

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING DENGAN MENGGUNAKAN VARIASI LATIHAN PERTAHANAN PADA ATLET JUNIOR CLUB BOLA VOLI TVRI MEDAN TAHUN 2013

**M. Nustan Hasibuan
Sweliezer Laoli**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik passing dalam permainan bola voli dengan menggunakan bentuk variasi latihan pertahanan pada atlet junior klub bola voli TVRI Medan Tahun 2013. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan, yang terdiri dari II siklus. Sebelum dilakukan tindakan pada siklus I peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik passing bola voli atlet, kemudian dilakukan tindakan dalam bentuk variasi latihan pertahanan dan diakhiri dengan memberikan tes di akhir siklus II dan dengan tes teknik passing ke dinding. Setelah data dikumpulkan kemudian dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya yaitu: (1) dari data tes awal latihan diperoleh data 9 atlet masih belum sesuai dengan target teknik passing bawah yang diinginkan dengan nilai rata – rata 30,8 % dan 11 atlet masih belum sesuai dengan target teknik passing atas dengan nilai rata – rata 15,4 %. (2) dari data hasil tes latihan siklus I diperoleh 6 orang yang mengalami peningkatan pada teknik passing bawah (46,2 %) dan 4 orang pada teknik passing atas (30,8 %). (3) data hasil tes latihan siklus II diperoleh 9 orang mencapai target latihan teknik passing bawah (69,2 %) dan 8 orang mencapai target latihan teknik passing atas (61,5 %). Dalam hal ini dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan nilai rata – rata hasil latihan atlet dari tes awal (pre-test) ke akhir siklus II (Post-Test). Berdasarkan hasil analisis data di atas maka dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan bentuk variasi latihan pertahanan dapat memberikan peningkatan terhadap kemampuan teknik passing atlet junior klub bola voli putri TVRI Medan Tahun 2013.

Kata Kunci : Kemampuan teknik passing bawah, Kemampuan Teknik Passing atas, variasi latihan pertahanan.

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, yang dimainkan dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari enam pemain. Saat ini permainan bola voli telah berkembang menjadi salah satu cabang olahraga yang digemari di seluruh lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang dewasa, laki-laki dan perempuan, masyarakat kota ataupun masyarakat desa.

Di Indonesia perkembangan bola voli sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar yang ada di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah maka di bentuk Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) pada tanggal 22 Januari 1955 bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. Dalam memainkan permainan bola voli, kedua tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain berusaha mencapai angka 25 terlebih dahulu.

Bentuk teknik dasar bola voli pada awalnya amat sederhana, yang bertujuan untuk memantulkan bola hingga melewati atas jaring ke lapangan lawan. Sama sekali tidak ada tujuan memainkan bola agar dapat melewati jaring dan pihak pemain di seberang jaring mengalami kesulitan untuk mengembalikannya.

Nurul Ahmadi (2007:22) menyatakan salah satu bentuk teknik yang harus dikuasai oleh pemain bola voli adalah *passing*. *Passing* adalah upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.

Passing sangat penting dalam permainan bola voli karena merupakan langkah awal menyusun serangan. Pelaksanaan *passing* yang baik kepada teman dapat menampilkan permainan yang sangat baik seperti melambungkan bola kepada *smasher* dan di

selesaikan dengan *smash* yang keras dan mematikan.

