

**PENGARUH LATIHAN PASSING ATAS MENGGUNAKAN SASARAN
TEMBOK TERHADAP KETEPATAN PASSING ATAS PADA
PERMAINAN BOLA VOLI UKM UNIMUDA SORONG**

SKRIPSI



OLEH

Bagus Dwi Andika Putra

NIM. RPL22285201002

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

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Seminar Ujian ini telah disetujui oleh pembimbing pada

Pembimbing I

Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN. 1426079301

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and strokes, positioned above a horizontal dotted line.

Pembimbing II

Waskito Aji Suryo Putro, M.Or., AIFO-FIT.
NIDN. 1117019002

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized initial 'W' followed by several smaller, connected loops, positioned above a horizontal dotted line.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah disahkan oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga
Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong.

Pada: 27 April 2024


Dekan FABIO
RONI ANDRI PRAMITA, M.Pd.
NIDN. 1411129001

Ketua Penguji

Bandung Bumburo, M.Pd.
NIDN. 1409058401



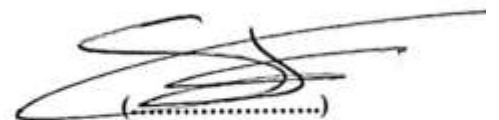
Penguji I

Harmaman, M.Pd.
NIDN. 1430109601



Penguji II

Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN. 1426079301



ABSTRAK

Bagus Dwi Andika Putra. 2024. **Pengaruh Latihan Passing Atas Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Ketepatan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli UKM UNIMUDA Sorong**. Skripsi. Jurusan Penjas Fakultas Pendidikan, Bahasa, Sosial dan Olahraga, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong (UNIMUDA). Pembimbing: (1) Saiful Anwar, M. Pd. (2) Waskito Aji Suryo Putro, M. Or., AIFO-FIT.

Ketepatan passing atas adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien, latihan yang bisa dikembangkan yaitu latihan passing atas menggunakan sasaran tembok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan passing atas menggunakan sasaran tembok terhadap ketepatan passing atas permainan bola voli UKM UNIMUDA Sorong dengan metode penelitian eksperimen. Data diambil melalui pre test dan post test. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain UKM bola voli yang ada di UNIMUDA Sorong dan sampel sebanyak 8 pemain UKM bola voli UNIMUDA Sorong. Pengambilan sampel dengan teknik total sampling. Instrumen tes dengan menggunakan tes ketepatan passing atas. Hasil penelitian nilai rata-rata dari pretest ketepatan passing atas 26,25 dan nilai rata rata post test ketepatan passing atas 33,7. Pada pre test dengan nilai t hitung sebesar $21,000 > t$ tabel 1,859. Pada post test nilai t hitung $18,445 > t$ tabel 1,859 sehingga dinyatakan ada pengaruh yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan passing atas menggunakan sasaran tembok terhadap ketepatan passing atas bola voli UKM UNIMUDA Sorong.

Kata kunci : *Latihan passing atas menggunakan sasaran tembok, Ketepatan Passing Atas*

ABSTRACT

Bagus Dwi Andika Putra. 2024. **The Effect of Upper Passing Practice Using Wall Targets on the Accuracy of Upper Passing in Volleyball Games, UKM UNIMUDA Sorong**. Thesis. Department of Physical Education, Faculty of Education, Languages, Social Affairs and Sports, Sorong Mumammadiyah University of Education (UNIMUDA). Advisors: (1) Saiful Anwar, M. Pd. (2) Waskito Aji Suryo Putro, M. Or., AIFO-FIT.

The accuracy of top passing is the ability to move towards a certain target by involving several supporting factors and well coordinated effectively and efficiently, an exercise that can be developed is the upper passing exercise using a wall target. The purpose of this study was to determine the effect of exercise pass over using the target wall against the accuracy of passing in the volleyball game of UKM UNIMUDA Sorong with the experimental research method. Data was taken through pre test and post test. The population in this study were all volleyball UKM players in UNIMUDA Sorong and the sample size was 8 UNIMUDA Sorong volleyball player. Sampling with total sampling technique. The test instrument uses the upper passing accuracy test. The results of the study in the passing exercise group in pairs the average value of the pre test is 26,25 and the post test is 33,7. In the pretest, the value of t count is 21,000 > t table is 1,859. In the post test the value of t count is 18,445 > t table is 1,859 so that it is stated that there is a significant effect. So it can be concluded that there is a significant effect on top passing exercises using wall targets for the accuracy of passing over volleyball at UKM UNIMUDA Sorong.

Keywords : *Upper passing exercise using a wall target , Upper Passing Accuracy*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan yang maha esa atas segala limpahan berkat serta rahmat-Nya, peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Passing Atas Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Ketepatan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli UKM UNIMUDA Sorong ” dengan baik.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari dan mengakui masih banyak terdapat kekurangan dalam pembuatan skripsi ini, karena kesempurnaan hanyalah milik Tuhan semata. Karena itulah kami mengharapkan adanya kritik dan saran saran perbaikan dari para pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Dan tak lupa bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dari dosen pembimbing dan dorongan dari berbagai pihak.

Namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan kepentingan lainnya. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Rustamadji, M.Si., selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Roni Andri Pramita, M.Pd. selaku Dekan FABIO Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang telah banyak memberikan arahan dan dorongan kepada saya.
3. Bapak Saiful Anwar, M.Pd. selaku ketua progam studi Pendidikan Jasmani dan segenap dosen FABIO Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang telah banyak memberi saran dan dorongan kepada saya.
4. Bapak Saiful Anwar, M.Pd., selaku dosen pembimbing satu dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.
5. Bapak Waskito Aji Suryo Putro, M.Or., AIFO-FIT. selaku dosen pembimbing dua dalam penulisan skripsi ini yang telah banyak memberi pengarahan serta bimbingan kepada penulis.

6. Untuk kedua orang tua saya tercinta dan tersayang yang selama ini membantu dalam doa dan dukungan serta motivasi dalam setiap hal untuk penulis.
7. Teman-teman seperjuangan pendidikan yang selama ini memberikan persahabatan yang luar biasa dan selalu ceria.

Mungkin tidak cukup sekedar rangkaian kalimat terima kasih untuk membalas kebaikan dan bantuan yang telah diberikan, harapan dan doa semoga amal baik kita mendapatkan balasan yang lebih baik lagi dari Tuhan yang maha esa. Disadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan dan penyempurnaan, semoga skripsi ini bermanfaat.

Sorong 10 April 2024



Bagus Dwi Andika Putra

NIM. RPL22285201002

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Teknik dasar passing atas bola voli	18
Gambar 2 Posisi jari pada passing atas	19
Gambar 3 Passing atas pada bola rendah	20
Gambar 4 passing atas bergeser mundur	21
Gambar 5 passing atas dengan bola di samping badan	21
Gambar 6 passing atas dengan meloncat	22
Gambar 7 Passing atas menggunakan tembok sasaran	23
Gambar 8 Kerangka Penelitian	28
Gambar 9 Desain Penelitian.....	29
Gambar 10 Intrumen Penelitian Tes Ketepatan Passing Atas	38
Gambar 11 Grafik Frekuensi Pretest	43
Gambar 12 Grafik Frekuensi Posttest	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Program Latihan	22
Tabel 2 Descriptive Statistics	42
Tabel 3 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	45
Tabel 4 Tes Of Linearity	46
Tabel 5 One-Sample Statistics	47
Tabel 6 One-Sample Test.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir	55
Lampiran 2 Daftar Hadir Penelitian	56
Lampiran 3 Pengolahan Data SPSS	57
Lampiran 4 Foto Dokumentasi Penelitian	60

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRACK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang masalah	1
1.2 Identifikasi masalah	3
1.3 Rumusan masalah	4
1.4 Tujuan penelitian.....	4
1.5 Hipotesis	4
1.6 Manfaat penelitian	5
1.7 Defenisi operasional	5
BAB II TUJUAN PUSTAKA	7
2.1.1Olahraga bola voli	7
2.1.2 Peraturan permainan bola voli	8
2.1.3 Teknik dasar permainan bola voli	13
2.1.4 Teknik passing atas	16
2.1.5 Macam-macam passing atas.....	19
2.1.6 Passing atas menggunakan sasaran tembok	22
2.1.7 Ketepatan passing atas	23

2.2 Penelitian terdahulu.....	24
2.3 Kerangka berpikir.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Jenis dan desain penelitian	29
3.3 Variabel penelitian	30
3.2 Waktu dan tempat penelitian.....	30
3.2.2 Waktu penelitian	30
3.2.3 Tempat penelitian.....	30
3.4 Populasi dan sampel penelitian	31
3.4.4 Populasi	31
3.4.5 Sampel	31
3.5 Teknik pengumpulan data.....	31
3.6 Instrumen penelitian.....	35
3.7 Teknik analisis data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Hasil Penelitian	39
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	39
4.1.2 Uji Prasyarat Analisis.....	41
4.2 Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
5.1 Kesimpulan	47
5.2 Saran.....	47
Daftar Pustaka	49
Lampiran	51

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu pendukung pembentuk manusia Indonesia yang berkualitas adalah melalui olahraga, hal ini sesuai dengan TAP MPR No. IV/MPR/1999 tentang GBHN bahwa : Pembangunan olahraga telah berhasil menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang harus di mulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di intansi perkuliahan. Pembibitan dan pembinaan olahraga prestasi harus di lakukan secara sistematis, sehingga dapat ikut mengharumkan nama bangsa di dunia internasional dan membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Pendidikan olahraga pada dasarnya bertujuan untuk membina jasmani dan rohani secara keseluruhan, yang berarti pula sejalan dengan tujuan nasional Indonesia pada umumnya, yaitu membentuk manusia seutuhnya yang bermoral Pancasila. Kegiatan olahraga khususnya permainan bola voli merupakan salah satu dari cabang olahraga yang bermanfaat sebagai alat pendidikan jasmani dan pembinaan mental sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan dari Amerika Serikat. Pada mulanya permainan ini bernama Mintonette, mengingat dari permainan ini dimainkan dengan melambungkan bola (memukul–mukul bola) sebelum bola tersebut menyentuh lantai, maka pada tahun 1896 oleh Prof. H.T. Halsted mengusulkan nama permainan menjadi “Volley Ball“.

