEGERI 9 KABUPATEN SORONG**

**SKRIPSI**

**Untuk memperoleh gelar sarjana pada Universitas Pendidikan  
Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong**

**Dipertahankan dalam ujian  
Skripsi pada tanggal 19 April 2024**

**Oleh**

**NEHEMIA JEVERSON WEJU**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN DASAR *PASSING* BAWAH  
BAWAH BOLA VOLI PADA KEGIATAN EKTRAKURIKULER DI  
SMP NEGERI 9 KABUPATEN SORONG**

**NEHEMIA JEVERSON WEJU**

**148520120059**

Telah disetujui oleh tim pembimbing

Pada :

**Pembimbing I**

**Dr. NURSALIM, M.Pd.**  
**NIDN. 1406088801**

  
( ..... )

**Pembimbing II**

**SAIFUL ANWAR, M.Pd.**  
**NIDN.1426039301**

  
( ..... )

**HALAMAN PENGESAHAN**

**ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PASSING BAWAH  
BOLA VOLI PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI  
SMP NEGERI 9 KABUPATEN SORONG**

**NEHEMIA JEVERSON WEJU**

**NIM. 148520120059**

Skripsi ini telah di sahkan oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa,  
Sosial dan Olahraga.

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Pada:

Dekan FABIO



**Roni Andri Pramita, M.Pd.**

**NIDN. 1411129001**

**Ketua Penguji**

**Waskito Aji Survo Putro, M.Pd., AIFO – FIT**


**NIDN. 1117019002**

()

**Penguji I**

**Harmaman, M.Pd.**

**NIDN. 1430109601**

()

**Penguji II**

**Saiful Anwar, M.Pd.**

**NIDN. 1426079301**

()

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam penulisan Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan Tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Sorong 20 Maret 2024  
Yang Membuat pernyataan,



**Nehemia Jeverson Weju**  
**NIM. 148520120059**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

1. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Anton Nook. Beliau tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis menyelesaikan studinya sampai Sarjana.
2. Pintu surgaku Ibunda Hatreda Lapon. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi penulis, beliau juga memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, tapi semangat, motivasi, serta Do'a yang selalu beliau berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai Sarjana.
3. Untuk keempat sodaraku, Meri Ronea Nook, Adonia Nook, Jisrel Nook, Jenny Olifia Nook. Terimakasih sudah menjadi mood boster dan menjadi alasan penulis untuk pulang ke rumah setelah beberapa bulan meninggalkan rumah demi menempuh pendidikan di bangku perkuliahan.
4. Semua dosen pengajar Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong Khususnya program studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan Ilmu yang bermanfaat sehingga penulis mampu menyusun karya ini.
5. Almamater tercinta Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong.

## **HALAMAN MOTTO**

- 1. Tanpa Tuhan Kehidupan Tidak Memiliki Tujuan. Tanpa Tujuan Hidup Tidak Memiliki Makna. Tanpa Makna, Kehidupan Tidak Memiliki Harapan.*

## ABSTRAK

Nehemia Jeverson Weju / 148520120059 **ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 9 KABUPATEN SORONG.** Skripsi Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. April 2024.

Peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong baik putri maupun putra masih ada sebagian yang belum menguasai teknik dasar permainan bola voli salah satunya teknik *passing* bawah. *Passing* bawah merupakan kunci utama sebuah tim dalam melakukan serangan setelah menerima bola dari lawan yang masuk kedalam lapangan sendiri, apabila keterampilan *passing* bawah kurang baik, maka kemungkinan besar suatu tim tersebut akan kesulitan dalam membangun serangan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong tahun pelajaran 2024/2025. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong tahun pelajaran 2024/2025, dengan jumlah 20 siswa, terdiri atas 12 siswa putra dan 8 siswa putri.

*Kata Kunci* : *Passsing* bawah, Bola voli, siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong.

## ABSTRACT

*Volleyball extracurricular participants at SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong, both female and male, there are still some who have not mastered the basic techniques of playing volleyball, one of which is the down passing technique. Passing down is the main key for a team in carrying out attacks after receiving the ball from an opponent who enters the field itself, if the bottom passing skill is not good, it is likely that a team will have difficulty building attacks. The purpose of this study was to determine the basic skill level of volleyball underpassing in extracurricular students at SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong in the 2024/2025 academic year. This research is a descriptive research. The method in this study uses a survey method. The sample in this study was extracurricular students at SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong for the academic year 2024/2025, with a total of 20 students, consisting of 12 male students and 8 female students.*

**Keywords:** *Bottom pass, Volleyball, extracurricular students of SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur dengan hati yang tulus dan pikiran yang jernih, tercurahkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa, atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penulisan Skripsi dengan judul Analisis Tingkat Keterampilan dasar *passing* bawah Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong dengan baik.

Suatu kebahagiaan dan kebanggaan tersendiri bagi penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini, meski sesungguhnya masih banyak kekurangan dalam Skripsi ini. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini terdapat banyak pihak yang membantu dan memberi dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Dr.Rustamadji, M.Si.** Selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong
2. **Roni Andri Pramita, M.Pd.** Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial Dan Olahraga.
3. **Saiful Anwar, M.Pd.** Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
4. Dosen Pembimbing I **Dr. Nursalim,M.Pd.** yang telah dengan sabar dan tekun serta meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dalam pembuatan skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing II **Saiful Anwar, M.Pd.** yang telah banyak memberikan bimbingan pengarahan selama masa kuliah.
6. Segenap Dosen Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga yang telah banyak memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis selama duduk di bangku kuliah.
7. Rekan-rekan seangkatan khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan ke 2020 yang telah membantu saya dalam penyusunan Skripsi ini.

8. Demikian yang dapat penulis sampaikan, penulis berharap semoga skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapa pun yang membaca.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan dan melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya kepada mereka semua. Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini belum mencapai kesempurnaan. Semoga yang tertulis dalam skripsi ini dapat bermanfaat Amin.

Sorong 20 Maret 2024

**Nehemia Jeverson Weju**  
**NIM : 148520120059**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SUB JUDUL.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB 1</b>	
<b>PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II</b>	
<b>KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kajian Teori .....	6
2.2 Kerangka Berpikir .....	20
2.3 Hipotesis penelitian.....	21
<b>BAB III</b>	
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian.....	22
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
3.3 Populasi dan Sampel .....	23
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.5 Instrumen Penelitian.....	25

3.6 Teknik Analisi Data .....	27
-------------------------------	----

**BAB IV**

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian .....	28
----------------------------	----

4.2 Pembahasan.....	34
---------------------	----

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan .....	36
----------------------	----

5.2 Saran.....	36
----------------	----

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik dasar <i>Passing</i> Bawah .....	16
Gambar 2.2 Cara melakukan <i>Passing</i> .....	16
Gambar 2.3. Latihan Menggunakan Bola Pada Kedua Tangan .....	17
Gambar 2.4 Latihan <i>Passing</i> Berkelompok .....	18
Gambar 2.5 Mengumpan kedepan Menggunakan <i>Passing</i> bawah .....	18
Gambar 2.6 Memukul Bola Terus Menerus.....	19
Gambar 2.7 Mengoper dan Bergerak .....	19
Gambar 2.8 Operan pendek, Operan Belakang, Operan Panjang .....	20
Gambar 2.9 Latihan Menerima Bola Tanpa Tau arah Datangnya Bola.....	20
Gambar 3.1 Petak Sasaran Lapangan .....	27
Gambar 3.2 Diagram Batang <i>Passing</i> Bawah Putra .....	30
Gambar 3.3 Diagram Batang <i>Passing</i> Bawah Putri .....	32
Gambar 3.3 Diagram Batang <i>Passing</i> Bawah Keseluruhan.....	34

## DAFTAR TABEL

Table 3.1. Norma Pengklasifikasian putra .....	25
Tabel 3.2. Norma Pengklasifikasian putri.....	26
Tabel 4.1. Norma Klasifikasi .....	29
Tabel 4.2. Norma Klasifikasi .....	31
Tabel 4.3. Norma Klasifikasi keseluruhan.....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian.....	42
2. Daftar Presemsi Bola Voli Siswa Extrakurikuler.....	43
3. Daftar Sampel Penelitian.....	44
4. Daftar Pretes dan Postes .....	45
5. Dokumentasi.....	46
6. Riwayat Hidup.....	54

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian dari system pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan kebugaran jasmani keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Mahendra (2015) mengemukakan bahwa definisi dari pendidikan jasmani adalah “pendidikan jasmani dapat diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia”. Jadi berdasarkan pengertian diatas bahwa pendidikan jasmani dapat mengembangkan kemampuan mental dan emosional anak pada saat pembelajaran penjas dan penjas hanya memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia dan untuk mencapai tujuan pendidikan itu sendiri.

Dari pengertian di atas bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan yang melalui aktivitas gerak yang di dalamnya terdapat permainan, aktivitas fisik, dan latihan untuk mencapai tujuan pendidikan serta hasil yang ingin kembangkan individu yang terdidik secara fisik dan nilai ini menjadi salah satu bagian nilai individu yang terdidik dan bermakna hanya ketika berhubungan dengan sisi kehidupan individu supaya peserta didik bisa mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan. Menurut Mahendra (2015) menyatakan bahwa Tujuan pendidikan jasmani untuk siswa sendiri meliputi enam hal yaitu : 1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika dan perkembangan sosial, 2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang mendorong tingkat partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani. 3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali. 4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara



kelompok maupun perorangan. 5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang. 6. Menikmati kesenangan dan keringanan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Olahraga merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang berstruktur dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani. Selain itu juga olahraga sangat dibutuhkan setiap orang untuk mendapatkan kebugaran jasmani dengan adanya kebugaran jasmani diharapkan meningkatkan produktifitas. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang kompetisi atau pertandingan untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi. Menurut Undang undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 pasal 17 menerangkan ruang lingkup olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Ketiga kriteria ini mempunyai peran penting peningkatan sumber daya manusia. Undang Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Pasal 18 ayat 4 yang berbunyi "Olahraga Pendidikan pada jaura pendidikan formal dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan". Olahraga dilaksanakan pada intasi pendidikan guna meningkatkan jiwa *sportifitas* dan kebugaran jasmani. Penerapannya sesuai pasal 18 ayat 4 dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisah dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, efektif dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dan sebagainya.

Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau non olahraga. Titik perhatiannya adalah meningkatkn gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antar gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang

menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang perkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Sukintaka (2004) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental sosial, serta emosional dalam kerangka menuju manusia Indonesia seutuhnya dengan wahana aktivitas jasmani sehingga pengertian pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Salah satunya adalah teknik *passing* bawah bola voli. Gerakan *passing* bawah dilakukan saat posisi bola berada di bawah atau rendah.

Teknik *passing* bawah dalam voli biasanya digunakan untuk menerima bola yang datang dan meluncur ke arah bawah. Teknik ini biasa digunakan sebagai benteng pertahanan untuk menahan *smash* dari lawan. Lalu, *passing* bawah digunakan untuk menerima, menahan, dan mengendalikan bola *servis* yang dilambungkan oleh lawan. Posisikan tangan kamu berada di bawah dengan menggunakan satu atau dua tangan. Selain mengasah teknik ini, dibutuhkan pula kerja sama yang kuat antara satu tim.

Menurut Winarno (2011:40) menyatakan bahwa permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang pemain setiap regu, permainan ini akan berjalan dengan baik apa bila setiap pemain minimal telah menguasai teknik dasar bermain bola voli. Menurut Sanchez (2014:153) mengatakan “bola voli adalah olahraga yang ditandai dengan gerakan-gerakan yang umum seperti melompat, pukulan lengan dan perpindahan yang pendek. Serangan dan memblokir sangat penting dalam permainan bolavoli untuk mencapai kemenangan dalam kompetisi tingkat tinggi. Dalam pelaksanaan program pendidikan jasmani di sekolah hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu mengedepankan prinsip “*Developmentally Appropriate Practice*” (DAP). DAP artinya bahwa tugas ajar/gerak yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong kearah perubahan tersebut. Dengan

demikian maka dalam belajar gerak atau belajar melalui gerakan harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak/peserta didik. Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya.

Hal ini dimaksud adalah ketepatan dan kontrol pada teknik *passing* itu sendiri. Teknik *passing* yang dilakukan mengutamakan ketepatan saat *passing*. Siswa SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong pada saat melakukan *passing* bawah banyak siswa yang belum optimal dalam teknik dasar permainan bola voli. Contohnya ada siswa saat *passing* bawah bola tidak sampai pada teman yang menjadi pasangan *passing* dan ada siswa yang belum bisa dalam melakukan *passing* bawah yang benar, dan kurangnya minat siswa. Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian tertarik melakukan penelitian yang berjudul : Analisis Tingkat Keterampilan *passing* Bawah Bola Voli pada siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong

### **1.1 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah di atas maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana tingkat keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong.

### **1.2 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong.

### **1.3 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan di tetapkan di atas maka hasil penelitian ini di harapkan berguna untuk :

1. Bagi siswa : meningkatkan keterampilan *passing* bawa bola voli dalam olahraga bola voli pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
2. Bagi guru : Sebagai bahan masukan perihal penggunaan sumber belajar dan bahan ajar lain sehingga, kegiatan belajar mengajar dapat berjalan lebih optimal.
3. Bagi peneliti : Memperdalam pemahaman siswa tentang melaksanakan latihan keterampilan *passing* bawah bola voli, dalam permainan bola voli siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Teori**

##### **A. Sejarah Permainan**

Bola voli Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan, beliau adalah seorang pembina dalam pendidikan jasmani pada suatu asosiasi pemuda bernama, Young Men Christian Association (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Awal mula nama permainan ini adalah “Minotte” yang permainan ini mirip dengan permainan badminton, dan permainan ini mulanya dimainkan oleh banyak orang, tidak terbatas sesuai dengan tujuan semula yaitu: untuk mengembangkan kebugaran jasmani para buruh disamping mereka juga bersenang-senang.

William G. Morgan kemudian melanjutkan idenya untuk mengembangkan permainan tersebut agar mencapai cabang olahraga yang dipertandingkan. Nama permainan kemudian menjadi “volley ball” yang artinya kurang lebih mem-volley bola berganti-ganti. Permainan bola voli ini di Amerika sangat berkembang pesat, yang dipelopori oleh William G. Morgan sehingga YMCA pada tahun 1922 mampu menyelenggarakan kejuaraan nasional bola voli di Amerika Serikat.

Pada perang Dunia I tentara sekutu menyebarkan permainan ini ke berbagai negara, misalnya: Asia dan Eropa terutama negara Jepang, Cina, India, Filipina, Perancis, Rusia, Estonia, Latvia, Ceko-Slovakia, Rumania, Yugoslavia, dan Jerman.

Dalam Perang Dunia ke II permainan ini tersebar atau berkembang hampir seluruh dunia terutama Negara-negara di Asia dan Eropa. Setelah Perang Dunia II prestasi dan popularitas bola voli di Amerika Serikat menurun, sedangkan di negara lain terutama di Eropa Timur dan Asia berkembang sangat pesat. B. Perkembangan Bola voli di Indonesia Permainan bola voli mulai masuk ke Indonesia tahun 1928, terutama pada saat penjajahan Belanda.

Perkembangan bola voli sangat pesat dimasyarakat Indonesia sehingga banyak muncul klub-klub bola voli. Pertandingan bola voli untuk pertama kali

dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) II pada tahun 1951 di Jakarta, Pekan Olahraga Mahasiswa (POM) I di Yogyakarta, dan PON ke III pada tahun 1953. Dari dasar itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1955 didirikan PBVSI (Persatuan Bola voli Seluruh Indonesia) di kota Jakarta bersamaan dengan diadakannya kejuaraan nasional bola voli yang pertama.

Sejak saat itu PBVSI aktif dalam mengembangkan kegiatan-kegiatan baik kedalam maupun keluar negeri sampai sekarang. Setelah tahun 1962 perkembangan permainan bola voli sangat pesat, hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya klub-klub bola voli diseluruh pelosok tanah air. Bukti lain tentang perkembangan bola voli di Indonesia yaitu adanya data-data peserta pertandingan dalam kejuaraan nasional, PON, dan kejuaraan-kejuaraan lainnya, dimana peningkatan jumlah angka peserta semakin meningkat.

Perkembangan permainan bola voli sampai saat ini di Indonesia menduduki urutan ketiga setelah sepakbola dan bulutangkis. Perkembangan bola voli di negeri Indonesia sangat menonjol saat menjelang kejuaraan Asian Games pada tahun 1962 dan Ganevo I pada tahun 1963 di Jakarta, baik bola voli untuk laki-laki maupun perempuan yaitu: meraih Juara III Putri dan IV Putra.

### **2.1.1 Hakikat Keterampilan**

Keterampilan merupakan suatu kemampuan atau kecakapan untuk dapat menyelesaikan tugas tertentu dengan baik. Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh apa bila dipelajari atau dilatih dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang memadai. Menurut Widiastuti dalam Rendi Abrasyi (2018) gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan kordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Belajar keterampilan gerak melibatkan persoalan yang kompleks, karena tidak hanya menyangkut proses yang berkaitan dengan system syaraf dan fungsi faal tubuh, namun juga melibatkan aspek fisiologis.

Belajar keterampilan gerak merupakan pola gerak tubuh yang bekerja melalui proses system syaraf sesuai dengan karakteristik atlet. Keterampilan dasar bermain bola voli dapat disimpulkan adalah sebuah derajat kemampuan untuk melakukan sesuatu teknik dasar permainan bola voli yang dilakukan secara efektif dan efisien yang ditentukan oleh adanya kecepatan, ketepatan, bentuk, dan kemampuan dalam menyesuaikan diri. Keterampilan dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu.

### **2.1.2 Hakikat Pengetahuan Bola Voli**

Permainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan di Indonesia. Ini bisa dilihat dari memasyarakatnya olahraga bola voli yang dapat dilakukan oleh anak-anak, remaja, orang tua bahkan wanita melakukannya, sehingga tidak heran kalau olahraga bola voli termasuk olahraga rakyat. Ada 4 tujuan manusia melakukan olahraga. Pertama adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk tujuan rekreasi yakni mereka berolahraga untuk mengisi waktu luang dilakukan dengan penuh gembira. Kedua mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, olahraga ini dilakukan secara formal dengan tujuan untuk mencapai sasaran pendidikan. Ketiga adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Hal ini dikerjakan secara formal baik program sarana maupun fasilitas di bawah bimbingan tenaga profesional. Keempat adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu M. Sajoto (1995 : 2)

Lapangan tempat pertandingan dimainkan bervariasi tergantung pada tingkat usia para siswa, jumlah pemain di lapangan, garis yang sudah di lantai lapangan, permukaan lapangan, dan jenis lapangan di dalam gedung (*in door*) atau di luar gedung (*out door*). Semua garis yang menandai area bermain pada lapangan berlantai keras memiliki lebar 5 cm. Untuk permainan 6 lawan 6, pertandingan biasanya dimainkan di bawah lapangan bola voli standar ukuran penuh dan garis lapangan sudah tersedia. Ukuran lapangan bola voli *indor* 9 x 18 meter. (Dr. Aep Rohendi, M.Pd & Dr. H. Etor Suwandar, M.Si, 2018:157) Olahraga bola voli merupakan permainan yang sangat populer di Indonesia. Hampir di setiap daerah memiliki lapangan voli, selain mudah untuk dilakukan, olahraga bola voli juga tidak memerlukan lapangan yang luas seperti pada olahraga sepakbola, sering kali di desa-desa diadakan kompetisi bola voli yang biasa disebut dengan tarkam atau antar kampung, dan peminatnya pun juga sangat banyak.

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang bertanding menggunakan tangan dan dipisahkan oleh sebuah net, kemudian setiap tim berusaha menjatuhkan bola di area lapangan lawan dengan memukul bola melewati bawah net, setiap tim memiliki enam pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Pada permainan bola voli diperlukan kerja sama yang baik dari para pemain sehingga dapat memenangkan pertandingan. Selain kerja sama di dalam permainan bola voli juga ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, seperti *service*, *passing*, *smash*, dan *block*. Teknik dasar itu harus dikuasai oleh pemain, jika salah satu teknik dasar tersebut tidak dapat dikuasai dengan baik oleh pemain, maka akan mengalami kesulitan dalam bermain bola voli dan timnya pun juga akan sulit untuk meraih kemenangan. ( Arif Hadi Masroni, Eko Hariyanto 2021;06).