Dari hasil pengamatan dan observasi dilapangan menunjukkan bahwa masih kurangnya kemampuan dari atlet bola voli TVRI Medan terutama atlet bola voli junior yang mampu melakukan *passing* dengan baik. Hal ini terlihat dalam setiap pertandingan bahwa atlet yang sedang bermain kesulitan dalam membangun serangan.penerimaan bola baik itu dari segi serangan maupun dalam penerimaan servis, atlet tidak mampu memberikan bola yang diterima kepada teman seregunya itu dengan baik

Dari segi teknik peneliti melihat kualitas teknik *passing* setiap individu kurang baik. Atlet cenderung kurang memasang posisi siap ketika akan menerima bola dari lawan khususnya penerimaan bola servis.Ini disebabkan masih kurangnya penguasaan teknik *passing* dari setiap individu terutama dalam menerima bola serangan dalam posisi bertahan dan juga pemberian umpan kepada spiker, sementara teknik dasar *passing* sangat berperan penting dalam permainan bola voli.Karena apabila teknik *passing* dari setiap pemain masih rendah akan sulit bagi sebuah tim untuk membangun serangan dan menciptakan point (angka). Untuk itu dibutuhkan sebuah bentuk latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan *passing* para atlet.

Hakikat Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup banyak peminatnya baik anak-anak hingga orang dewasa, baik wanita maupun pria dari tahun ke tahun mengalami perkembangan yang pesat. Seperti yang dikatakan Joel Dearing (2003 : 7) "*volleyball is a unique, exciting game that*

requires solid teamwork and consistent individual execution".

Permainan bola voli di mainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan masing-masing regu terdiri dari 6 (enam) orang pemain. Muhajir (2007 :113) menyatakan bahwa "permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara bolak-balik diatas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan".

Tujuan dari permainan bola voli adalah dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan untuk mencari kemenangan (Muhajir 2007 : 113). Sedangkan dalam peraturan permainan bola voli edisi (2001-2004 : 7) menyatakan "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".

Hakikat *Passing* Bawah

Passing bawah merupakan jenis *passing* paling umum yang digunakan dalam bola voli, dan semua pemain harus mempelajari cara melakukan *passing* Karena mereka akan berotasi melewati semua posisi di lapangan. Amung Ma'mun & Toto Subroto (2001: 56) mengatakan "pada umumnya *passing* dari bawah tidak melibatkan jari-jari, bisa dilakukan dengan satu atau dua tangan". Teknik ini juga dikenal sebagai operan tangan bawah (*underhand passing*). *Passing*bawah digunakan untuk menerima servis, *spike* yang diarahkan dengan keras (*hard diven*), bola-bola jatuh, dan bola yang mengarah ke jaring. Di dalam situasi darurat *passing* bawah bisa digunakan untuk memberikan ke penyerang, khususnya ketika *passing* ke pengumpaan terlalu rendah untuk diumpangkan dengan menggunakan *passing* atas.

Hakikat *Passing* Atas

Sebutan yang paling dikenal dan paling umum untuk sebuah *passing* atas adalah umpan, di mana pemain yang berada dalam posisi pengumpan menyusun suatu serangan. Sukintaka (1983 :36) mengatakan : “*passing* atas ialah operan yang dilakukan pada saat bola stinggi bahu atau lebih tinggi”. Sebuah *passing*

atas biasa dapat di gunakan di sisi lapangan mana saja dan oleh pemain apa saja.

Barbara L Viera (2004: 51) mengatakan : “*passing* atas bisa digunakan untuk menerima bola yang lebih tinggi dari bahu dan datang dengan sedikit kekuatan ke arah seorang pemain”. *Passing* atas dapat pula dilakuakn untuk memberikan operan kepada teman ketikan akan melakukan serangan.

Hakikat Latihan

Meraih suatu prestasi dalam olahraga diperlukan latihan. Latihan yang dilakukan harus dilaksanakan dengan benar, terprogram, dan berkembang. Upaya latihan yang maksimal juga harus memiliki tujuan yang dapat dicapai, yang harus di susun sesuai dengan kemampuan individual, ciri psikologi dan lingkungan sosialnya. Menurut Harsono

(1997:54) latihan adalah “Proses sistematis berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan”. Menurut Yosef Nossek (1982:13) latihan adalah “suatu proses atau, dinyatakan dengan kata lain, priode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai olahragawan atau olahragawati tersebut mencapai *standard* penampilan yang

tinggi".sedangkan Syafruddin (2011:20) mengatakan "*training* merupakan suatu proses persiapan atlet secara fisik, teknik, taktik dan mental (psikis) yang direncanakan secara teratur dan sistematis guna meningkatkan kemampuan prestasi olahraga atlet tersebut".