Permainan bola voli di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1928, dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan. Permainan ini cepat populer baik dikalangan kaum muda maupun orang tua, karena tidak memerlukan lapangan yang terlalu luas dan harga alatnya pun relatif murah serta dapat dimainkan oleh banyak orang sekaligus bersama-sama. Permainan aslinya dahulu menggunakan bola dari bagian dalam bola basket dan peraturan awalnya jumlah pemain dalam satu tim bebas.

Prinsip permainan bola voli adalah memainkan bola dengan (dipukul dengan anggota badan) dan berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net serta mempertahankan agar bola tidak jatuh dilapangan sendiri. Jumlah pemain setiap regu yang sedang bermain adalah 6 orang dan 6 orang lagi sebagai cadangan. Penilaiannya regu yang gagal menyeberangkan bola (mati) lawan dapat nilai (rally point), dan dilakukan bagi regu yang memperoleh nilai serta dilakukan disepanjang garis belakang lapangan sendiri. Setiap regu tidak diperkenankan memainkan bola lebih dari tiga kali sebelum bola melewati net, kecuali bendungan (block). Selama bola dalam permainan semua pemain tidak boleh menyentuh net dan melewati garis tengah masuk kedalam lawan.

Penentuan kemenangan pada permainan ini dinyatakan bila salah satu regu mendapat nilai 25 pada setiap 3 setnya dan mencari selisih 2 angka bila terjadi nilai 24–24 (deuce) sampai tak terbatas. Bila terjadi rubber set (2–2) maka set ke lima hanya sampai pada nilai 15, dan bila terjadi nilai 14–14 (deuce) maka mencari selisih angka 2 sampai tak terbatas. Sedangkan penentuan kemenangan

pertandingan bila salah satu regu menang dengan 3 set (misalnya 3–0, 3–1, atau 3–2). Dalam mengajarkan bola voli ada beberapa cara melakukan passing atas yang efektif, Passing adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan gerakan tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan ada dua macam passing di dalam bola voly passing atas dan passing bawa.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada UKM bola voli UNIMUDA Sorong peneliti menemukan masalah pada UKM Bola Voli yaitu pada teknik dasar passing atas yang kurang tepat pada sasaran dan Kurangnya variasi dalam latihan Passing Atas. Sehingga menurut peneliti UKM Bola Voli Harus mendapatkan latihan peningkatan latihan passing atas yang lebih baik atau giat agar pada saat melakukan passing atas bisa lebih baik atau tepat sasaran.

Dari permasalahan tersebut peneliti ingin meneliti tentang ketepatan passing atas sehingga peneliti menggunakan metode latihan passing atas menggunakan sasaran tembok sehingga pada penelitian ini peneliti mengambil judul penelitian tentang : “Pengaruh Latihan Passing Atas Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Ketepatan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli UKM Unimuda Sorong”.

1.2 Identifikasi Masalah

Setelah memperhatikan latar belakang masalah, penulis telah menemukan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Passing atas UKM Bola Voli kurang baik dan belum tepat sasaran

2. Kurangnya variasi dalam latihan Passing Atas dalam permainan Bola Voli UKM Unimuda Sorong

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di lampirkan, rumusan masalah dalam penelitian ini ialah : Bagaimana Pengaruh Latihan Passing Atas Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Ketepatan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli UKM Unimuda Sorong ?.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Passing Atas Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Ketepatan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli UKM Unimuda Sorong

1.5 Hipotesis

Menurut Sugiono dalam Hauri (2015:22). Hipotesis merupakan jawaban-jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan.

Berdasarkan pemaparan yang telah diuraikan diatas maka diduga terdapat pengaruh Latihan Passing Atas Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Ketepatan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli UKM Unimuda Sorong.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang hubungan latihan passing atas menggunakan sasaran tembok

b. Bagi UKM Unimuda Sorong

Hasil penelitian ini di harapkan mampu menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan.

c. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai data untuk bahan evaluasi terhadap hasil latihan yang telah dilaksanakan, sekaligus untuk merancang program latihan untuk peserta bola voli UKM Unimuda Sorong.

2. Manfaat Praktis

a. Program latihan ini dapat digunakan sebagai masukan dalam menyusun program latihan mengajar bola voli

b. Penelitian ini dapat di gunakan sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam menyusun program latihan guna meningkatkan kemampuan teknik atas pada pemain.

1.8. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi yang di berikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti, atau mempersepsikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang di perlukan untuk mengukur konstruk atau variabel tertentu (Nazir,1998).

1. Passing atas bola voli adalah teknik mengoper dari satu pemain ke pemain lain dalam keadaan bola melayang keatas.
2. Latihan merupakan aktivitas olahraga/jasmani yang sistematis, dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.
3. Latihan passing atas pada dinding ini merupakan latihan passing atas dengan mempassing bola ke dinding secara berulang-ulang guna mengukur kemampuan dan ketepatan dalam mempassing bola.
4. Ukm Unimuda Sorong merupakan tim bola voli yang berada di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang pemainnya merupakan mahasiswanya sendiri.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Olahraga Bola Voli

Saat ini bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan diatas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm, dibatasi oleh garis selebar 5 cm, ditengah-tengahnya dipasang net/jarring yang lebarnya 900 cm, terbentang kuat dan mendaki sampai pada ketinggian 243 cm dari bawah untuk anak laki-laki dan 233 untuk anak perempuan. Dalam permainan bola voli ada 6 pemain, tiga di belakang dari pertengahan lapangan dan sisahnya berada di depan.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar dan termasuk jenis pertandingan beregu karena dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari enam pemain dan berada pada petak lapangan dibatasi dengan net. Bola dimainkan dengan diawali servis dan masing-masing regu diberi kesempatan maksimal tiga kali sentuh (dilakukan oleh pemain yang berbeda) untuk mengembalikan bola ke lawan melewati di atas net. Regu yang dapat menjatuhkan bola di daerah lawan memperoleh poin dan regu yang berhasil mengumpulkan poin sebanyak 25 poin dinyatakan memenangkan 1 set permainan.

Seperti dijelaskan dalam peraturan permainan bola voli edisi 2001-2004 bahwa, Tujuan dari permainan bola voli adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang

sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok).

Sarumpaet, dkk (20012) berpendapat, Prinsip bermain bola voli adalah memainkan bola dengan memvoli (memukul dengan tangan) dan berusaha menjatuhkannya ke dalam permainan lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net atau jaring, dan mempertahankannya agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Permainan bola voli harus dilakukan dengan dipantulkan. Syarat pantulan bola harus sempurna tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku. Dari masing-masing tim dapat memantulkan bola sebanyak-banyaknya tiga kali dan setelah itu bola harus diseberangkan melewati net ke daerah permainan lawan. Untuk memantulkan bola dapat menggunakan seluruh tubuh.

2.1.2 Peraturan permainan bola voli

1. Lapangan

permainan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 m dan lebar 9 m, semua garis batas lapangan, garis tengah, garis daerah serang adalah 3 m (daerah depan). Garis batas itu diberi tanda batas dengan menggunakan tali, kayu, cat/kapur, kertas yang lebarnya tidak lebih dari 5 cm. lapangan permainan bola voli terbagi menjadi dua bagian sama besar yang masing-masing luasnya 9 x 9 meter. Di tengah lapangan dibatasi garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua bagian sama besar. Masing-masing lapangan terdiri dari atas daerah serang dan daerah pertahanan. Daerah serang yaitu daerah yang dibatasi oleh garis tengah lapangan dengan garis serang yang luasnya 9 x 3 meter.

2. Daerah Service

Daerah service adalah daerah selebar 9 meter di belakang setiap garis akhir. Daerah ini dibatasi oleh dua garis pendek sepanjang 15 cm yang dibuat 20 cm di belakang garis akhir, sebagai kepanjangan dari garis samping. Kedua garis pendek tersebut sudah termasuk di dalam batas daerah service, perpanjangan daerah service adalah kebelakang sampai batas akhir daerah bebas.

3. Antena Rod

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

4. Bola

Bola harus bulat terbuat dari kulit yang lentur atau terbuat dari kulit sintetis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan yang sejenis. Warna bola harus satu warna atau kombinasi dari beberapa warna. Bahan kulit sintetis dan kombinasi warna pada bola dipergunakan pada pertandingan resmi internasional harus sesuai dengan standar FIVB. Keliling bola 64 – 67 cm dan beratnya 260 – 280 grm, tekanan didalam bola harus 0,39 – 0,325 kg/cm² (4,26 – 4,61 Psi) (294,3 – 318,82 mbar/hpa).

5. Net

Jaring untuk permainan bola voli berukuran tidak lebih dari 9,50 meter dan lebar tidak lebih dari 1,00 meter dengan petak-petak atau mata jaring berukuran

10 x 10 cm, tinggi net untuk putra 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter, tepian atas terdapat pita putih selebar 5 cm.

6. Jumlah Pemain

Jumlah pemain dalam lapangan permainan sebanyak 6 orang setiap regu dan ditambah 5 orang sebagai pemain cadangan dan satu orang pemain libero. Satu tim maksimal terdiri dari 12 pemain, satu coach, satu sistem coach, satu trainer, dan satu dokter medis, kecuali libero, satu dari para pemain adalah kapten tim, dia harus diberi tanda dalam score sheet.

7. Pergeseran

Pemain Jika regu penerima servis berhasil mematikan bola di lapangan lawan, maka pemain bergeser satu posisi searah jarum jam (misalnya : posisi satu ke posisi enam, posisi enam ke posisi lima, posisi lima ke posisi empat, dan seterusnya

8. Game/Set

Permainan ditentukan dengan game/set. Regu yang memperoleh/mengumpulkan angka 25 terlebih dahulu adalah pemenang dalam game tersebut. Jika kedudukan angka 24 – 24, maka dinyatakan jus (deuce) dan regu yang memperoleh selisih dua angka terlebih dahulu adalah pemenangnya.

Kemenangan regu bola voli ditentukan dengan dua sistem:

- a. Sistem Two Winning Set yaitu setiap regu dikatakan menang bila telah memenangkan dua set.
- b. Sistem Three Winning Set yaitu regu dikatakan menang bila memenangkan tiga set.