### 2.1.3 Hakikat Latihan

#### A. Pengertian latihan

Latihan merupakan suatu latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dalam berolahraga. Untuk meningkatkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman pada teori-teori serta prinsip-prinsip latihan tertentu. Tanpa melakukan latihan yang rutin maka mustahil akan memperoleh prestasi yang diharapkan.

Latihan merupakan realisasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya, realisasi materi atau bentuk-bentuk latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dan tuntutan yang semakindipersulit guna memperbaiki kemampuan prestasi fisik” (Syafuruddin, 2013:17). Mubarak dan Adi (2017:126) menjelaskan variasi latihan akan disusun melalui sebuah program latihan. dalam menyusun program latihan, penting halnya untuk memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan variable latihan.

Peneliti mengamati permainan bola voli khususnya *passing* bawah yang dilakukan di sekolah dan pada kegiatan ekstrakurikuler masih banyak siswa saat melakukan *passing* bawah kurang bervariasi dan terlihat monoton sehingga hasilnya pun kurang maksimal. Dikarenakan dalam pembelajaran belum membuat pola latihan yang berbeda dan menarik tanpa kehilangan tujuan awal dari latihan itu sendiri. Oleh karena itu peneliti perlu untuk melakukan variasi latihan *passing* bawah sehingga latihan menjadi lebih menarik, tidak membosankan dan bermanfaat bagi atlet. Selain itu, posisi kedua lengan terlalu tinggi ketika menerima bola kedua lutut tidak ditekuk, kedua lengan tidak rapat, antusias terhadap permainan voli yang disebabkan karena model pembelajaran yang diajarkan kurang menarik dan monoton. Sehingga pembelajaran voli kurang

Menurut Emral (2017:8) “latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan model, dan atauran pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip training yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya sesuai dengan yang diinginkan”.

Menurut Mylsidayu (2015:47) “aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung”.

Menurut Beutelstahl (2013:124) “latihan yang intensip dan tratur hanyaakan membuahkan hasil yang baik kalau latihan tersebut memang sudah di rencanakan dengan baik jauh sebelumnya”

Keterampilan dasar bermain bolavoli adalah sebuah drajat kemampuan untuk melakukan sesuatu teknik dasar permainan bolavoli secara efektif dan efesien yang ditentukan oleh adanya kecepatan, ketepatan, bentuk, dan kemampuan dalam menyesuaikan diri.

*Passing* bawah ke dinding dilakukan dengan cara memantulkan bola kedinding dan badan harus dalam keadaan siap untuk melakukan *passing*, Sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap dinding, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan kedinding dan pantulannya berusaha untuk di *passing* ketembok sasaran lagi demikian seterusnya. mengumpun berpasangan bola dilempar kemudian di *passing* bawah diarahkan kepada lawannya, setelah melakukan *passing* bawah posisi tetap menunggu datang boladari lawan kemudian diarahkan lagi begitu seterusnya. (Roli Mardian, 2020).

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa latihan yang di berikan bertujuan untuk meningkatkan suatu keterampilan, latihan diterapkan sesuai dengan materi latihan yang sudah disusun dan direncanakan sedemikian rupa sehingga siswa yang mengikuti latihan dapat melatih suatu keterampilan dengan cara yang menyenangkan. Adapun dalam kegitan berlatih di butuhkan faktor pendukung dalam suatu latihan misalnya bola, lapangan dan perlengkapan lain yang bertujuan untuk mempermudah dan melancarkan proses latihan untuk mendapatkan hasil yang maksimal, dengan latihan yang teratur akan membuahkan hasil yang diinginkan.

Menurut Emral (2017:11) tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep latihan melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif, dan efisien. Untuk proses latihan tersebut antara lain:

1. Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (penahanan), serta memerlukan perencanaan yang tepat.
2. Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ekek, maju, dan berkelanjutan (kontiniu).
3. Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
4. Materi latihan harus berisi materi dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
5. Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakanya secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

#### B. Prinaip – prinsip Latihan

Menurut Lubis dalam buku Emral (2017:19) perinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan tau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Perinsip-perinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet.

Lubis, Johansyah (2013:12) prinsip-prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan latihannya dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Semua prinsip latihan adalah bagian dari semua konsep serta tidak dipandang sebagai unit yang terpisah walaupun untuk suatu maksud tertentu dan diambil dari banyak pengertian akan tetapi disajikan dan digambarkan secara terpisah. Prinsip latihan yang penting dan dapat diterapkan pada semua cabang olahraga adalah prinsip multilateral, prinsipspesialisasi, prinsip individual, prinsip

beban berlebih (over load), memperhitungkan perbedaan gender, variasi latihan, pengembangan model latihan.

Pemahaman peserta ekstrakurikuler terhadap latihan secara terus menerus tapi tidak di ikuti dengan latihan fisik hanya akan meningkat kualitas performa sedikit masih sangat kurang. Untuk pemahaman terhadap latihan secara terus hanya untuk menjaga kondisi sangatlah baik. Peserta ekstrakurikuler juga sudah memahami untuk melaksanakan semua proses latihan dan diimbangi dengan asupan gizi yang baik dapat menunjang proses latihan dengan baik pula. Dengan memahami perinsip-perinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan, Perinsip-perinsit tersebut sebagai berikut:

- a. Perinsip Multilateral menurut Bompa dan Lubis dalam buku Emral (2017:20) adalah pengembangan konsisi fisik secara menyeluruh.
- b. Prinsip Kesiapan Berlatih yaitu materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet berdasarkan pada prinsip kesiapan berlatih.
- c. Prinsip Individual Menurut Lubis dalam buku Emral (2017:26) individualisasi adalah salah satu dari persyaratan utama latihan sepanjang masa.
- d. Prinsip Adaptasi Latihan adalah proses adaptasi yaitu dengan latihan berulang-ulang akan terjadi penyesuaian terhadap organ seseorang. Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya.
- e. beban berlebih (overload) adalah penerapan perbebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain perbebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu.
- f. Prinsip penambahan beban progresif (peningkatan) adalah proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang di ikuti dengan prinsip progresif yang di mana latihan dimulai dari yang mudah ke yang sukar.

- g. Prinsip spesialisasi (kekhususan) adalah latihan yang langsung dilakukan di lapangan, kolam renang atau di ruang senam, untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tertentu.
- h. Perinsip Latihan Variasi adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan.

#### **2.1.4 Hakikat *Passing* Bawah**

##### **A. Pengertian *Passing* Bawah**

Menurut Yunus (2016:89) bahwa melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk menapai hasil yang optimal, *passing* bawah merupakan teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah, *passing* bawah merupakan teknik *passing* yang sering digunakan untuk menerima bola *servis* atau *smash*.

Menurut Durrwatcher (2016:90) berpendapat bahwa untuk bola-bola *servis* atau *smash*, teknik *passing* bawah lebih aman, jika di dibandingkan dengan teknik *passing* atas yang memerlukan sikap dan jari tangan khusus. Teknik *passing* bawah banyak dipergunakan oleh para pemula. karena teknik *passing* bawah ini paling mudah untuk di pelajari dan merupakan dasar bagi pemain untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya.

Menurut Ahmadi (2016:324) pada dasarnya *passing* bolavoli ada dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas dalam pengertian *passing* itu sendiri yaitu upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkannya kepada teman selegu untuk di mainkan di lapangan sendiri, *passing* bawah yaitu memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting.

## B. Teknik Passing Bawah

Menurut Beutelstahl (2003:34-35) Teknik dasar *passing* bawah adalah :

### a) Tahap pertama

Fase star atau tahap permulaan. Pemain berdiri dengan posisi permulaan sebagai berikut: kedua kaki terbuka dengan jarak sedikit lebih lebar dari jarak kedua bahu. Lututnya ditekuk. Berat badan bertumpu pada kaki bawah. Daerah pergelangan kaki. Kedua lengan didepan tubuh. Ditekuk sedikit disiku. Kedua lutut didorong sedikit ke depan. Lebih jauh sedikit dari letak ujung jari kaki. Inilah posisi permulaan (star) bagi semua jenis pertahanan. Sedangkan tahap kedua dan tahap ketiga dari sekuensi gerakan mempertahankan diri berbeda-beda bagi setiap jenis pertahanan yang ada.

### b) Tahap kedua

Tahap menerima bola. Mula-mula pemain menjulurkan kaki yang paling dekat dengan bola ke arah luar. Bola jangan sampai jatuh ke belakang lapangan, karena itu pemain harus mengambil posisi dibelakang bola itu. Bola disentuh dengan kedua lengan dijulurkan ke sisi dan tubuh menghadap ke arah yang sama. Kalau bola datang dengan keras, maka lengan kita harus dapat mengikuti laju bola itu

### c) Tahap ketiga

Tahap gerakan akhir. Pemain bergerak ke sisi untuk menghilangkan efek benturan bola. Kalau perlu, ia harus menjatuhkan diri. Tapi secepat mungkin ia harus berdiri lagi dan menempati posisinya yang baru.