Hakikat Variasi Latihan

Untuk meraih prestasi puncak yang di harapkan membutuhkan waktu yang cukup lama. Masa-masa latihan yang lama ini bagi atlet sering kali menjenuhkan atau membosankan. Untuk mengatasi kejemuhan dan kebosanan atlet dalam berlatih perlu menggunakan materi latihan secara bervariasi. Variasi latihan dapat dilakukan terutama untuk mempelajari teknik permainan bola voli. Setiap atlet bola voli di tuntut untuk menguasai teknik dasar bola voli salah satunya *Passing*.

Harsono (1988:117) menjelaskan " setiap latihan haruslah berisikan *drill-drill* yang bermanfaat dan jelas arah serta tujuan latihannya". Dari penjelasan ini menunjukkan bahwa semua pelatih khususnya pelatih bola voli selama melaksanakan latihan harus memberikan materi yang sesuai dan bermanfaat bagi atlet yang di didiknya, agar setiap atlet bisa merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna bagianya.

Hakikat Pertahanan

Pertahanan merupakan bagian permainan yang harus diperhatikan dengan serius, mengingat andilnya dalam suatu kemenangan tim sangat besar. Pertahanan mempunyai arti bahwa pemain bertahan dalam keadaan pasif menerima serangan, dengan harapan regu lawan membuat kesalahan dari penyerangnya. Tanpa ada pertahanan yang sempurna, mustahil rangkaian serangan dapat di laksanakan dengan produktif. Nuril Ahmadi (2007:53) mengatakan "pertahanan merupakan suatu usaha dari serangan regu lawan, sekaligus berusaha mengadakan tindakan serangan balik". Dalam strategi bermain bola voli teknik pertahanan merupakan langkah awal untuk menyusun serangan. Teknik bertahan harus

mempunyai prinsip agar dengan pertahanan regunya dapat menyerang kembali regu lawan.

Hipotesis Tindakan

Berdasarkan pada permasalahan, kajian teoritis serta kerangka berpikir yang telah diuraikan sebelumnya, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian antara lain : "Terdapat peningkatan daribentuk variasi latihan pertahananTerhadap kemampuan teknik*passing* bola voli pada atlet junior klub bola voli TVRI Medan Tahun 2013".

Setting Penelitian

Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan September sampai dengan Oktober 2013. Pelaksanaan latihan dilakukan selama 4 minggu untuk satu siklus dengan jumlah 12 kali pertemuan dan dilaksanakan setiap hari selasa, kamis, dan sabtu. Latihan dimulai dari pukul 15.30 sampai dengan 18.00

Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola voli klub TVRI Medan.

Teknik Analisis Data

Analisis data dapat dilakukan terdiri dari beberapa tahap diantaranya

1. Reduksi

Proses reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, menyederhanakan dan mentransformasikan data yang telah disajikan dalam transkrip catatan lapangan. Kegiatan reduksi data ini bertujuan untuk melihat kesalahan atau kekurangan atlet dalam pelaksanaan tes dan tindakan apa yang dilakukan untuk perbaikan kesalahan tersebut.