9. Memainkan Bola

- a. Suatu regu berhak memukul / memainkan bola maksimal 3 kali (disamping blok)
- b. Seorang pemain boleh memukul / memainkan bola dua kali berturut – turut (kecuali memblok / membendung)
- c. Pemain diperbolehkan memainkan bola menggunakan seluruh bagian tubuh (misalnya : kaki, kepala) dengan catatan pantulan bola sempurna / tidak berhenti.
- d. Dua atau tiga pemain boleh memukul bola pada saat yang sama (serentak) dan hal itu di hitung sebagai dua atau tiga kali pukulan (kecuali membendung)
- e. Jika dua atau tiga pemain menjangkau bola tetapi hanya satu pemain yang memukulnya maka dihitung satu pukulan

10. Permainan Dekat Net

- a. Seorang pembendung (bloker) boleh menyentuh bola di daerah lawan, asal tidak mengganggu pemain lawan (menyentuh bola sebelum dipukul lawan)
- b. Setelah melakukan serangan (smash) tangan boleh melewati net / masuk ke daerah lawan
- c. Boleh melewati ruang pemain lawan di bawah net, asalkan tidak mengganggu pemain lawan
- d. Tidak boleh menyentuh / menginjak garis tengah
- e. Bagian dari badan tidak boleh menyentuh lapangan lawan

11. Bola Keluar Bola dinyatakan keluar apabila :

- a. Jatuh seluruhnya di sisi luar garis – garis batas lapangan
- b. Menyentuh bola diluar lapangan
- c. Menyentuh antena , tali, tiang atau net di luar batas antenna.

12. Kesalahan – Kesalahan Pada Saat Bermain

- a. Pemain menyentuh net atau melewati garis batas tengah lapangan lawan.
- b. Tidak boleh melempar ataupun menangkap bola. Bola voli harus di pantulkan tanpa mengenai dasar lapangan.
- c. Bola yang dipantulkan keluar dari lapangan belum dihitung sebagai out sebelum menyentuh permukaan lapangan.
- d. Pada sat servis bola yang melewati lapangan dihitung sebagai poin bagi lawan, begitu juga sebaliknya penerima servis lawan yang membuat bola keluar dihitung sebagai poin bagi lawan.
- e. Seluruh pemain harus berada di dalam lapangan pada saat serve dilakukan.
- f. Pemain melakukan spike di atas lapangan lawan.
- g. Seluruh bagian tubuh legal untuk memantulkan bola kecuali dengan cara menendang.
- h. Para pemain dan lawan mengenai net 2 kali pada saat memainkan bola dihitung sebagai double faults. Setiap team diwajibkan bertukar sisi lapangan pada saat setiap babak berakhir

13. Time out dilakukan hanya 1 kali dalam setiap babak dan berlangsung hanya 1 menit. Diluar dari aturan yang tertera disini, peraturan permainan mengikuti peraturan international.

14. Kesalahan – kesalahan pada saat servis

- a. Bola servis menyentuh antenna
- b. Pada saat memukul bola , kaki menginjak garis lapangan
- c. Bola tidak dilambungkan terlebih dahulu
- d. Bola dipukul keluar lapangan
- e. Mengulur – ulurkan waktu / memperlambat permainan
- f. Servis dari luar garis perpanjangan lapangan

2.1 3. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik dasar Servis Servis merupakan pukulan untuk memulai permainan. Selain itu, servis juga adalah awalan pukulan sebagai kesempatan untuk memasukkan bola ke daerah lawan. Beberapa cara melakukan servis sebagai berikut.

1. Servis Tennis (Tennis Servis)

- a. Sikap pemulaan : Berdiri dengan kaki kiri ke depan, bola di pegang dengan dua tangan (tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bagian atas).
- b. Pelaksanaan : Bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas kurang lebih meter di atas kepala. Tangan kanan segera ditarik kebelakang atas kepala , telapak tangan menghadap ke depan. Kemudian bola dipukul dengan tangan pada bagian belakang atas, dibantu dengan lecutan pergelangan tangan, sehingga jalannya bola top spin (berputar ke depan). Gerakan diakhiri dengan melangkahakan kaki ke depan

2. Servis Mengapung (Floating Servis)

- a. Sikap permulaan Berdiri dengan kaki kiri ke depan , bola dipengan dengan tangan kiri, tangan kanan berada di samping atas kepala setinggi pelipis.
- b. Pelaksanaan Bola dilambungkan dengan tangan kiri tidak terlalu tinggi ke atas kanan. Begitu bola melambung ala, bola segera di pukul dengan tangan kanan di bagian tengah belakang. Pada saat memukul bola tidak ada gerakan/lecutan pergelangan tangan, sehingga jalannya mengapung /mengambang. Gerakan diakhiri dengan melangkahkan kaki ke depan. Pada servis mengapung sikap tangan dalam keadaan menggenggam atau ibu jari dilipat ke dalam menempel pada telapak tangan. Teknik Dasar Smash Smash adalah memukul bola yang dilakukan di atas net dengan kuat dan keras hingga bola jatuh menukik di lapangan lawan, dan sulit untuk dikembalikan /diterima. Smash sendiri merupakan rangkaian gerakan yang kompleks terdiri dari empat tahap sehingga diperlukan koordinasi gerakan yang baik untuk melakukannya.

1. Langkah awal : Diawali dengan sikap berdiri agak serong, dengan jarak 2 – 4 m dari net. Langkahkan kaki ke depan kaki kiri diikuti dengan kaki kanan dan langkah panjang kaki kiri dengan posisi terakhir kaki hampir sejajar untuk ditebuk/ posisi badan merendah.

2. Tolakan/ tumpuan Sambil merendahkan badan kedua lengan di belakang badan, segera lakukan tolakan ke atas dengan kuat sambil mengayun lengan ke depan atas, tangan kanan berada di samping atas kepala.

3. Perkenalan bola Perkenalan/pukulan bola dilakukan saat mencapai titik tertinggi dari loncatan, jarak bola satu jangkauan tangan, posisi bola tepat di depan atas kepala. Lakukan pukulan di bagian atas belakang bola dengan telapak tangan terbuka disertai dengan lecutan tangan hingga menghasilkan bola top spin.
4. Pendaratan. Pendaratan dengan kedua kaki sejajar disertai gerakan ngeper pada kedua lutut, dan tetap menjaga keseimbangan untuk segera kembali pada sikap siap normal. Teknik Dasar Memblok (Membendung) Merupakan salah satu teknik bertahan yang dilakukan di atas net, dengan cara melompat sambil menjulurkan kedua tangan untuk menahan smash lawan. Ada dua jenis blok yaitu
 1. Block aktif Di mana saat melakukan block kedua tangan dengan kuat menahan bola dan saat perkenaan tangan tangan aktif menekan bola ke bawah.
 2. Block pasif Dimana saat melakukan tangan dijulurkan kdekate net tanpa disertai gerakan apapun. Cara ini dilakukan oleh pemain dengan postur tubuh pendek dengan keterbatasan jangkauan tangan. Block yang baik sangat efektif untuk melakukan pertahanan smash lawan karena dapat dilakukan secara perorangan maupun berpasangan dua atau tiga pemain sekaligus.

3. Teknik melakukan block / bendungan, yaitu :

1. Sikap awal Berdiri menghadap net kaki sejajar kedua tangan di depan dada, lutut ditekuk badan agak condong ke depan. Pandangan fokus ke arah bola dan pergerakan smasher lawan.
2. Pelaksanaan Lakukan tolakan dengan kuat kedua tangan dijulurkan ke atas net selebar bahu telapak jari-jari terbuka. Arahkan tangan ke daerah perkiraan lintasan bola/smash lawan. Saat perkenaan jari – jari ditegangkan agar kuat menahan smash lawan.
3. Gerakan akhir Lakukan pendaratan dengan kedua kaki disertai gerakan ngeper pada lutut, keseimbangan tetap terjaga dan segera mengambil posisi siap kembali pada permainan.

2.1.4 Teknik Passing Atas

Bola voli Permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai dewasa baik wanita maupun laki-laki. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan dengan baik serta teknik yang baik pula. Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, daya ledak dan kelentukan. Selain itu harus memiliki keterampilan 12 khusus yang dikuasai dengan tujuan memainkan bola atau penguasaan bola sebaik-baiknya.

Untuk dapat bermain dengan baik dan dengan mampu untuk mempertahankan bentuk permainannya diperlukan antara lain latihan yang berulang-ulang akan meningkatkan kesanggupan pemain secara efektif dan siap

dalam pelaksanaan, serta mencapai kemantapan dari suatu keberhasilan dalam mencapai tujuan. Nampak kemampuan gerak dalam permainan bola voli merupakan suatu derajat kemantapan untuk melakukan teknik dasar permainan bolavoli secara tepat guna dan efektif. Sehingga kemampuan gerak sangat membantu dalam permainan, serta menjadi bagian yang terpenting dalam mencapai prestasi yang optimal.

Kemampuan merupakan suatu kesanggupan dalam menggunakan pengetahuan seseorang secara efektif dan secara siap dalam pelaksanaan atau performance, dengan mencapai kemantapan dari suatu keberhasilan dalam mencapai tujuan. Dalam permainan bola voli kemampuan gerak sangat penting untuk diketahui atau dimiliki oleh setiap pemain. Belajar gerak dalam permainan bolavoli berarti menginginkan perubahan tingkah laku dalam melakukan gerakan-gerakan yang efisien dan efektif. Untuk menjadi pemain bolavoli yang handal, kemampuan teknik dasar dalam permainan bola voli harus dikuasai terlebih dahulu, sebab permainan ini termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur gerak yang terkoordinasi rapi untuk dapat bermain dengan baik.

Biasanya passing atas pada permainan bola voli umumnya digunakan untuk membabgun serangan, tepatnya dengan memberikan bola kepada smesher atau skiper. adapun bola berhasil teknik passing atas harus muda di terima atau berada dalam posisi optimal untuk melakukan pukulan serangan (smash atau sike).
Manyur 2021.

Adapun tiga tahapan dalam melakukan passing atas yaitu:

❖ Persiapan

- Sikap sedikit badan jongkok, lalu lutut agak di tekuk.
- Kedua tangan bersiap diatas kepala dengan telapak tangan membuka lebar.
- Mengambil tumpuan kaki selebar bahu.
- Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga
- Pandangan mata ke arah datangnya bola.