**Gambar 2.1. Teknik Dasar *Passing* Bawah Beutelstahl (2013:36)**



**Gambar 2.2 Cara Melakukan *Passing* Bawah dalam Bola Voli**

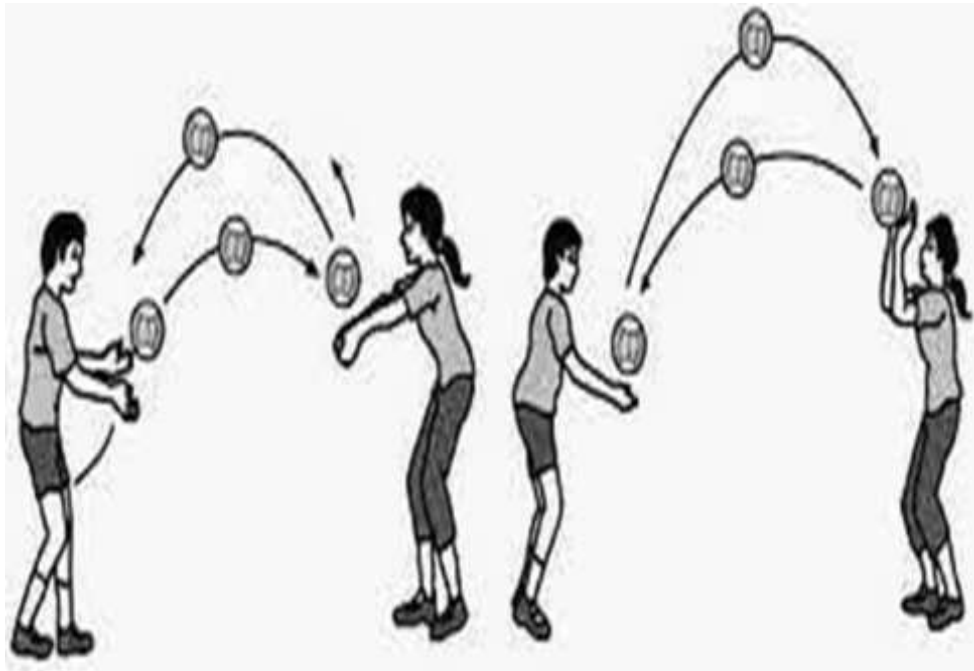
C. Hal-hal yang harus di perhatikan *passing* bawah

Menurut Barbara (2007:20) hal yang harus di perbaiki dalam operan lengan depan yang baik (*passing* bawah) ialah sebagai berikut: (a) gerakan dalam pengambilan bola, (b) mengatur posisi, (c) memukul bola, (d) mengarahkan bola kearah sasaran. Ketika melakukan operan lengan depan, telapak tangan anda harus disatukan dengan ibu jari anda dalam posisi sejajar agar perkenaan bola pas pada tempatnya.

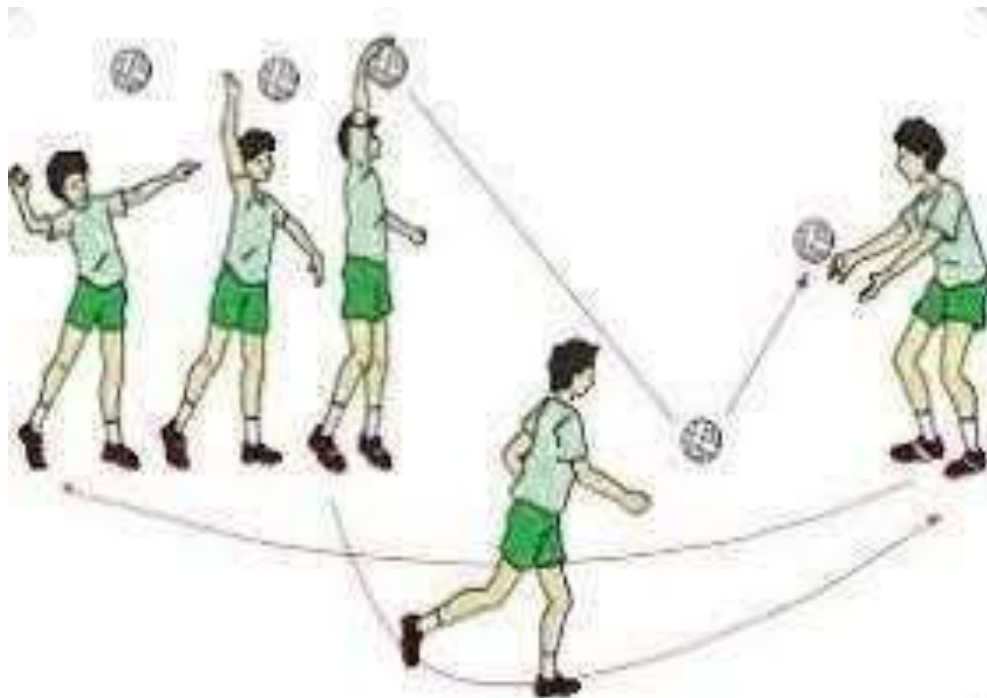
D. bentuk – bentuk Latihan *Passing* Bawah

Bentuk-bentuk latihan sangat penting dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar ataupun kondisi fisik seseorang dalam permainan bola voli. Dalam program latihan variasi komposisi pelaksanaan setiap intem berbeda dengan durasi waktu yang berbeda set dan pengulangan berbeda.

Beberapa bentuk latihan variasi *passing* bawah, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari gambar-gambar tersebut :



**Gambar 2.3.** Latihan menggunakan bola pada kedua telapak tangan secara bersamaan dengan satu kali *passing*



**Gambar 2.4.** Latihan *passing* berkelompok





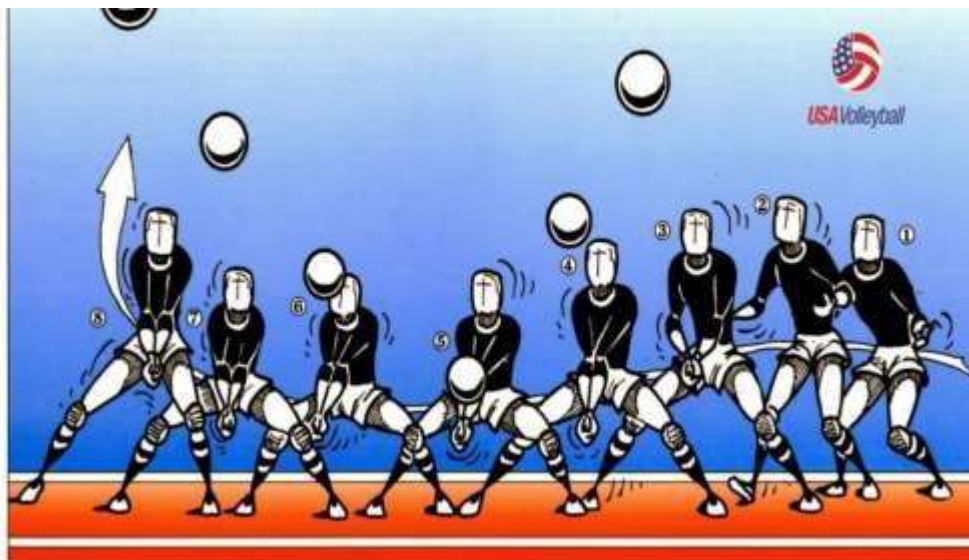
**Gambar 2.5 Mengumpan ke depan menggunakan *passing* bawah tidak melewati net**



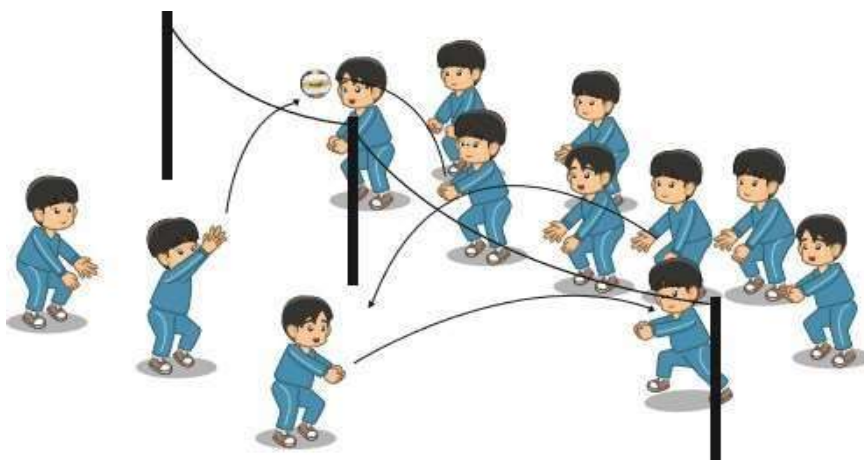
**Gambar 2.6. Memukul bola terus menerus**



**Gambar 2.7. Mengoper dan bergerak**



**Gambar 2.8. Operan pendek, operan belakang, operan panjang**

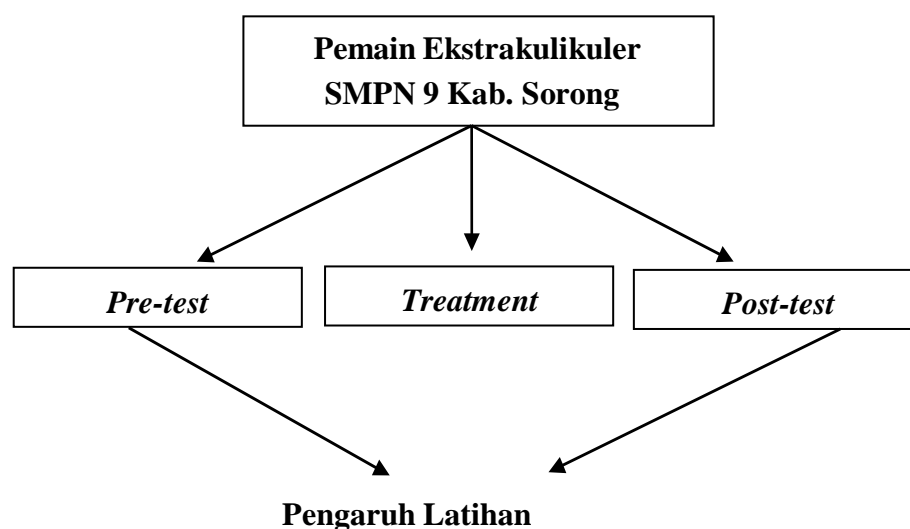


**Gambar 2.9. Latihan menerima bola tanpa tau arah datangnya bola**

## 2.2 Kerangka Berpikir

Penguasaan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli adalah penting karena keberhasilan suatu regu dalam pertandingan bola voli banyak ditentukan oleh *passing*. Teknik *passing* bawah selalu digunakan dalam permainan untuk bertahan dari serangan lawan ataupun untuk menyusun serangan. Teknik *passing* bawah ini harus dipelajari sejak dini dan merupakan dasar bagi atlet pemula untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya. Oleh karena itu seorang pelatih harus mengetahui tahapan-tahapan melakukan teknik *passing* bawah yang benar agar dapat diperbaiki sejak dini.

*Passing* bawah juga dapat digunakan untuk bertahan atau menerima *smash*, karena teknik *passing* bawah merupakan teknik yang paling tepat untuk bertahan. Teknik *passing* yang baik yaitu posisi tangan yang kuat, kedua tangan rapat dan harus selalu di bawah bola, jika teknik *passing* bawah dilakukan dengan benar, kemungkinan besar dalam menerima serangan dari lawan akan berhasil, sehingga terjadi permainan yang baik dan kesempatan melakukan *spike* untuk mendapatkan poin akan terjadi. Sebenarnya dalam prinsip *passing* bawah diupayakan bahwa bola itu selalu ke depan atas dan melambung di daerah tengah lapangan sendiri, sehingga pengumpan dengan mudah akan melakukan umpan yang akan dituju. Sampai saat ini masih banyak yang melakukan *passing* bawah itu harus tepat dan pas toser.