2. Paparan data

Dalam kegiatan ini data yang diperoleh dari hasil latihan atlet dipaparkan dalam bentuk tabel dengan menggunakan rumus yang telah ditetapkan. Untuk mengetahui persentase kemampuan atlet yang digunakan rumus :

PENERAPAN IPTEKS

$$PPH = \frac{B}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

PPH : Persentase Penilaian Hasil

B : Skor yang diperoleh

N : Skor total Maksimal (48 untuk *passing* atas dan bawah)

Dengan Kriteria :

$$0 \geq PPH < 60 = \textit{Atlet Belum Tuntas}$$

$$60 \geq PPH < 100 = \textit{Atlet Sudah Tuntas}$$

Dari uraian di atas dapat diketahui atlet yang belum tuntas dalam latihan dan atlet yang sudah tuntas dalam latihan secara individu. Selanjutnya dapat juga diketahui apakah ketuntasan atlet dalam latihan secara klasikal dapat tercapai, dilihat dari persentase atlet yang sudah tuntas latihan dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$PKK = \frac{\text{Jumlah Atlet Yang Memperoleh Nilai} \geq 60}{\text{Jumlah Atlet Keseluruhan}} \times 100\%$$

Keterangan :

PKK = Persentase Ketuntasan Klasikal

Berdasarkan kriteria ketuntasan latihan, apabila atlet mencapai/melewati batas nilai target 60 % yang telah ditentukan peneliti, maka atlet dinyatakan telah tuntas.

Sumber : Arikunto, Prosedur Penelitian.

A. Deskripsi Data Penelitian

Sesuai dengan hasil tindakan awal yang dilakukan pada atlet junior klub bola voli TVRI Medan, jalan Putri Hijau No. 46 Medan menunjukkan bahwa permasalahan yang terjadi adalah masih rendahnya tingkat kemampuan *passing* atlet masih rendah. Dari 13 atlet yang menjadi sampel, ada 4 sampel yang mencapai target dalam kemampuan *passing* bawah dan 2 sampel yang mencapai target kemampuan *passing* atas saat dilaksanakannya *pre-test* dengan hasil nilai rata-rata 55,9 % untuk kemampuan *passing* bawah dan 47,8 % untuk kemampuan *passing* atas.

Table 6. Deskripsi Data Penelitian *Passing* bawah

| Tahapan | | Tidak Tercapai | Tercapai | Presentase Nilai Rata-Rata | Keterangan |
|-----------|---------------------|----------------|----------|----------------------------|----------------|
| Siklus I | <i>Pre-Test</i> | 9 | 4 | 30,8 % | Tidak tercapai |
| | <i>Post-Test I</i> | 7 | 6 | 46,2 % | Tidak Tercapai |
| Siklus II | <i>Post-Test II</i> | 4 | 9 | 69,2 % | Tercapai |

Table 7. Deskripsi Data Penelitian *Passing* Atas

| Tahapan | | Tidak Tercapai | Tercapai | Presentase Nilai Rata-Rata | Keterangan |
|-----------|---------------------|----------------|----------|----------------------------|----------------|
| Siklus I | <i>Pre-Test</i> | 11 | 2 | 15,4 % | Tidak Tercapai |
| | <i>Post-Test I</i> | 9 | 4 | 30,8 % | Tidak Tercapai |
| Siklus II | <i>Post-Test II</i> | 5 | 8 | 61,5 % | Tercapai |

Berdasarkan hasil data *post-test* siklus I menunjukkan terjadi peningkatan dimana dari 13 sampel yang mendapat perlakuan terdapat 6 sampel yang telah mencapai target latihan dalam

peningkatan kemampuan *passing* bawah dan 4 sampel yang berhasil mencapai target latihan dalam kemampuan teknik *passing* atas dengan nilai rata-rata kemampuan *passing* bawah 46,2 %

dan 30,8 % untuk kemampuan *passing* atas. Dari hasil *post-Test* tahap I ini menunjukkan atlet yang sudah diberi perlakuan masih belum mencapai kriteria peningkatan baik itu dari teknik *passing* bawah maupun *passing* atas. Maka dari itu penelitian ini dilanjutkan ketahap siklus II.