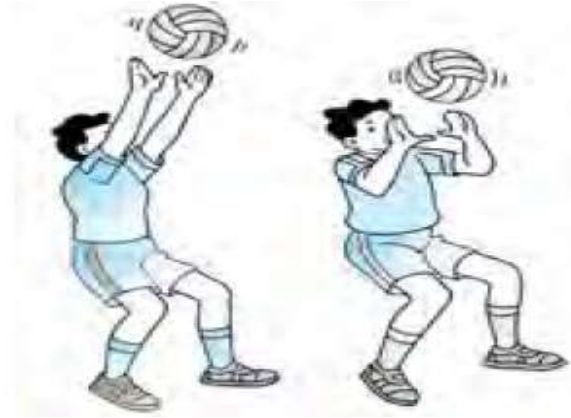
❖ Perkenaan atau bersentuhan

- Saat bola datang, bola di dorong oleh jari-jari tangan. Jari-jari tangan di tegangkan sedikit tetapi pergelangan tangan tetap rileks.
- Perkenaan tangan pada bola yaitu ruas pertama dan kedua jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama dan gerakannya meluruskan kedua tangan.

❖ Sikap akhir

- Setelah bola lepas dari tangan di ikuti dengan gerakan anggota badan dan langka kaki ke depan untuk menjaga keseimbangan.
- Kemudian menggunakan gerakan kaki untuk menambah power.
- Lengan bergerak lurus sebagai suatu gerakan lanjutan serta menjaga keseimbangan badan serta pandangan mata terarah pada bola.

Gambar 1 teknik dasar passing atas bola voli



Sumber (Manyur 2021)

Passing atas adalah gerakan memberikan bola dengan cara mendorong bola menggunakan jari-jari tangan. Posisi jari-jari tangan ketika melakukan passing atas adalah diregangkan menghadap keatas, dan dicekungkan. Passing atas biasanya digunakan untuk memberikan bola ke arah smesher yang dilakukan oleh tosser. Arah bola hasil dari passing atas adalah melengkung ke depan atas. Dalam passing atas jarak bola tidak selalu dalam keadaan ideal untuk melakukan passing dalam posisi normal. Dari situasi bola yang bermacam-macam maka secara garis besar ada bermacam-macam cara melakukan *passing* atas yang menurut M. Yunus dalam bukunya *Olahraga pilihan bola voli*.

Gambar 2 posisi jari pada passing atas



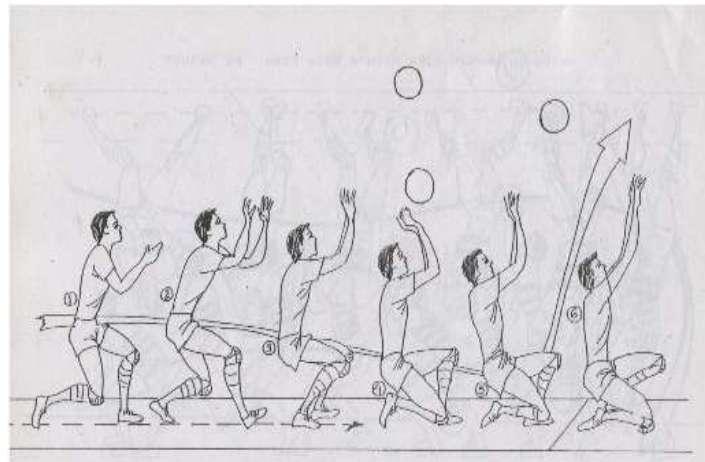
Sumber (suherman, HP, 1984: 16)

2.1.5. Macam Macam Passing Atas

a) Passing atas pada bola rendah

Passing atas pada bola rendah dalam permainan bola voli wajib di miliki dan dikuasai bagi setiap pemainnya, teknik ini biasanya digunakan agar bola tidak menyentuh lantai lapangan dan tim lawan tidak mendapatkan poin. Pasing atas pada bola rendah ini dituntut bergerak menyesuaikan datangnya bola tepat berada di depan kening pemain. Dengan demikian pada saat bola datang, pemain harus segerah merendahkan tubuhdengan cara menekuk lutut hingga salah satu lutut menyentuh lantai, agar dapat menempatkan badan di bawa bola atau agar bola tetap berada diatas kening dari pemain. Setelah itu baru melakukan pasing atas dengan baik dan benar (M. Yunus, 19992: 81)

Gambar 3 Passing atas pada bola rendah

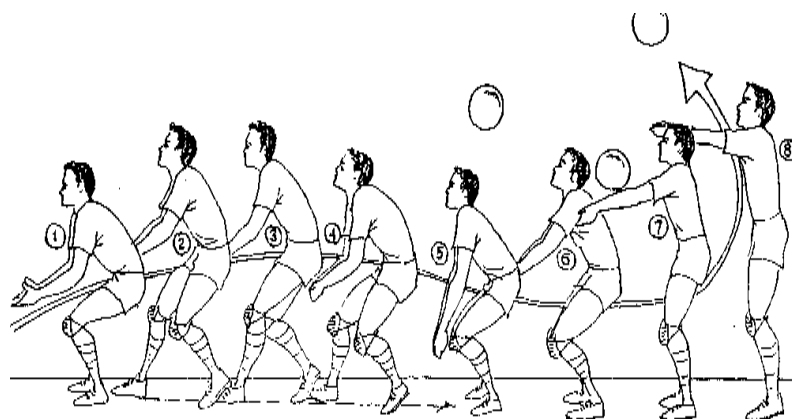


Sumber (M. Yunus. 1992: 93)

b) Passing atas dengan bergeser mundur

Pasing atas dengan bergeser mundur pemain dituntut bergerak mundur dengan cepat. Karena pemain harus bergerak menyesuaikan datangnya bola sehingga bola tetap berada di atas kening dari pemain. dengan demikian bola dapat di passing dengan baik. (M. Yunus. 1992: 95)

Gambar 4 Passing atas bergesar mundur

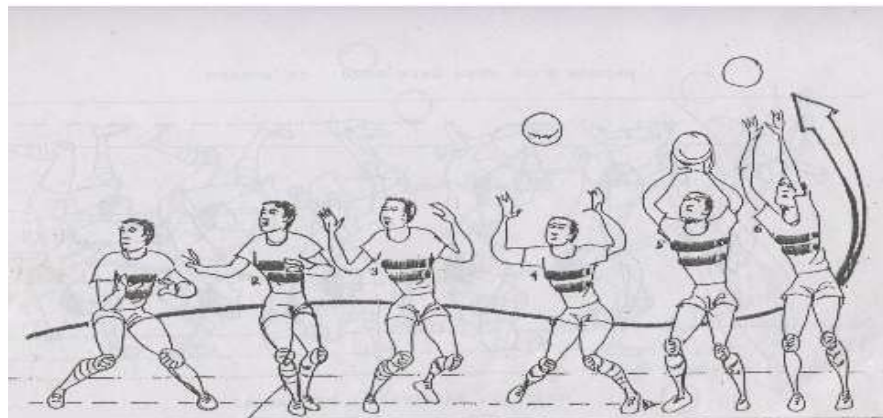


Sumber (M. Yunus. 1992: 92)

c) Passing atas dengan bola di samping badan

Passing atas dengan bola di samping badan ini pemain dituntut bergerak menyesuaikan dengan datangnya bola, baik di samping kanan badan atau samping kiri badan.

Gambar 5 passing atas dengan bola di samping badan



Sumber (M. Yunus. 1992: 94)

d) Passing atas dengan meloncat

Cara melakukan passing atas dengan cara meloncat yaitu: sikap siap normal passing atas kemudian lambungkan bola atau angkat bola setinggi 1-2 meter di atas kepala dan lakukan passing dengan cara passing atas. Passing atas dengan meloncat pemain bergerak menyesuaikan dengan datangnya bola, sehingga pada saat bola melambung tinggi pemain meloncat dengan menyesuaikan datangnya bola tersebut. passing atas dilakukan pada saat bola tepat di atas kening dari pemain sehingga bola tetap bisa terkontrol dengan baik dan benar. Pada saat mendarat gerakan kaki ngeper (M. Yunus, 1992: 81)

Gambar 6 passing atas dengan meloncat

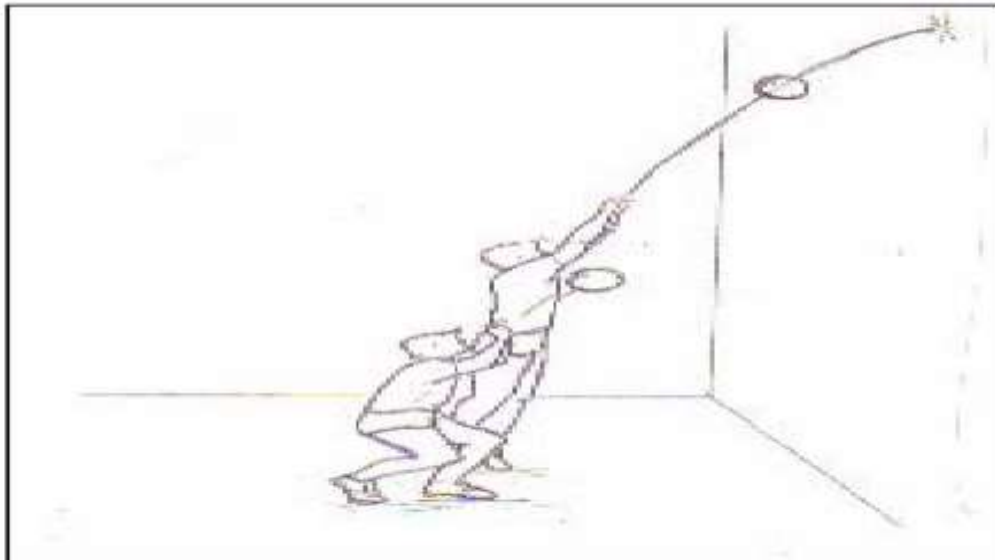


Sumber (M. Yunus, 1992: 97)

2.1.6 Passing Atas Menggunakan Sasaran Tembok

Latihan passing atas dapat dilakukan dengan menggunakan sasaran tembok. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh M. Mariyanto (1995:123). Sikap permulaan, siswa memegang bola dengan dua tangan menghadap ke tembok sasaran, pelaksanaanya bola dilemparkan atau dipantulkan ke tembok dan pantulannya berusaha untuk di passing atas ke tembok sasaran lagi, demikian seterusnya, bila bola melenceng atau tidak dapat di passing maka bola diambil dan dilemparkan atau dipantulkan lagi ke tembok sasaran dan di pas atas lagi secara berulang-ulang. Keuntungan latihan ini adalah mudah mengantisipasi bola karena tidak terpancang teman pasangannya dan mudah untuk mengukur kejegan bola pantul sedangkan kelemahannya karena tembok benda mati maka bila sudut datang bola tidak tepat maka hasil pantulannya juga tidak tepat. Tujuan latihan ini adalah untuk melatih reaksi terhadap arah datangnya bola dan menambah kepekaan untuk mengendalikan bola

Gambar 7. Passing atas menggunakan tembok sasaran



(Sumber: Theo Kleinman dan Dieter Kruber, 1985:44)

2.1.7 Ketepatan Passing Atas

Menurut Suharno HP (2009:32), bahwa ketepatan adalah “Kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerakan ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya”.