### 2.3 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu di buktikan kebenarannya Sugiono (2010:87) Mengatakan bahwa dalam perumusan hipotesis asosiatif, antara hipotesis ( $H_0$ ) dan hipotesis alternative ( $H_a$ ) selalu berpasangan, bilah salah satu di tolak, maka yang lainnya akan pasti di terima sehingga dapat di buat keputusan yang tegas, yaitu kalau  $H_0$  di tolak pasti  $H_a$  di terima.

Maka setelah mengkaji dan menganalisis Tingkat keterampilan *passing* bawah Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikurel Di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong. Maka dalam penelitian penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut : Ada Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikurel Di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong.

$H_0$  : Tidak ada Tingkat Keterampilan dasar *Pasing* Bawah Bola Voli Di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong, sehingga, siswa tidak mampu menyelesaikan *passing* bawah dengan baik.

$H_a$  : Ada Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong, sehingga siswa bisa meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah dengan baik.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Dan Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dengan analisis data kuantitatif. Penelitian deskriptif menurut Sugiyono (2016:53) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Prosedur dalam metode penelitian ini adalah dengan menganalisis keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong.

#### **3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan bulan maret 2024, lama perlakuan 1 minggu dengan 6 kali pertemuan. Pelaksanaan penelitian bertempat di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong. Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pre-test* (sebelum) dan *post-test* (sesudah) treatment. Perbedaan antara pretest dan posttes ini diasumsikan merupakan efek dari *treat-ment*. Sehingga hasil dari treatment diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sudah diberi treatment.

Treatment yang diberikan dalam penelitian ini adalah analisis Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong. Treatment dilaksanakan 1 minggu dengan waktu tatap muka 60 menit. Kemudian dengan penutup dilakukan pendinginan 10 menit, sekaligus mengevaluasi hasil pada setiap pertemuan dari pukul 16.00 WIT-17.00 WIT

### **3.3 Populasi Dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Menurut Sugiyono dalam Afandi (2016 : 40 ). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiono, 2006: 55). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra maupun putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong.

#### **3.3.2 Sampel Penelitian**

Menurut Sukendro (2012:48) sampel adalah kelompok kecil yang diamati dan merupakan bagian dari populasi sehingga sifat dan karakteristik populasi juga dimiliki sampel, artinya tidak ada sampel jika tidak ada populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling.

Menurut Kusumawati (2014:98) purposive sampling diambil dengan maksud atau tujuan tertentu. Seseorang atau sesuatu diambil sebagai sampel karena peneliti menganggap bahwa seseorang atau sesuatu tersebut memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitiannya. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, Misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga dan dana, sehingga tidak dapat mengambil sampel besar dan jauh.

Dari kutipan di atas karena keterbatasan waktu ,tenaga dan dana maka dalam pengambilan sampel pada penelitian ini peneliti mengambil sampel yaitu 20 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong.

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah menggunakan sebuah alat ukur tes agar mendapatkan hasil suatu data. Menurut Saiful (2021: 1) mengatakan bahwa: "suatu tes adalah alat atau instrumen yang di gunakan untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau objek".

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes keterampilan *passing* bawah dari Depdiknas dalam Effendy (2018: 73-74) yang mempunyai tingkat validitas sebesar 0,733 dan reabilitas sebesar 0,758. *Passing* bawah yang dianggap benar dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian bola minimal 2,30 untuk putra dan 2,15 untuk putri dan dilakukan dalam area dalam 60 detik.

Hasil data *passing* bawah siswa kemudian di ubah kedalam bentuk tabel norma pengklasifikasian tes *passing* bawah.

**Table 3.1 Norma Pengklasifikasian Kemampuan *Passing* Bawah Untuk Putra**

Kurang sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik sekali
<16	17-26	27-39	40-46	>47

Sumber: Depdiknas dalam Effendy (2018: 74)

**Tabel 3.2 Norma Pengklasifikasian Kemampuan *Passing* Bawah Untuk Putri**

Kurang sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik sekali
<12	13 - 20	21 - 36	37 -44	>45

Sumber: Depdiknas dalam Effendy (2018: 74)

### 3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah, demikian menurut Suharsimi Arikunto (2013:262). Instrumen merupakan poin penting dalam sebuah penelitian, instrumen berfungsi untuk untuk memperoleh data yang digunakan dari sebuah penelitian. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.

#### 1. Tujuan

Untuk mengukur kemampuan keterampilan dasar *passing* bawah bola voli siswa SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong.

#### 2. Alat dan Perlengkapan

- a. Lapangan bola voli
- b. Net
- c. Tiang net
- d. Kapur
- e. Meteran tali
- f. Bola voli

#### 3. Petugas

Pemandu tes dan pencatat skor

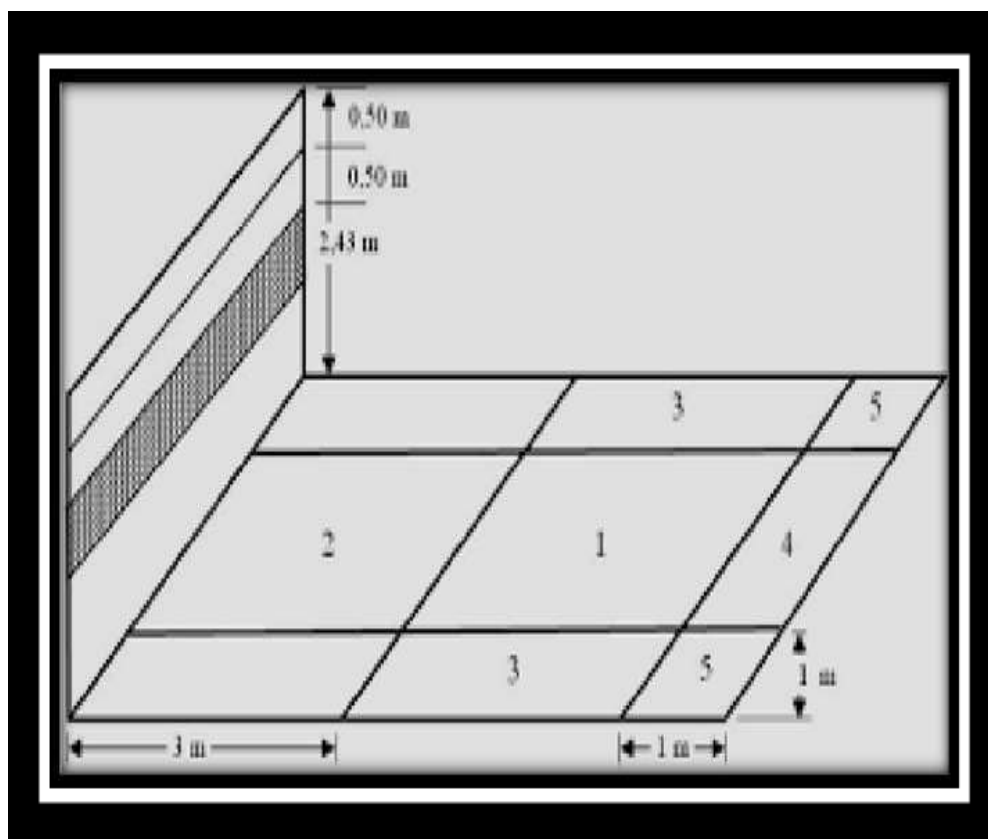
#### 4. Pelaksanaan Tes

Nilai setiap *passing* bawah ditentukan oleh tinggi bola saat melampaui jaring dan angka sasaran dimana bola jatuh. Bola yang melampaui jaring di antara batas jaring dan tali setinggi 50 cm dari padanya, maka nilainya adalah angka sasaran dikalikan 3. Bola yang melampaui jaring yang lebih tinggi dari tali yang tertinggi maka nilainya sama dengan angka sasaran. Bola yang menyentuh tali atas batas diatas jaring, dihitung telah melampaui ruang, maka skornya adalah angka perkalian yang lebih besar.



Bola yang menyentuh garis sasaran dihitung telah mengenai sasaran dan dinilai angka perkalian yang lebih besar. Bola yang di mainkan dengan cara yang tidak sah atau bola menyentuh jaring dan atau jatuh diluar bagian lapangan dimana terdapat sasaran, maka skornya sama dengan 0 (nol). Jadi skor untuk *passing* bawah adalah jumlah dari empat skor hasil pukulan *passing* terbaik.

**Gambar 3.1. petak sasaran Lapangan Untuk Tes *passing* Bawah Bola Voli**



Dari pengertian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa instrument adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan permasalahan peneliti. Instrumen yang baik harus memenuhi dua penting yaitu validitas dan reliabilitas. Prasyarat.

### 3.6 Teknik Analisi Data

Teknik analisis data pada penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Ghosi dan Sunindyo (2015: 2) mengatakan bahwa: “statistik deskriptif adalah statistik yang mempunyai tugas untuk mengumpulkan, mengolah dan menganalisa data dan kemudian menyajikan dalam bentuk yang baik”.