Pada tahap siklus II program latihan juga dilaksanakan selama satu bulan dengan volume latihan sebanyak tiga kali seminggu. Dari hasil *post-test* tahap siklus II di jelaskan bahwa terjadi peningkatan dari masing-masing sampel, dimana dari 4 sampel yang berhasil meningkat pada tahap siklus I meningkat kembali menjadi 9 sampel yang berhasil dalam peningkatan kemampuan *passing* bawah dengan nilai rata-

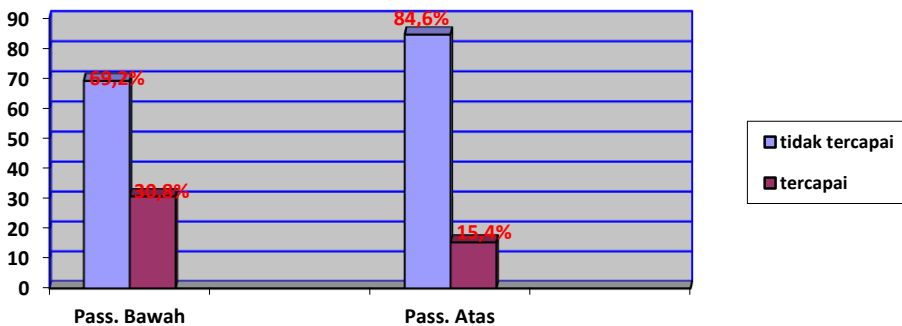
rata mencapai 69,2 %. Hal yang sama juga terjadi pada proses peningkatan kemampuan *passing* atas, dari hasil *post-tes* tahap siklus I sebelumnya yang sudah berhasil mencapai target sebanyak 4 sampel, ditahap siklus II terjadi peningkatan sebanyak 8 sampel dengan nilai rata-rata 61,5 %.

Dari proses penelitian selama 2 bulan dapat dilihat bahwa hasil penelitian mulai dari *pre-test* sampai pada tahap *post-tes* siklus II terjadi peningkatan. Dalam hal ini dapat dikatakan dengan menerapkan bentuk variasi latihan pertahan dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas dan *passing* bawah pada atlet junior klub bola voli TVRI Medan.

Tabel 8. Deskripsi Data Hasil *Pre-Test* Kemampuan *Passing*

| No | Teknik <i>Passing</i> | Hasil Test | Jumlah atlet | Presentase | Keterangan |
|----|-----------------------|-----------------------|--------------|------------|----------------|
| 1 | Pass. Bawah | $0 \leq PPH < 60\%$ | 9 | 69,2% | Tidak tercapai |
| | | $60\% \geq PPH < 100$ | 4 | 30,8% | Tercapai |
| 2 | Pass. Atas | $0 \leq PPH < 60\%$ | 11 | 84,6% | Tidak tercapai |
| | | $60\% \geq PPH < 100$ | 2 | 15,4% | Tercapai |

Gambar 12. Diagram Hasil *Pre-Test* Kemampuan *Passing*



Berdasarkan tabel deskripsi hasil *Pre-test* kemampuan *passing* atlet junior bola voli TVRI Medan menunjukkan bahwa kemampuan teknik *passing* atlet masih rendah. Dari 13 atlet yang menjadi sampel dalam penelitian ini, ternyata

hanya 4 atlet (30,8%) yang memiliki hasil kemampuan teknik *passing* bawah yang baik dan 2 (15,4%) atlet yang memiliki kemampuan teknik *passing* atas yang sudah mencapai target

1. Hasil Pelaksanaan Siklus I

PENERAPAN IPTEKS

A. Observasi

Secara keseluruhan 13 sampel yang sudah mendapatkan perlakuan menunjukkan peningkatan kemampuan *passing* mereka baik itu dari teknik *passing* bawah maupun *passing* atas, namun hanya beberapa sampel saja yang sudah mencapai target yang sudah ditentukan.