Kegunaan ketepatan dalam bola voli meliputi: (1) meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latih dapat efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (3) mempermudah menguasai teknik dan taktik.

Pasing adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoper bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (M. Yunus, 1992:79).

Pasing atas adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola

serangan kepada regu lawan. Adapun macam-macam pas yaitu pas atas dan pas bawah. (Herry Koesyanto, 2003:22)

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan passing atas adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

2.2 Penelitian Terdahulu

Pada dasarnya suatu penelitian yang dibuat, dapat memperhatikan penelitian yang lain yang dapat di jadikan rujukan dalam mengadakan penelitian, adapun penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini diantaranya:

1. Penelitian yang di lakukan oleh Nopi Wahyu Sejati (2017) dengan judul “pengaruh latihan passing di pantulkan ke dinding terhadap hasil tes keterampilan passing dalam pembelajaran bola voli pada kelas X1 dan X2 SMA Negeri Sampung Kabupaten Ponorogo” . Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh passing atas yang di pantulkan ke dinding terhadap keterampilan passing siswa kelas X1 dan X2 SMA Negeri 1 Sampung Kabupaten Ponorogo. Sumjek di ukur kemampuannya terlebih dahulu (pretest) kemudian dilakukan pembagian kelompok, untuk kelompok eksperimen dilakukan perlakuan, setelah itu subjek kembali diukur kemampuannya (posttest). Berdasarkan dari hasil pengujian hipotesis diperoleh kesimpulan bahwa pembelajaran passing di pantulkan ke dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tes passing,

pada tes passing atas dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh ($F_{\text{Hitung}} = 14,97 > F_{\text{tabel}} 3,32$) dan passing bawa dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh ($F_{\text{Hitung}} = 24,18 > F_{\text{tabel}} 3,32$). Kelompok konvensional tidak memberikan pengaruh terhadap hasil tes keterampilan passing, pada tes passing atas dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh ($F_{\text{hitung}} = 0,686 < F_{\text{tabel}} 3,32$) dan passing bawa dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ diperoleh ($F_{\text{hitung}} = 2,651 < F_{\text{tabel}} 3,32$).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ragil Priyanto (2011) dengan judul “Pengaruh latihan passing atas menggunakan sasaran tembok dan berpasangan terhadap kemampuan passing atas dalam permainan Klub Bola Voli Putri VOPAS Semarang. Skripsi Jurusan PKLO, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Tujuan dari penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan passing atas menggunakan sasaran tembok terhadap kemampuan passing atas dalam permainan klub bola voli putri VOPAS Semarang, 2) untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan passing atas berpasangan terhadap kemampuan passing atas dalam permainan klub bola voli putri VOPAS Semarang, 3) untuk mengetahui latihan manakah yang lebih baik antara latihan passing atas menggunakan sasaran tembok dan berpasangan terhadap kemampuan passing atas dalam permainan klub bola voli putri VOPAS Semarang, Penelitian eksperimen ini menggunakan populasi pemain klub bola voli putri VOPAS Semarang tahun 2011 yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dengan teknik total sampling. Variabel penelitian ini meliputi : latihan passing atas menggunakan sasaran tembok sebagai variabel

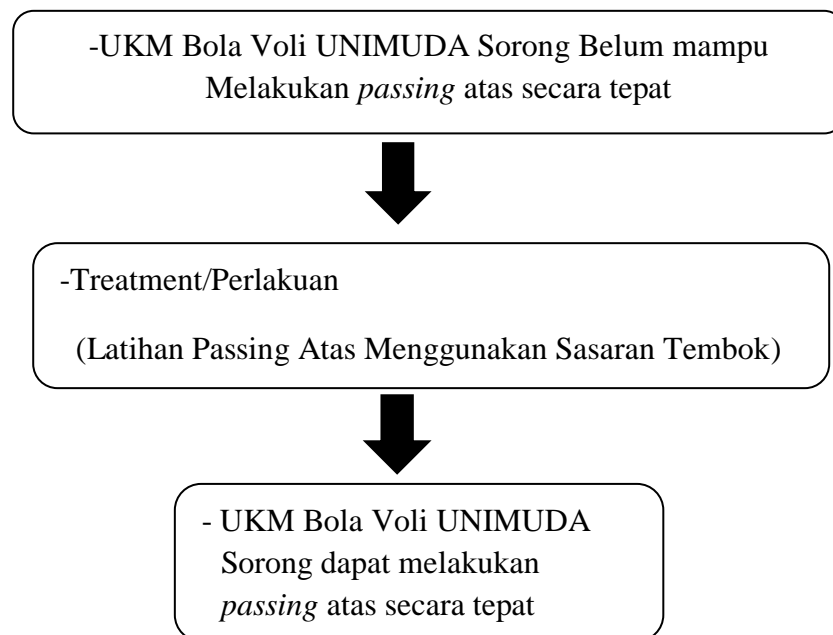
bebas serta kemampuan passing atas berpasangan sesuai variabel terikat. Pengumpulan data penelitian menggunakan metode eksperimen. Analisis data penelitian menggunakan uji t berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil passing atas antara kelompok pemain yang mengikuti latihan passing atas dengan sasaran tembok dan passing atas secara berpasangan. Setelah mengikuti latihan passing atas dengan sasaran tembok di peroleh rata-rata hasil passing atas sebesar 4,4 yang sebelumnya 2,9 atau mengalami peningkatan 51,72%, sedangkan setelah mengikuti latihan passing atas secara berpasangan dengan rata-rata sebesar 3,4 yang sebelumnya 3,0 atau meningkat 13,33% perbedaan tersebut di buktikan dari hasil uji t dengan di peroleh $t_{hitung} = 3,87 > t_{tabel} (2,0)$ perbedaan hasil passing atas ini disebabkan karena hasil pantulan sasaran tembok lebih stabil dari pada sasaran berpasangan, sehingga lebih mudah mengontrol bola pada saat melakukan passing atas. Disarankan kepada pelatih untuk memberikan latihan passing atas menggunakan sasaran tembok sebagai alat bantu dalam pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan passing atas pada permainan bola voli.

2.3 Kerangka Penelitian

Kerangka penelitian adalah konsep suatu penelitian yang menghubungkan antara visualisasi satu variabel dgn variabel lainnya sehingga penelitian menjadi tersusun secara sistematis dan dapat di terima oleh semua pihak. Penelitian ini mengangkat tentang Pengaruh Latihan Passing Atas Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Ketepatan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli UKM

Unimuda Sorong. Untuk menjadi seorang pemain bola voli yang baik maka seorang pemain harus mampu menguasai teknik bermain serta kemampuan fisik yang baik dan benar dalam permainan bola voli. Adapun salah satu teknik yang dimaksud adalah *Passing* atas yang tepat atau akurasi *passing* atas karena teknik *passing* atas merupakan karakteristik yang paling dominan dalam permainan bola voli.

Sehingga penelitian ini di lakukan untuk melatih kemampuan ketepatan *passing* atas dengan baik yaitu yang dapat dilakukan dengan menggunakan metode latihan *passing* atas menggunakan sasaran tembok diharapkan latihan ini dapat meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* atas seorang pemain untuk menunjang gerakan-gerakan dalam permainan bola voli agar maksimal dan memiliki akurasi atau ketepatan yang baik atau pun kualitas permainan bola voli yang baik. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Passing* Atas Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Ketepatan *Passing* Atas Pada Permainan Bola Volly UKM Unimuda Sorong.



Keterangan :

1. UKM Bola Voli UNIMUDA Sorong Belum Mampu Melakukan *Passing* Chest Pass secara tepat.
2. UKM Bola Voli UNIMUDA Sorong mendapat perlakuan Latihan *Passing* atas menggunakan sasaran tembok
3. Dengan Mendapat Perlakuan di harapkan UKM Bola Voli UNIMUDA Sorong dapat melakukan *passing* atas secara tepat.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

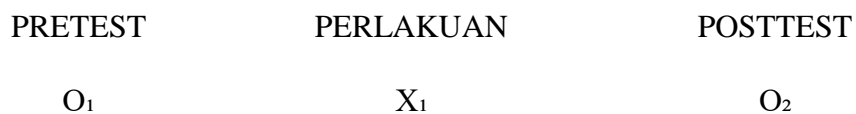
3.1.1. Jenis Penelitian

Menurut Arikunto (2006) adapun jenis penelitian adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (eksperimen). Eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat dari suatu perlakuan, penelitian ini adalah penelitian eksperimen adapun rancangan yang digunakan adalah dengan *pretest* dan *posttest*.

3.1.2 Desain Penelitian

Jenis Penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan menggunakan rancangan penelitian *One-group pretest-posttest design*. penelitian eksperimen ini dilakukan pada satu kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembanding. Sukardi, (2010:180-181) Desain sebagai berikut.

Gambar 9. Desain Penelitian



Sumber ; (buku penelitian pendidikan penjasorkes)

Keterangan : X₁ : Treatment (Perlakuan atau Latihan)

O₁ : pretest (Tes Awal)

O₂ : posttest (Tes Akhir)

3.2 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu satu variabel bebas (independent) dan satu variabel terikat (dependent).

Variabel menurut (Suharsimi, 2010 :161) adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik penelitian suatu penelitian. Dalam hal ini variabel yang dijadikan sebagai objek penelitian ini adalah :

3.2.1 Variabel bebas atau Independent

Variabel bebas adalah yang mempengaruhi dan sebagai penyebab salah satu faktor. Variabel bebas dalam penelitian adalah Latihan Passing Atas Menggunakan Sasaran Tembok.

3.2.2 Variabel Akibat atau Dependent

Variabel terikat adalah variabel yang merupakan akibat dari variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini adalah Ketepatan Passing Atas Pada UKM Bola Voli UNIMUDA Sorong

3.3 Waktu dan Tempat Penelitian

3.3.1 Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 oktober sampai dengan 30 oktober 2022

3.3.2 Tempat penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan voli dan lapangan tenis UNIMUDA Sorong

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 173). Populasi penelitian ini adalah Pemain UKM Bola Voli UNIMUDA Sorong berjumlah 8 orang.