Menurut Sudijono dalam susanti (2015: 45) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} x$$

Keterangan :

**P** : Angka Persentase

**F** : Frekuensi yang sedang di cari Persentasenya

**N** : Jumlah responden (anak)

**BAB IV**  
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

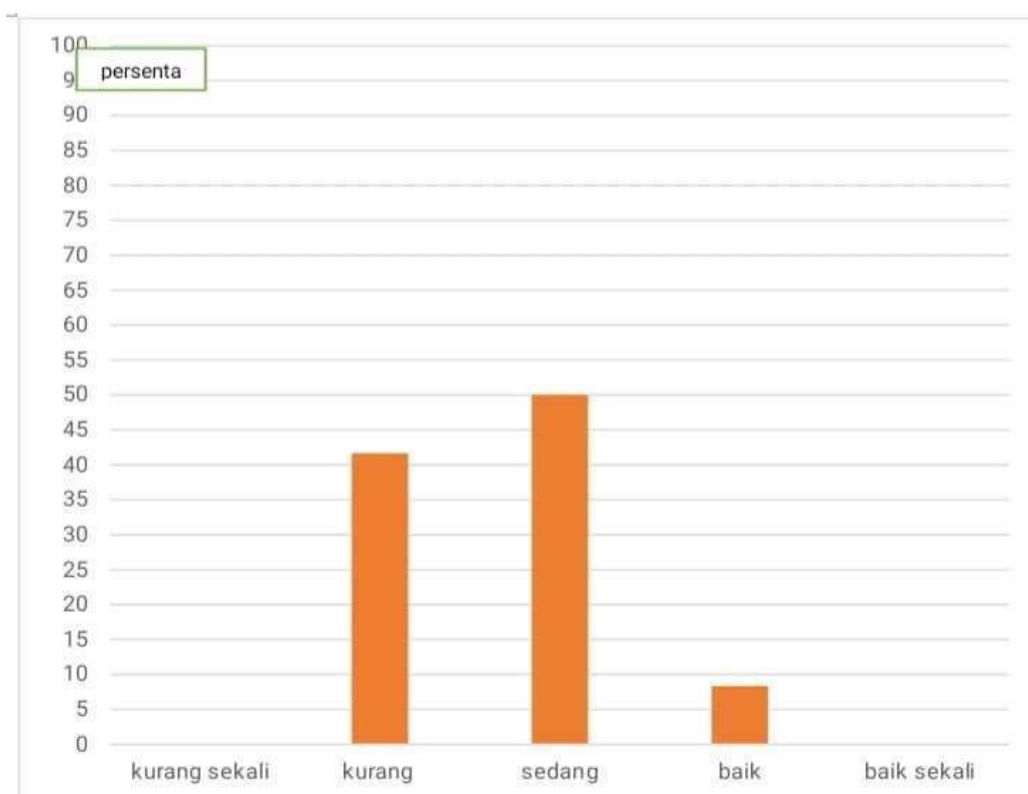
**4.1 Hasil Penelitian**

Hasil penelitian mengenai Tingkat Keterampilan dasar *Passing* Bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Norma Klasifikasi Tingkat Keterampilan Dasar *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong.**

<b>Interval</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b><i>Fi</i></b>	<b>Presentase</b>
>47	Baik Sekali	0	0%
40 - 46	Baik	1	8,33%
27 - 39	Sedang	6	50%
17 - 26	Kurang	5	41,66%
<16	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>

Tabel 3. Klasifikasi tingkat keterampilan dasar *passing* bawah bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong di atas dapat dilihat bahwa dari 12 peserta yang mengikuti tes *passing* bawah menunjukkan siswa putra yang memiliki tingkat keterampilan *passing* bawahnya berada pada klasifikasi “Baik Sekali“ sejumlah 0 siswa dengan perentase (0%), “Baik” sejumlah 1 siswa dengan persentase (8,33%), “Sedang” sejumlah 6 siswa dengan persentase (50%), “Kurang” sejumlah 5 siswa dengan persentase (41,66%), ”Kurang Sekali” sejumlah 0 siswa dengan persentase (0%). Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat seperti di bawah ini.



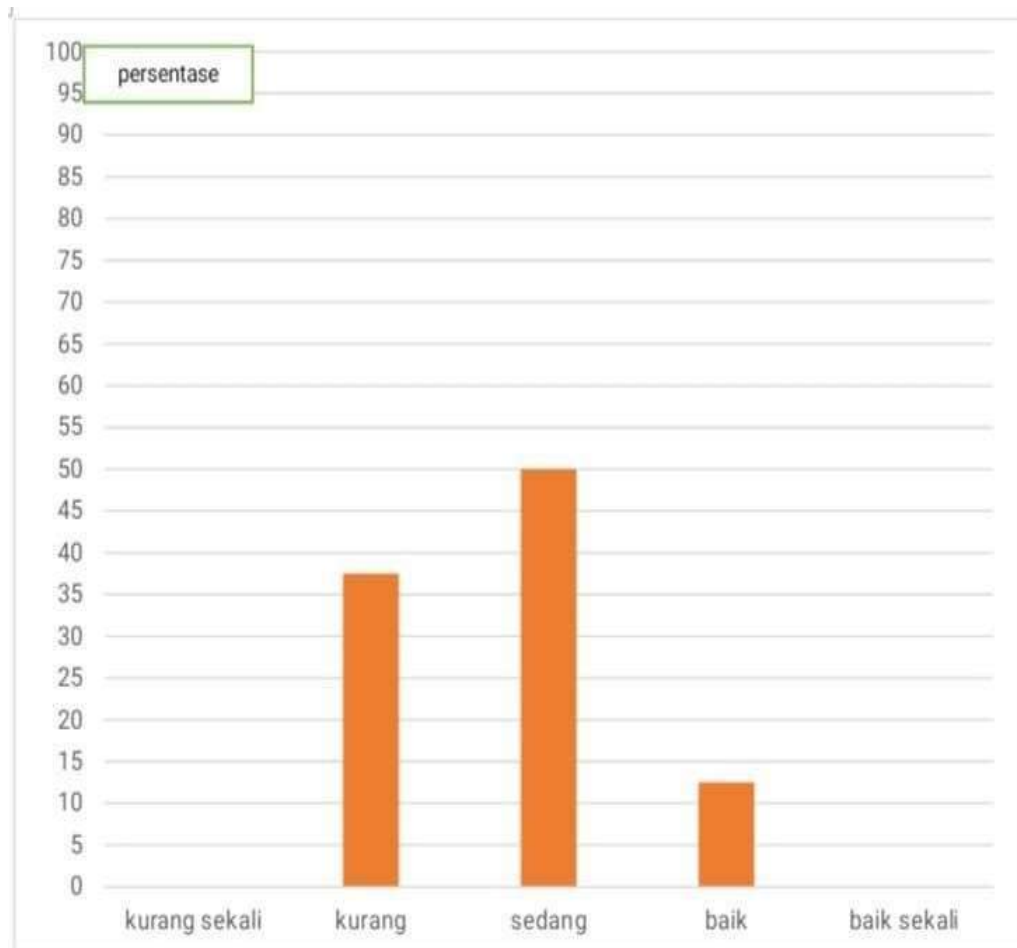
**Gambar 3.2. Diagram Batang Klasifikasi Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah Siswa Putra Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong**

Gambar 1. Diagram klasifikasi tingkat keterampilan *passing* bawah siswa putra ekstrakurikuler di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong di atas menunjukkan bahwa: siswa yang memiliki keterampilan “kurang sekali” sejumlah (0) orang, siswa dengan keterampilan “kurang” sejumlah (5) orang, siswa dengan keterampilan “sedang” sejumlah (6) orang, siswa dengan keterampilan baik sejumlah (1) orang dan siswa dengan keterampilan “baik sekali” sejumlah (0) orang.

**Tabel 4.2 Norma Klasifikasi Tingkat Keterampilan Dasar *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong.**

<b>Interval</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b><i>F</i> <i>i</i></b>	<b>Presentase</b>
>47	Baik Sekali	0	0%
40 - 46	Baik	1	12,5%
27 - 39	Sedang	4	50%
17 - 26	Kurang	3	37,5%
<16	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>8</b>	<b>100%</b>

Tabel 4. Klasifikasi tingkat keterampilan dasar *passing* bawah bola voli siswa putri ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Simeulue Barat di atas dapat dilihat bahwa dari 8 peserta yang mengikuti tes *passing* bawah menunjukkan siswa putra yang memiliki tingkat keterampilan *passing* bawahnya berada pada klasifikasi “Baik Sekali“ sejumlah 0 siswa dengan perentase (0%), “Baik” sejumlah 1 siswa dengan persentase (12,5%), “Sedang” sejumlah 4 siswa dengan persentase (50%), “Kurang” sejumlah 3 siswa dengan persentase (37,5%), ”Kurang Sekali” sejumlah 0 siswa dengan persentase (0%). Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat seperti di bawah ini.



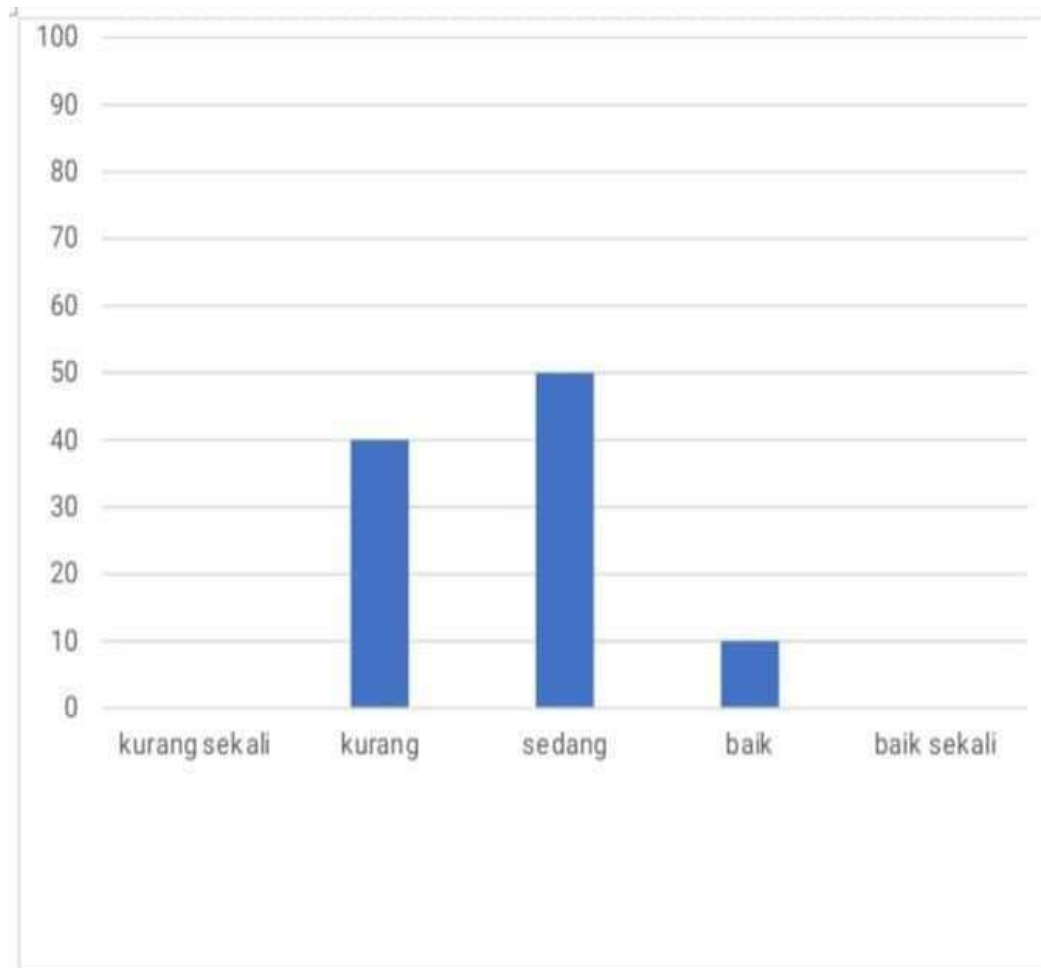
**Gambar 3.3. Diagram Batang Klasifikasi Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah Siswa Putri Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong**

Gambar 2. Diagram klasifikasi tingkat keterampilan *passing* bawah siswa putri ekstrakurikuler di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong di atas menunjukkan bahwa: siswa yang memiliki keterampilan “kurang sekali” sejumlah (0) orang, siswa dengan keterampilan “kurang” sejumlah (3) orang, siswa dengan keterampilan “sedang” sejumlah (4) orang, siswa dengan keterampilan baik sejumlah (1) orang dan siswa dengan keterampilan “baik sekali” sejumlah (0) orang.