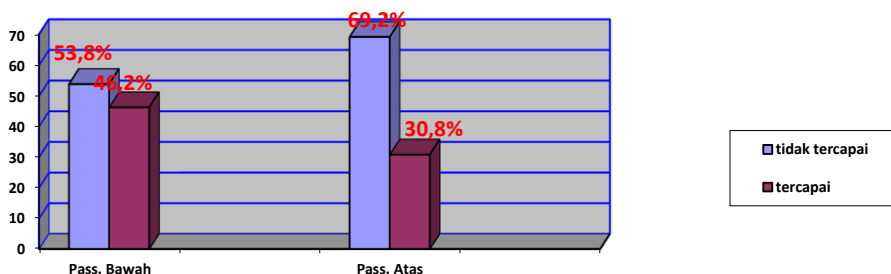
Dari aspek teknik *passing* bawah ada 6 sampel dari 13 sampel yang sudah mencapai target hasil latihan dengan nilai rata-rata 60,1%

dan peningkatan sebesar 46,1% dalam ketercapaian kemampuan *passing* bawah secara kelompok. Peningkatan yang sama juga terjadi pada peningkatan kemampuan *passing* atas sampel. Dari 13 sampel secara keseluruhan terdapat 4 sampel yang sudah mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 56,4% dan peningkatan 30,8% untuk ketercapaian kemampuan *passing* atas secara kelompok.

Tabel 9. Deskripsi Data Hasil *Post-Test* Siklus I Kemampuan *Passing*

| No | Teknik <i>Passing</i> | Hasil Test | Jumlah atlet | Presentase | Keterangan |
|----|-----------------------|------------------------------|--------------|------------|----------------|
| 1 | Pass. Bawah | $0 \leq \text{PPH} < 60\%$ | 7 | 53,8% | Tidak tercapai |
| | | $60\% \geq \text{PPH} < 100$ | 6 | 46,2% | Tercapai |
| 2 | Pass. Atas | $0 \leq \text{PPH} < 60\%$ | 9 | 69,2% | Tidak tercapai |
| | | $60\% \geq \text{PPH} < 100$ | 4 | 30,8% | Tercapai |

Gambar 13. Diagram Hasil *Post-Test* Siklus I Kemampuan *Passing*



Dari hasil observasi dan hasil analisis data kemampuan hasil *passing* atlet junior bola voli TVRI Medan tahun 2013 sudah mengalami peningkatan secara individu. Akan tetapi peningkatan kemampuan teknik *passing* secara presentase ketercapaian target 60 % belum tercapai karena nilai presentase ketercapaian target secara kelompok pada siklus I hanya 46,2% untuk kemampuan *passing* bawah dan 30,8% untuk kemampuan *passing* atas. Untuk itu perlu dilaksanakan perbaikan selanjutnya pada siklus II.

B. Refleksi

Ada beberapa faktor yang menjadi masalah tidak tercapainya target latihan yang sudah ditentukan. Daftar kehadiran atlet yang tidak maksimal adalah faktor pertama yang menyebabkan kurang meningkatnya kemampuan *passing* atlet. Dari 13 atlet yang menjadi sampel tidak sepenuhnya atlet yang mengikuti jalannya latihan dengan maksimal. Beberapa dari sampel yang tidak hadir menjadi kendala peneliti untuk merancang bentuk latihan sesuai dengan jumlah atlet yang latihan, seperti

dalam menjalankan bentuk latihan “*Defense Versus Back-Row Attack*” dan “*Defense Versus One Line Of Attackers*” Yang menuntut setiap sampel harus menerima bola *smash* dari posisi yang sudah ditentukan. Dalam hal ini peneliti dan pelatih sepakat untuk menggantikan posisi *spiker* dengan cara peneliti yang memberikan bola smash dengan posisi berdiri di atas sebuah kursi panjang.

Faktor selanjutnya adalah masalah cuaca yang tidak mendukung jalannya latihan. Sehingga peneliti dan pelatih sebagai kolaborator menambah waktu latihan atlet untuk menutupi kurang maksimalnya latihan seperti melaksanakan latihan di hari minggu pagi. Dari beberapa masalah yang ditemukan selama pelaksanaan latihan tahap siklus I, peneliti dan pelatih sepakat menjalankan beberapa solusi alternatif yang sudah disebutkan sebelumnya. Serta memberikan motivasi kepada atlet agar terus hadir selama penelitian berlangsung.