3.4.2 Sampel

Menurut (Suharsimi Arikunto 2013: 174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dengan kata lain sampel adalah sebagian anggota atau wakil yang memberikan data yang diperlukan dalam suatu penelitian. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain UKM Bola Voli UNIMUDA Sorong. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah total sampling. Total sampling adalah jumlah keseluruhan sampel. Besar sampel penelitian ini adalah keseluruhan pemain UKM Bola Voli UNIMUDA Sorong yaitu berjumlah 8 orang.

3.5 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen

3.5.1 Teknik Pengumpulan Data

Setelah mendapat surat izin penelitian dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong (UNIMUDA) peneliti menghadap ke Kepala UKM Bola Voli UNIMUDA Sorong untuk meminta izin tentang penggunaan pemain sebagai subjek penelitian. Setelah didata, penulis mengambil sampel UKM Bola Voli UNIMUDA Sorong sebanyak 8 orang. Setelah mendapatkan sampel maka tahap berikutnya adalah melakukan tes awal *Akurasi/Ketepatan Passsing atas Permainan bola voli*.

Dalam penelitian ini berlangsung 14 kali pertemuan perlakuan (treatment) dan dua kali pertemuan untuk tes awal (pre-test) dan tes akhir (post - test). Tes awal bertujuan untuk memperoleh data yang digunakan untuk menyamakan tingkat kemampuan teste. Sehingga dapat diketahui hasil yang dicapai pemain atau teste selama perlakuan atau treatment atau perlakuan 14 kali pertemuan.

Adapun setiap kali latihan waktu yang dibutuhkan adalah minimal 90 menit maksimal 120 menit dengan perincian sebagai berikut:

- a) Pemanasan merupakan gerakan perorangan dan pelepasan sebelum melakukan latihan inti sehingga otot-otot ketika melakukan gerakan olahraga tidak mengalami kram atau kejang otot. Peregangan (stretching) yang dilakukan yaitu jogging, stretching statis dan dinamis pemanasan dilakukan selama 15 atau 20 menit.
- b) Latihan inti merupakan aktivitas utama yang akan dilakukan dan dicapai sesuai dengan tujuan latihan. Latihan inti yang akan dicapai yaitu passing dengan menggunakan model variasi latihan passing dilakukan selama 60 atau 80 menit.
- c) Pendinginan merupakan gerakan yang dilakukan untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti semula melalui gerakan ringan. Pendinginan (Cooling down) yang dilakukan adalah gerakan dinamis. Pendinginan dan evaluasi latihan dilakukan selama 15 atau 20 menit. Setelah treatment sebanyak 14 kali pertemuan maka tes akhir untuk mengetahui hasil kebenaran latihan passing yang dicapai oleh sampel setelah diberi perlakuan atau treatment.

Tabel 1. Program Latihan

Pertemuan	Kegiatan	Waktu (menit)	Set	Rep	Recovery (menit)
1	<ul style="list-style-type: none"> • Doa, Strectching, Warming up. • Tes Awal (Free-test) • Colling Down, Brifing. 	20 60 10	1		
2,3,4	<ul style="list-style-type: none"> • Doa, Strectching, Warming up dan latihan teknik dasar passing atas. • Latihan inti : <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan <i>Passing</i> atas dengan pasangan 1 vs 1. 2. Latihan <i>passing</i> atas dalam bentuk 1 vs 3 3. Latihan <i>passing</i> atas dengan bola memantul di dinding. • Game • Colling Down dan Brifing 	20 60 20 10	2	10	5
5,6,7	<ul style="list-style-type: none"> • Doa, Strectching, Warming up dan latihan teknik dasar passing atas. • Latihan inti : <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan <i>Passing</i> atas dengan pasangan 1 vs 1. 2. Latihan <i>passing</i> atas dalam bentuk 1 vs 3 3. Latihan <i>passing</i> atas dengan bola memantul di dinding. • Game • <i>Colling Down</i> dan <i>Brifing</i> 	20 60 20 10	3	10	5
8,9,10	<ul style="list-style-type: none"> • Doa, Strectching, Warming up dan latihan teknik dasar <i>passing</i> atas. • Latihan inti : <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan <i>Passing</i> atas dengan pasangan 1 vs 1. 2. Latihan <i>passing</i> atas dalam bentuk 1 vs 3 3. Latihan <i>passing</i> atas dengan bola memantul di dinding. • Game • <i>Colling Down</i> dan <i>Brifing</i> 	20 60 20 10	3	10	3

11,12,13	<ul style="list-style-type: none"> • Doa, Strectching, Warming up dan latihan teknik dasar <i>passing</i> atas. • Latihan inti : <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan <i>Passing</i> atas dengan pasangan 1 vs 1. 2. Latihan <i>passing</i> atas dalam bentuk 1 vs 3 3. Latihan <i>passing</i> atas dengan bola memantul di dinding. • Game • <i>Colling Down</i> dan <i>Brifing</i> 	20 60 20 10	4	10	5
14,15	<ul style="list-style-type: none"> • Doa, Strectching, Warming up dan latihan teknik dasar <i>passing</i> atas. • Latihan inti : <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan <i>Passing</i> atas dengan pasangan 1 vs 1. 2. Latihan <i>passing</i> atas dalam bentuk 1 vs 3 3. Latihan <i>passing</i> atas dengan bola memantul di dinding. • Game • <i>Colling Down</i> dan <i>Brifing</i> 	20 60 20 10	4	10	5
16	<ul style="list-style-type: none"> • Doa, Strectching, Warming up. • Test Akhir (<i>Post-test</i>) • <i>Colling Down</i> dan <i>Brifing</i> 	10 40 10	1		

1. Tes awal

Tes awal atau posttest adalah tes awal yang di lakukan sebelum melakukan treatment atau perlakuan dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal Ketepatan Passing atas dengan menggunakan Tes Ketepatan Passing Atas.

(Sumber: Departemen Pendidikan Nasional (1999:10).)

2. Perlakuan atau Treatment

Perlakuan atau treatment adalah latihan yang dilakukan selama 14 kali pertemuan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan Ketepatan Passing Atas pada saat melakukan tes akhir atau posttest.

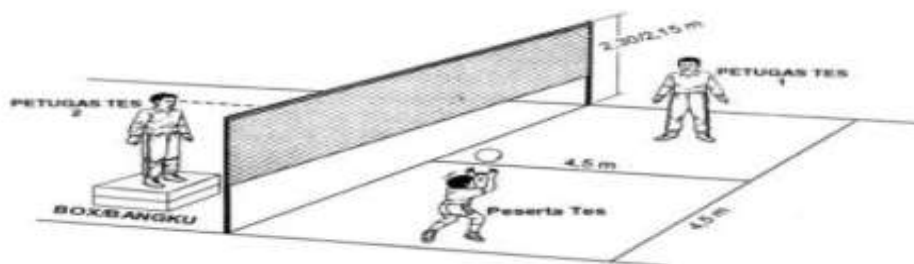
3. Tes akhir atau Posttest

Tes akhir atau Posttest merupakan tes yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan akurasi chest pass setelah melakukan treatment atau perlakuan pada UKM Bola Voli UNIMUDA Sorong. Tes akhir juga menggunakan Instrumen Tes passing Atas. (Sumber: Departemen Pendidikan Nasional (1999:10).)

3.5 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah di olah (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes passing atas, yaitu suatu tes yang digunakan untuk mengetahui keterampilan passing atas (Depdiknas, 1999:10).

Gambar 10. Instrumen Penelitian Tes Ketepatan Passing Atas



Sumber: (Depdiknas, 1999:10)

a. Tes kemampuan passing atas

Instrument yang di gunakan untuk mengumpulkan adalah tes kemampuan passing atas

1. Alat yang digunakan

- a. Tiang berukuran 2, 24 M untuk putri dan 2,43 M untuk putra.
- b. Bola voli
- c. Stopwatch
- d. Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 9×18 m
- e. Bangku /box yang bisa di atur tinggi rendahnya agar petugas tes yang terdiri di atasnya, pandangan nya segaris (horizontal) dengan tinggi net.

2. Petugas tes

Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

a. Petugas tes 1

- (1) Berdiri bebas di dekat area tes.
- (2) Menghitung waktu selama 60 detik.
- (3) Memberi aba-aba
- (4) Mengamati kaki peserta tes jika keluar area.

b. Petugas tes II

- (1) Berdiri diatas bangku/box
- (2) Menghitung passing atas yang benar.

3. Pelaksanaan

- a) Peserta tes berdiri di tengah area berukuran 4,5×4,5 m.

- b) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba- aba “Ya”
 - c) Setelah bola dilambungkan peserta melakukan passing atas dengan ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2, 15 m untuk putri
 - d) Bila peserta tes gagal melakukan passing atas dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambing bola tersebut dan melanjutkan passing atas kembali.
 - e) Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes 1 memerintahkan agar peserta segera kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada diluar area tidak dihitung.
4. Passing atas yang di anggap benar dan dihitung dengan skor 1 bila bola mencapai ketinggian minimal 2, 30 m untuk putra dan 2, 15 untuk putri dan dilakukan didalam area selama 60 detik.

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan menghitung data agar dapat di sajikan secara sistematis. Analisis data untuk penelitian kuantitatif bisa di lakukan dengan menghitung menggunakan rumus-rumus statistika atau menggunakan program bantu statistik seperti SPSS atau S-PLUS (duwi priyatno. 2009:2). Penelitian ini menggunakan analisis data dengan bantuan aplikasi komputer SPSS versi 16.0 dengan alasan bahwa penelitian ini berupa penelitian kuantitatif. Adapun langkah-langkah analisis data menggunakan perangkat SPSS adalah sebagai berikut.

3.6.1 Uji Normalitas

Uji Normalitas di gunakan untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi normal. Tes normalisasi di lakukan dengan menggunakan kolmogrov smirno yang dihitung menggunakan SPSS versi 16. Pengambilan keputusan untuk uji normalisasi adalah: a) jika signifikasi > 0.05 maka H_0 di trima atau data terdistribusi normal, b) jika signifikasi < 0.05 maka H_0 di tolak atau data terdistribusi tidak normal (Duwi Priyatno, 2009:75)

3.6.2 Uji Linearitas

Menurut Sugiono dan Susanto (2015:323) uji linearitas dapat di pakai untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dapat di lakukan melalui test of linearity. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikansi pada linearity $< 0,05$, maka dapat di artikan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linear.