**Tabel 4.3. Norma Klasifikasi keseluruhan Tingkat Keterampilan Dasar *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong**

<b>Interval</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b><i>F</i></b>	<b>Presentase</b>
>47	Baik Sekali	0	0%
40 - 46	Baik	2	10%
27 - 39	Sedang	10	50%
17 - 26	Kurang	8	40%
<16	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Tabel 6. Klasifikasi tingkat keterampilan *passing* bawah bola voli keseluruhan pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong Siswa yang memiliki tingkat keterampilan *passing* bawahnya berada pada klasifikasi “Baik Sekali” berjumlah 0 siswa dengan persentase (0%), “Baik” 2 siswa dengan persentase (10%), “Sedang” 10 siswa dengan persentase (50%), “Kurang” sejumlah 8 siswa dengan persentase (40%), “Kurang Sekali” sejumlah 0 siswa dengan persentase (0%). Bila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat seperti berikut.



**Gambar 3.4 Diagram Batang Klasifikasi Keseluruhan keseluruhan Tingkat Keterampilan Dasar *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong**



Gambar 3. Diagram klasifikasi tingkat keterampilan *passing* bawah siswa keseluruhan ekstrakurikuler di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong di atas menunjukkan bahwa: siswa yang memiliki keterampilan “kurang sekali” sejumlah (0) orang, siswa dengan keterampilan “kurang” sejumlah (8) orang, siswa dengan keterampilan “sedang” sejumlah (10) orang, siswa dengan keterampilan baik sejumlah (2) orang dan siswa dengan keterampilan “baik sekali” sejumlah (0) orang.

### **A. Analisa Data**

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah Siswa SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji t. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh.

### **A. Hasil Uji Prasyarat**

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

## B. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS 16, Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5%) sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.5. Lilliefors Significance Correction**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Prettest	.159	15	.200*	.947	15	.472
Posttest	.173	15	.200*	.891	15	.070

\*. This is a lower bound of the true significance.

## Lilliefors Significance Correction

Dari hasil uji normalitas tersebut dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $> 0,05$ , hal ini sama artinya bahwa nilai Kolmogorov-Smirnov (Z) yang diperoleh lebih kecil dari tabel, maka semua variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

## C. Uji linieritas

Jika nilai sig Deviation From Lincarity  $> 0,05$ , maka berkesimpulan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel independen dengan dependen.

Jika nilai sig. Deviation From Linnularity  $< 0,05$ , maka berkesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan linear antara variabel independen dengan dependen.

Tabel 4.5. ANOVA

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Metode Variasi * Kemamp Passing Bawah Bola Voli	Between Groups	(Combined)	183.767	9	20.419	1.051	.506
		Linearity	6.143	1	6.143	.316	.598
		Deviation from Linearity	177.624	8	22.203	1.143	.462
	Within Groups		97.167	5	19.433		
	Total		280.933	14			

#### D. Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi "ada pengaruh latihan passing bawah dengan alat terhadap kemampuan *passing* bawah Siswa SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan maka latihan *passing* bawah dengan menggunakan variasi memberikan pengaruh terhadap kemampuan teknik *passing* bawah Siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung} > t_{table}$  dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ( $Sig < 0.05$ ).

Uji T yang digunakan untuk mengetahui apakah kemampuan *passing* bawah yang dimiliki Siswa SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong dipengaruhi oleh latihan dengan menggunakan beberapa variasi berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pemain. Berdasarkan hasil analisis di peroleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.7. Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1	(Constant)	7.636		2.627	.021
	Constant	.180	.148	.539	.599

a. Dependent Variable: Metode Latihan Variasi

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa thitung sebesar  $539 > 2.627$  (ttabel) dan  $p(0,00) < 0,05$ , hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak yang berarti nilai terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan passing bawah Siswa SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong yang mengikuti latihan bola voli sebelum dan sesudah diberikan latihan. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan dengan menggunakan beberapa variasi mampu meningkatkan kemampuan *passing* bawah tim. Besarnya perubahan kemampuan *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 9,07 lebih banyak hasil setelah diberikan latihan dibandingkan sebelum diberikan latihan. Maka terdapat pengaruh yang signifikan pada pengaruh metode latihan variasi.

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 539 t hitung 2.627 dan dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung  $539 > t$  tabel 2.627 dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikansi.

## 4.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli putra dan putri SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa data Tes Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli putri SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong berada pada kategori “baik sekali” tidak ada pemain dengan kategori baik sekali “ kategori Baik (B)” sebanyak 1 orang dengan presentasi sebesar 12,5%, kategori “Sedang (S)” sebanyak 4 orang dengan presentase sebesar 50%, kategori “kurang (K)” sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar 37,5 %, dan kategori “Sangat Kurang (SK)” dan tidak ada pemain pada kategori Sangat Kurang (SK).

Secara rinci data Tes Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Putra SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong. berada pada kategori “Baik” dengan perolehan sebanyak 1 orang dengan presentase sebesar 8.33%, kategori “Cukup (C)” sebanyak 6 orang dengan presentase sebesar 50%, dan kategori “Kurang (K)” Sebanyak 5 orang dengan presentase 41,66% dan tidak ada pemain pada kategori Sangat Kurang (SK).

Data keseluruhan putra dan putri Tes Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong. berada pada kategori “Cukup” dengan perolehan sebanyak 10 orang dengan presentase sebesar 50%, kategori “Sangat Baik (SB)” sebanyak 0 orang dengan presentasi sebesar 0%, kategori “Baik (B)” sebanyak 2 orang dengan presentase sebesar 10%, kategori “kurang (K)” sebanyak 8 orang dengan presentase sebesar 14%, dan kategori “Kurang (K)” dan tidak ada pemain pada kategori Sangat Kurang (SK).

Keterampilan teknik merupakan salah satu aspek penting dalam olahraga voli. Seorang pemain tidak akan bisa memainkan olahraga voli apabila tidak memiliki keterampilan teknik. Untuk bisa berlatih teknik seorang atlet harus mengetahui faktor- faktor yang mempengaruhi keberhasilannya.

Keberhasilan seseorang atau atlet dalam belajar dan berlatih teknik ditentukan oleh beberapa teknik yang terdiri dari:

- 1) faktor kondisi fisik
- 2) pengalaman gerakan
- 3) bakat dan kemampuan belajar
- 4) Motivasi
- 5) bentuk informasi dan instruksi yang diberikan
- 6) lingkungan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan, dapat di ambil kesimpulan oleh peneliti bahwa dari keseluruhan siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong yang telah melaksanakan tes keterampilan dengan teknik dasar *passing* bawah bola voli sebagian besar hasilnya masih masuk dalam kategori “sedang”. Dikategorikan “sedang” karena dari 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sebagian banyak yaitu berjumlah 10 orang keterampilan *passing* bawahnya masuk dalam klasifikasi “

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu:

1. Kepada pelatih atau guru

Bagi pelatih, sebaiknya selalu melakukan evaluasi secara rutin dan terencana agar dapat lebih mengetahui tingkat keterampilan setiap siswa dan melatih lebih baik lagi teknik-teknik yang masih kurang dikuasai oleh siswa salah satunya teknik *passing* bawah.

2. Kepada Siswa

Bagi siswa, diharapkan lebih serius dan rajin dalam melakukan kegiatan latihan teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli, mulai dari *service*, *passing block* dan *smash* agar kemampuan teknik-teknik yang dimilikinya semakin baik. Mengingat latihan bola voli ekstrakurikuler di sekolah SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong hanya dilakukan satu minggu sekali yaitu pada hari jumat sore sebaiknya siswa juga rajin berlatih di luar kegiatan ekstrakurikuler tersebut agar teknik-teknik permainan bola voli yang dimilikinya salah satunya teknik dasar *passing* bawah semakin maksimal

3. Kepada Pihak Sekolah

Melihat hasil penelitian tingkat keterampilan *passing* bawah pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong yang masih belum masuk dalam kategori baik ataupun baik sekali, hendaknya pihak sekolah memberi dukungan pada siswa untuk mengembangkan setiap potensi yang ada pada siswa yaitu dengan cara memberikan motivasi dan fasilitas sarana dan prasarana pendukung.