3.6.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan alat statistik, Alat statistic yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu t-test satu sampel (En = one sample t-test) adalah pengujian hipotesis secara individu antara variabel bebas terhadap variabel terikat.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 13 oktober sampai dengan 30 oktober 2022 di lapangan voli dan lapangan tenis UNIMUDA Sorong. Subjek dalam penelitian ini, yaitu pemain UKM bola voli UNIMUDA Sorong yang berjumlah 8 orang. Tes ketepatan passing atas diambil sebanyak dua kali, yaitu *pretest* dan *posttest*.

Deskripsi data penelitian yang menggambarkan data dari hasil pre test dan post test latihan Passing Berpasangan yang di hitung menggunakan bantuan program *SPSS 16.00 for Windows*. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan tes ketepatan passing saat *pretest* dan *posttest* . Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Descriptive Statistics

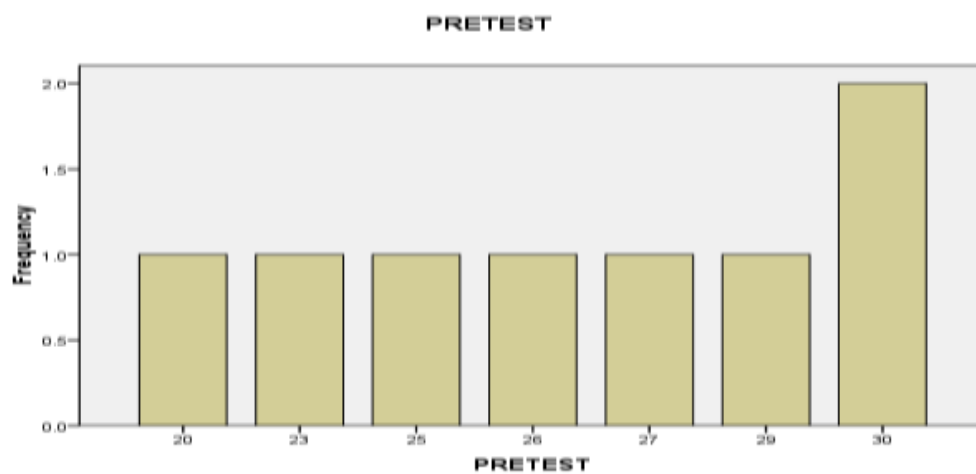
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	8	20	30	26.25	3.536
POSTTEST	8	25	40	33.75	5.175
Valid N (listwise)	8				

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif. Pada hasil pre test ketepatan passing atas nilai rata-rata sebesar 26,25

dengan standar deviation sebesar 3,536 dan Hasil pre test tertinggi yang di peroleh pemain sebanyak 30 dan terendah sebanyak 20.

Pada hasil post test ketepatan passing atas dengan nilai rata-rata sebesar 33,75 dengan standar deviationnya sebesar 5,175. Hasil post test tertinggi yang di peroleh pemain sebanyak 40 dan terendah sebanyak 25.

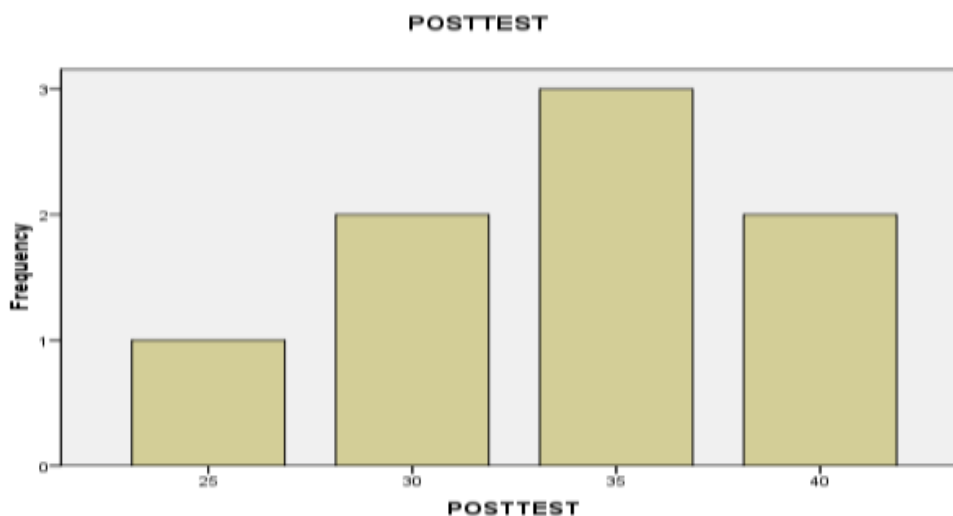
Gambar 11. Grafik Frekuensi Pretest



Sumber : SPSS 16.00 for Windows

Grafik di atas menunjukkan bahwa data pre test ketepatan passing atas UKM Bola Voli UNIMUDA Sorong memiliki Nilai 20,23,25,26,27,29 diperoleh masing-masing pemain sebanyak 1 pemain, pada nilai 30 di peroleh masing-masing sebanyak 2 pemain.

Gambar 12. Grafik Frekuensi Posttest



Sumber : *SPSS 16.00 for Windows*

Grafik di atas menunjukkan bahwa data pre test ketepatan passing atas UKM Bola Voli UNIMUDA Sorong memiliki Nilai 25 di peroleh 1 pemain, pada nilai 30 dan 40 di peroleh masing-masing pemain sebanyak 2 pemain, pada nilai 35 di peroleh masing-masing sebanyak 2 pemain.

4.1.2 Uji Prasyarat Analisis

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas, uji linearitas dan uji Uji hipotesis menggunakan alat statistik yaitu t-test satu sampel (En=one sample t-test). Pelaksanaan uji prasyarat analisis dilakukan dengan *SPSS 16.00 for Windows*.

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah sampel yang diselidiki berdistribusi normal atau tidak. Kriteria pengujian normalitas adalah

jika nilai taraf signifikan lebih besar 0,05 ($P > 5\%$) maka dinyatakan berdistribusi normal. Hasil rangkuman uji normalitas disajikan berikut ini:

Tabel 3. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRETEST	POSTTEST
N		8	8
Normal Parameters ^a	Mean	26.25	33.75
	Std. Deviation	3.536	5.175
Most Extreme Differences	Absolute	.157	.220
	Positive	.144	.155
	Negative	-.157	-.220
Kolmogorov-Smirnov Z		.443	.623
Asymp. Sig. (2-tailed)		.989	.832
a. Test distribution is Normal.			

Sumber : SPSS 16.00 for Windows

Berdasarkan tabel di atas nilai signifikansi untuk pre test ketepatan passing atas sebesar 0,989 dan nilai signifikansi untuk post test sebesar 0,832 sehingga dapat di simpulkan bahwa nilai signifikansi dari masing-masing variabel melebihi taraf yang di tetapkan yaitu $>0,05$ yang berarti data dari masing-masing tes berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Menurut Sugiono dan Susanto (2015:323) uji linearitas dapat di pakai untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dapat di lakukan melalui test of linearity. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikansi pada

linearity $< 0,05$, maka dapat di artikan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linear.

Tabel 4. Tes Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PRETEST *	Between	(Combined)	62.333	3	20.778	3.302	.001
POSTTEST	Groups	Linearity	40.833	1	40.833	6.490	.001
		Deviation from Linearity	21.500	2	10.750	1.709	.002
	Within Groups		25.167	4	6.292		
	Total		87.500	7			

Sumber : SPSS 16.00 for Windows

Berdasarkan uji linearitas dapat di lihat bahwa nilai signifikan pada tabel di atas yaitu nilai Signifikan linearity pretest dan posttest 0,001. Dari nilai signifikan tersebut dapat di simpulkan bahwa nilai signifikansi pada linearity $< 0,05$, maka dapat di artikan bahwa ke dua variabel terdapat hubungan yang linear.

3. Uji Hipotesis (Uji T Test)

Uji hipotesis menggunakan alat statistik, Alat statistic yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu t-test satu sampel (En = one sample t-test) adalah pengujian hipotesis secara individu antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Uji statistik untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan adalah uji sample t test. Dasar pengambilan keputusan jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan. Begitu juga sebaliknya

jika nilai sig. (2-tailed) > 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Hasil pengujian yang telah dilakukan dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 5. One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRETEST	8	26.25	3.536	1.250
POSTTEST	8	33.75	5.175	1.830

Sumber : SPSS 16.00 for Windows

One sampel Statistics pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata dari pretest ketepatan passing atas 26,25 dan nilai rata rata posttest ketepatan passing atas 33,75 sehingga dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dengan peningkatan nilai rata rata dari pretest ke posttest pada ketepatan passing atas pemain UKM Bola Voli UNIMUDA Sorong.

Tabel 6. One-Sample Test

	Test Value = 0					
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
PRETEST	21.000	7	.000	26.250	23.29	29.21
POSTTEST	18.445	7	.000	33.750	29.42	38.08

Sumber : SPSS 16.00 for Windows

Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil pretest-posttest secara signifikan dibuktikan dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari taraf signifikansi ($0,000 < 0,05$) Dasar pengambilan keputusan jika nilai sig. (2-tailed) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan. Pada pre test

dengan nilai t hitung sebesar $21,000 > t$ tabel $1,859$. Pada post test nilai t hitung $18,445 > t$ tabel $1,859$. Sehingga Dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sehingga menjawab hipotesis yaitu adanya Pengaruh Latihan Passing Atas Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Ketepatan Passing Atas Pada Permainan Bola Volly UKM UNIMUDA Sorong.

4.2 Pembahasan

Latihan passing atas menggunakan sasaran tembok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan passing pemain UKM Bola Voli UNIMUDA Sorong.

Berdasarkan hasil analisis data yaitu nilai rata-rata dari pretest ketepatan passing atas $26,25$ dan nilai rata rata posttest ketepatan passing atas $33,7$ dan Uji hipotesis (Uji T Test) Nilai signifikansi ($0,000 < 0,05$). Dasar pengambilan keputusan jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan. Pada pre test dengan nilai t hitung sebesar $21,000 > t$ tabel $1,859$. Pada post test nilai t hitung $18,445 > t$ tabel $1,859$. Sehingga Dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sehingga menjawab hipotesis yaitu adanya Pengaruh Latihan Passing Atas Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Ketepatan Passing Atas Pada Permainan Bola Volly UKM UNIMUDA Sorong.

Dengan demikian pelatih atau dosen bisa dapat menggunakan latihan passing atas menggunakan sasran tembok karena latihan tersebut merupakan latihan yang efektif dan efesien sesuai dengan kondisi pemain atau mahasiswa serta fasilitas latihan yang tersedia.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yaitu nilai rata-rata dari pretest ketepatan passing atas 26,25 dan nilai rata rata posttest ketepatan passing atas 33,7 dan Uji hipotesis (Uji T Test) Nilai signifikansi ($0,000 < 0,05$). Dasar pengambilan keputusan jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan. Pada pre test dengan nilai t hitung sebesar $21,000 > t$ tabel 1,859. Pada post test nilai t hitung $18,445 > t$ tabel 1,859. Sehingga Dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sehingga menjawab hipotesis yaitu adanya Pengaruh Latihan Passing Atas Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Ketepatan Passing Atas Pada Permainan Bola Volly UKM UNIMUDA Sorong.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, di kemukakan beberapa saran sebagai berikut

1. Bagi dosen atau pelatih, hasil ini dapat di jadikan sebagai pedoman dalam pelaksanaan proses perkuliahan atau latihan.
2. Bagi mahasiswa atau atlet untuk memperbanyak waktu dan jadwal latihan passing atas menggunakan sasaran tembok guna meningkatkan frekuensi ketepatan passing atas atau gerakan lain yang didukung.

3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti seputar ketepatan passing atas , diharapkan agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi, agar hasil yang di dapat lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Morgan, G. Willian. (1895) *Permainan bola voli di ciptakan, Amerika serikat*
- Halsted, H. T. Prof (1896) *Mengusulkan nama permainan menjadi “volley Ball”*
- Muhajar, (2016:45) *dua macam pasing dalam permainan bola voli*
- Menurut, sugiono. (2015:22) *hipotesis merupakan jawaban-jawaban sementara dalam sebuah penelitian*
- Dkk., Sarumpaet. (2012) Berpendapat,. *Prinsip permainan bola voli adalah memainkan bola dengan memvoli(memukul dengan tangan)*
- Mansyur. (2021) *Mengemukakan teknik pasing harus berada dalam posisi optimal*
- Menurut, Yunus,. M . *macam-macam cara melakukan pasing dalam bukunya,.. Olahraga pilihan bola voli*
- Sejati, Wahyu. Nopi. (2017) *Penelitian Relevan yang pertama, (Tentang Pengaruh latihan pasing)*
- Semarang,. (2011) *kemampuan pasing atas Club bola voli, VOPAS*
- Suharsimi, arikuntu. (2010 :6) *mengemukakan bahwa penelitian adalah suatu cara untuk mencari sebab akibat*
- Sugiono, (2006: 21) Berpendapat : *penelitian eksperimen adalah penelitian yang bertujuan untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat.*
- Hadi, sutrisno. (1996:220) Mengatakan bahwa, :”*seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diteliti”*

- Arikunto, Suhersini. (2006: 131), *sampel adalah sebagian atau wakil populasi*
- Depdiknes, (1999:8) *keterampilan passing*
- Ahmadi, Nuril. (2012) *Panduan olahraga bola voli. Solo: Era pustaka umum.*
- Durwachter, Gerhard. (2011) *bola voli belajar sambil bermain. Jakarta :PT Gramedia.*
- Kruber, Dieter dan Klainman, Theo. (2012). *Bola voli permainan teknik, dan kondisi. Jakarta: PT. Gramedia.*
- Ma' Mun, Amung dan Subroto Toto. (2010). *Pendekatan keterampilan taktis dalam permainan bola voli. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.*
- Muhajar. (2015). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Bandung Erlanga.*
- M. Yunus. (2017) *Olahraga pilihan bola voli. Jakarta. Depdikbud Dikjen Dikti.*
- Nurhasan. (2015) *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani: prinsip-prinsip dan penerapannya. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.*
- PP. PBVSI. (2002). *Peraturan permainan bola voli. Jakarta. Sudjana. (2002). Metode Statistika. Bandung: PT. Tersito Bandung.*

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1**Data Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir****Tes Awal**

No	Nama	Nilai/Skor
1	hardianti	20
2	hadad	23
3	Aprilia	30
4	aprilia	25
5	livia	26
6	cici	27
7	Nova	29
8	Siti	30

Tes Akhir

No	Nama	Nilai/Skor
1	hardianti	30
2	hadad	25
3	Aprilia	35
4	aprilia	30
5	livia	35
6	cici	40
7	Nova	40
8	Siti	35

LAMPIRAN 2

Daftar Hadir Penelitian

no	nama pemain	pertemuan															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	hardianti	h	h	h	h	a	h	a	h	h	h	h	h	a	a	h	h
2	hadad	h	h	h	h	h	a	h	h	a	h	h	h	h	a	h	h
3	Aprilia	h	h	h	a	a	h	h	h	h	h	h	h	a	a	h	h
4	apriliana	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	a	h	a	a	h
5	livia	h	a	a	a	h	a	a	h	h	h	a	a	h	h	a	h
6	cici	h	a	a	h	a	a	h	a	h	h	a	h	a	a	h	h
7	Nova	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	a	h	h	h
8	Siti	h	a	a	a	a	h	h	h	a	h	h	h	a	a	h	h

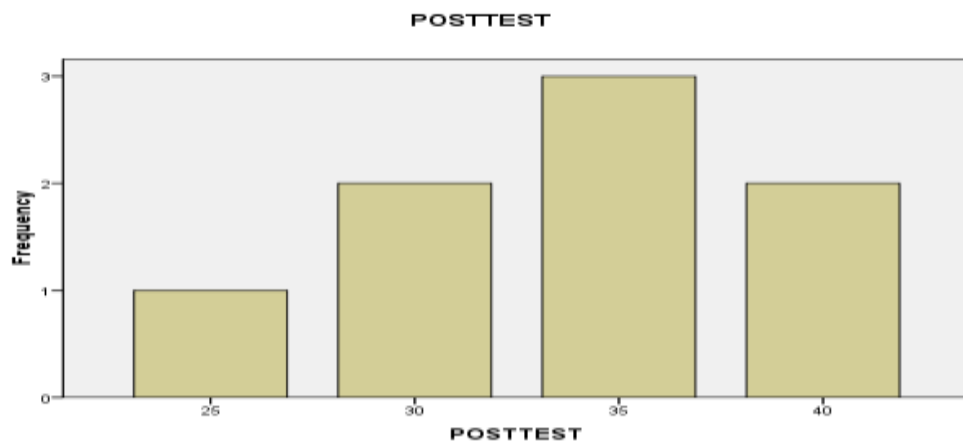
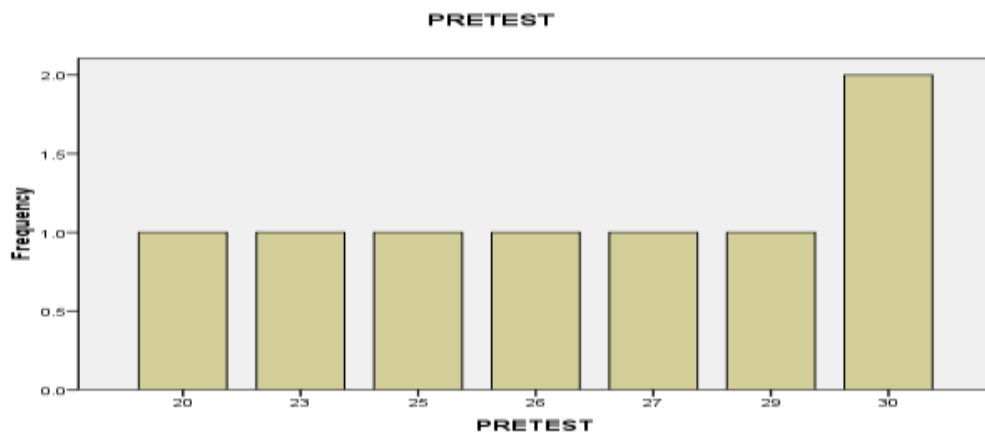
Keterangan: h (Hadir) a (Alpa/Tidak Hadir)

LAMPIRAN 3

Pengelolaan Data SPSS

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	8	20	30	26.25	3.536
POSTTEST	8	25	40	33.75	5.175
Valid N (listwise)	8				



One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRETEST	POSTTEST
N		8	8
Normal Parameters ^a	Mean	26.25	33.75
	Std. Deviation	3.536	5.175
Most Extreme Differences	Absolute	.157	.220
	Positive	.144	.155
	Negative	-.157	-.220
Kolmogorov-Smirnov Z		.443	.623
Asymp. Sig. (2-tailed)		.989	.832
a. Test distribution is Normal.			

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PRETEST *	Between Groups (Combined)	62.333	3	20.778	3.302	.139
POSTTEST	Linearity	40.833	1	40.833	6.490	.063
	Deviation from Linearity	21.500	2	10.750	1.709	.291
	Within Groups	25.167	4	6.292		
	Total	87.500	7			

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRETEST	8	26.25	3.536	1.250
POSTTEST	8	33.75	5.175	1.830

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
PRETEST	21.000	7	.000	26.250	23.29	29.21
POSTTEST	18.445	7	.000	33.750	29.42	38.08

LAMPIRAN 4.**Foto Dokumentasi Penelitian****Alat Praktek****Doa dan Arahan**

Peregangan (Stretching) dan Pemanasan (Warm Up)



Tes Awal



Perlakuan (Treatment)

Latihan Passing Menggunakan Sasaran Tembok dan Game



Pendinginan (Cooling Down)




Tes Akhir (Posttest)



Lampiran 5. Surat Penelitian

Surat Permohonan Izin Penelitian



UNIMUDA
SORONG

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

Nomor : 101/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2023 Sorong, 09 Oktober 2023
 Lamp. : -
 Perihal : *Permohonan Izin Penelitian*

Kepada Yth.
Ketua UKM Bola Voli UNIMUDA 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:


Nama : Bagus Dwi Andika Putra
 NIM : RPL22285201002
 Semester : Genap
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Judul Penelitian : "Pengaruh Latihan Pasing Atas Menggunakan Sasaran Tembok Terhadap Ketepatan Pasing Atas Pada Permainan Bola Voli UKM UNIMUDA Sorong".

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 13 – 30 Oktober 2023.

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

Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.


Dekan,



Roni Andri Pramita, M.Pd.
 NIDN. 1411129001

Tembusan disampaikan Kepada:

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



www.fabio.unimudasorong.ac.id PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD

CS Dipindai dengan CamScanner