4. Kepada Peneliti Yang Sejenis Selanjutnya Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi untuk mengembangkan pada penelitian yang sama agar lebih luas lagi kedepannya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ilham Alek Okta Idham Kholidman(2019). *Analisis keterampilan passing bawah dan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Ngeri 2 Kota Sungai Penuh*
- Didik Rilastiyo Budi. (2018). *Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Februari 2021 [https://www.researchgate.net/publication/348928725\\_Modifikas, Femelajaran Pendidikan \\_Jasmani\\_ Oleh Tahun. 2021](https://www.researchgate.net/publication/348928725_Modifikas_Femelajaran_Pendidikan_Jasmani_Oleh_Tahun_2021)
- Dwi Arfianto. (2011) *Survei Keterampilan Teknk Dasar Bermain Bola Voli Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Bola Voli Di SMA/SMK/ MA Sekecamatan Sukorejo Kab.Kendal Tahun Ajaran 2010/2011*. Diakses Pada Tanggal 25 Maret 2011. [lib.vnnes.ac.id/243/](http://lib.vnnes.ac.id/243/).
- Eelva Alvina. 2017'' *Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah dan Servis Dalam Permainan Bola Voli Dengan Modifikasi Bola Plastik Pada Siswa Kelas IV SD Negri 3 Mulyosari, Kecamatan Pagerojo Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2015/2016*, Dalam Artkel Skripsi, Kediri; Universitas Nusantara Pgri Kediri
- Ening Siti Rofigoh.(2021), *Pengaruh Modifikasi Meda Latihan Terhadap Hasil Passing Bawah Bola Voli Pesaerta Ekstrakulikuler Masyarakat Islam 1 Prankasalak Sukabumi*. Doi: <http://dx.doi.org/10.31602/rjppo.v412.5200>
- Jefri Kuncoro.(2021). *Analisis Kemampuan Passing Bawah Siswa Ekstrakulikuiler Bola Voli SMP N 1 Kota Baru Kabupaten Dharmasraya DJS (Dharmas Journal of Sport), 1(1), 24–31*. Retrieved from <http://ejournal.undhari.ac.id/index.php/djs/article/view/213>
- Muhammad Reza. (2021). *Pengertian Pendidikan Jasmani, Pendidkan Olahraga, dan Pendidikan Kesehatan*. Juni 18, 2021 [https://www.mandandi.com/2021/06/Pengertian\\_Pendidikan\\_Jasmani.Html](https://www.mandandi.com/2021/06/Pengertian_Pendidikan_Jasmani.Html)
- Setyo Budiyanto.(2017:289) *Metodologi Penelitian*

- Mardian, R. (2020). *Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli : Effect of wall and pair pass practice on volleyball bottom pass skills. Cerdas Sifa Pendidikan, 9(1), 1-11.*<https://doi.org/10.22437/csp.v9i1.10975>
- Ridwan Karim.(2021),10 *Pengertian Keterampilan Menurut Para AHLI.*Diakses Pada Tanggal 26 Februari 2021 Dari.[http:// Penerbit Buku Deepublish. Com /Pengertian-Keterampilan/](http://PenerbitBukuDeepublish.Com/Pengertian-Keterampilan/).
- Raharjo. (2010). pendidikan karakter sebagai upaya menciptakan akhlak mulia. *Jurnalpendidikan Dan Kebudayaan, Vol.16. No. 3*
- Kardiyanto, D. W. dan Sunardi. 2020. *Kepelatihan Bolavoli*. Sidoarjo Jawa Timur: Zifatama Jawa.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*,(Bandung: Alfabeta 2017)
- Rahmad, A. (2021). ” *Pengaruh Latihan Passing bawah dengan Bantuan Tembok Langsung terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli siswa Putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Salo*” dalam Jurnal Bola Volume 4, Nomor 1. Riau : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Trio Aprianto, Andika Teriansyah, Wiwik Yunitaningrum.(2010), *Pengaruh Latihan Media Gantung Terhadap Teknik Dasar Smash Bola Voli Siswa Kulikuler SMKN 03*. Volume 5. Nomor 11(2021) Dalam Artikel
- Nugraha, N. F. (2017).. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 6(6). Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolaraan Nasional. Jakarta
- Tuti Sarwita. (2017), *Pengaruh Lathan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah, Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Pervodc*. Jurnal Penjaskesrek,4(1),31-37. Retrive Ved From [https:// ejournal. bbg.ac. id/ Penjaskesrek/Artikle/view/777](https://ejournal.bbg.ac.id/Penjaskesrek/Artikle/view/777).

- Yuni Astuti, Ali Mardius. (2018), *Efek Metode Latihan Serkuit dan Metode Rangka Bermain Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Volume 1, Nomor 1 (2018 Dalam Artikel).
- Indrayana, Boy. (2017). *Peranan kepelatihan Olahraga sebagai Pendidik, Pelatih Dan Pembina Olahraga Di Sekolah*. Jurnal Olahraga Prestasi, 13(1), 34-42
- Saiful. 2021. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Sulawesi Tenggara: UD.AL-Hasanah. Surabaya: UNS
- Pasaribu, Natasya, Muchlisin, Ahmad. 2016. *Pengaruh Gaya Mengajar Dan Motivasi Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli*. Volume. m2. Nomor. 2.
- Maryani, Y. (2022). *Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Hamdani, A. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Passing Atas Permainan Bolavoli Siswa Kelas VIII-A SMPN 4 Ujung Batu Timur* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Hidaya, Taufiq. 2016. *Pengaruh Pemanasan Dengan Permainan Kecil Terhadap Passing Bawah Bola Voli*. Volume. 04. Nomor. 02
- Muhasyim. 2016. *Meningkatkan Hasil Belajar PenjasKesrek Tentang Services Permainan Bola voli Dengan Pendekatan Pembelajaran Driill*. Volume 1. m Nomor 2.
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang. Laboratorium Ilmu Keolahragaan.

## **LAMPIRAN**

## 1. Surat Ijin Penelitian



**FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG**  
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Miliyat Pantai, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

Nomor : 093/1.3.AU/SPm/FABIO/B/2024 Sorong, 15 Maret 2024  
 Lamp. :-  
 Perihal : *Permohonan Ijin Penelitian*

Kepada Yth.  
 Kepala Sekolah SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong  
 Di \_\_\_\_\_  
 Tempat \_\_\_\_\_

*Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.*

Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:


<b>Nama</b>	: Nehemia Jeverson Weju
<b>NIM</b>	: 148520120059
<b>Semester</b>	: VIII (Delapan)
<b>Program Studi</b>	: Pendidikan Jasmani
<b>Judul Penelitian</b>	: " Analisis Tingkat Keterampilan Dasar Passing Bawah Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong."

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 18 – 23 Maret 2024.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.*

Dekan,



Roni Andri Pramita, M.Pd.  
 NIDN. 1411129001

Terselamatkan Kepada:

1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
2. Dosen Pembimbing Skripsi
3. Yang bersangkutan



[www.fabio.unimudasorong.ac.id](http://www.fabio.unimudasorong.ac.id)
PROGRAM STUDI:  
 Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewargabegaraan,  
 PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PJWJD

**2. Daftar Presensi bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong**

**Daftar Presensi siswa SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong**

NO	Nama	Pretes	pertemuan						Posttest
			1	2	3	4	5	6	
1	Noldi	10							15
2	Fauji	16	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9
3	Radit	8	✓	✓	✓	✓	✓	✓	21
4	Rangga	7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
5	Asyer	8	✓	✓	✓	✓	✓	✓	8
6	Arkan	13	✓	✓	✓	✓	✓	✓	4
7	Beni	6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7
8	Meldi	6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7
9	Fictor	9	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10
10	Asrul	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	6
11	Fajar	6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7
12	Piter	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9
13	Indah	8	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11
14	Nur Asyifa	12	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7
15	Saskia	6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	3
16	Serin	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7
17	Aulia	8	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9
18	Putri	9	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
19	Feren	6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7
20	Ratna	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9

**3. Daftar sampel penelitian bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 9  
Kabupaten Sorong**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Tanggal Lahir</b>
1	Noldi	6 Januari 2008
2	Fauji	10 Mei 2008
3	Radit	28 september 2008
4	Rangga	16 Maret 2009
5	Asyer	3 Juni 2010
6	Arkan	24 Februari 2008
7	Beni	8 November 2008
8	Meldi	26 januari 2007
9	Fictor	5 Desember 2007
10	Asrul	3 Juni 2008
11	Fajar	29 September 2008
12	Piter	14 agustus 2008
13	Indah	3 November 2009
14	Nur Asyifa	20 April 2009
15	Saskia	1 Mei 2010
16	Serin	9 februari 2008
17	Aulia	30 November 2010
18	Putri	19 Januari 2009
19	Feren	21 Maret 2009
20	Ratna	17 aret 2009

**4. Daftar Pretest dan Posttest bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong Passing Bawah**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>
1	Noldi	10	15
2	Fauji	16	9
3	Radit	8	21
4	Rangga	7	12
5	Asyer	8	8
6	Arkan	13	4
7	Beni	6	7
8	Meldi	6	7
9	Fictor	9	10
10	Asrul	3	6
11	Fajar	6	7
12	Piter	4	9
13	Indah	8	11
14	Nur Asyifa	12	7
15	Saskia	6	3
16	Serin	5	7
17	Aulia	8	9
18	Putri	9	13
19	Feren	6	7
20	Ratna	3	9
<b>Jumlah</b>		<b>153</b>	<b>171</b>
<b>Mean</b>		<b>7,65</b>	<b>8,55</b>



## 5. Dokumen Penelitian

### Arahan dan Doa Sebelum Melakukan Tes



**Pemanasan**





***Passing Bawah Berpasangan***



***Passing bawah Berkelompok***





**Pretes dan *post-test***



**Foto bersama Guru Penjas dan siswa ekxtrakurikuler SMP Negeri 9  
Kabupaten Sorong**











## RIWAYAT HIDUP



**Nehemia Jeverson Weju**, lahir di Kalitoko Pada tanggal 03 November 2001, anak pertama dari 5 bersaudara, buah kasih pasangan dari Ayahanda **Nehemia Weju**” dan Ibunda **“Hatreda Lapon”**. Penulis pertama kali menempuh pendidikan tepat pada umur 6 tahun di Sekolah Dasar (SD) Pada SD YPK EBENHAZER SELEGOF Tanun 2008 dan selesai Pada Tahun 2014, dan Pada Tahun yang sama penulis melanjutkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) NEGERI 14 RAJA AMPAT dan selesai Pada Tahun 2017, dan Pada Tahun yang sama penulis melanjutkan Pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) pada SMA NEGERI 1 RAJA AMPAT Penulis mengambil Jurusan IPS dan selesai Pada Tahun 2020, dan pada tahun yang sama penulis melanjutkan Perguruan Tinggi di UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG, Penulis mengambil Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga (FABIO). Dan puji TUHAN selesai pada tahun 2024.

berkat petunjuk dan pertolongan TUHAN YESUS, usaha dan di sertai doa dari kedua orang tua dalam menjalani aktivitas akademik di perguruan Tinggi UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG. puji TUHAN YESUS Penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan skripsi yang berjudul “Analisis Tingkat Keterampilan Dasar *Passing* Bawah Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong”.