Hasil Pelaksanaan Siklus II

A. Observasi

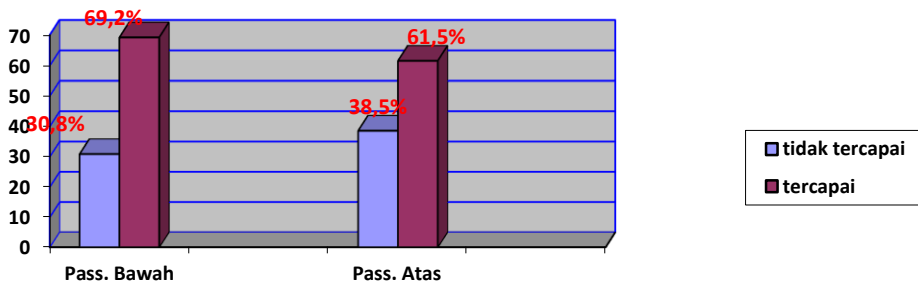
Dari hasil data post-test siklus II menunjukkan terjadi peningkatan. Dari 13 sampel yang menjalankan latihan di tahap siklus II ada 9 sampel yang sudah berhasil mencapai target ketercapaian latihan untuk teknik passing bawah dengan nilai rata-rata 66% dan peningkatan ketercapaian kemampuan *passing* bawah secara kelompok sebesar 69,2 %. Peningkatan dari kemampuan *passing* atas juga mengalami peningkatan namun tidak sebaik dari peningkatan *passing* bawah. Dari 13 sampel ada 8 sampel yang dinyatakan berhasil dalam ketercapaian peningkatan kemampuan *passing* yang sudah di targetkan dengan nilai rata-rata 64,2% dan peningkatan ketercapaian kemampuan *passing* atas secara kelompok sebesar 61,5%.

Tabel 10. Deskripsi Data Hasil *Post-Test* Siklus II Kemampuan *Passing*

| No | Teknik <i>Passing</i> | Hasil Test | Jumlah atlet | Presentase | Keterangan |
|----|-----------------------|------------------------------|--------------|------------|----------------|
| 1 | Pass. Bawah | $0 \leq \text{PPH} < 60\%$ | 4 | 30,8% | Tidak tercapai |
| | | $60\% \geq \text{PPH} < 100$ | 9 | 69,2% | Tercapai |
| 2 | Pass. Atas | $0 \leq \text{PPH} < 60\%$ | 5 | 38,5% | Tidak tercapai |
| | | $60\% \geq \text{PPH} < 100$ | 8 | 61,5% | Tercapai |

Gambar 14. Diagram Hasil *Post-Test* Siklus II Kemampuan *Passing*

PENERAPAN IPTEKS



Dari hasil tes yang sudah dilakukan maka dapat disimpulkan telah terjadi peningkatan kemampuan hasil passing pada atlet junior klub bola voli TVRI Medan. Peningkatan ini terjadi setelah diberikan perlakuan, yaitu dengan menerapkan bentuk variasi latihan pertahanan pada tahap siklus I dan siklus II. Peningkatan kemampuan hasil *passing* secara persentase ketercapaian target 60% sudah tercapai, karena nilai persentase ketercapaian target secara kelompok pada siklus II yakni 69,2 % untuk peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah dan 61,5 % untuk *passing* atas.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan kemampuan teknik *passing* atlet junior klub bola voli TVRI Medan melalui bentuk variasi latihan pertahanan. Hal ini disebabkan adanya proses latihan yang telah dilakukan semaksimal mungkin, dimana pelatih memberikan pengulangan latihan yang sudah disusun dalam program latihan dengan menekankan penjelasan pada tahap pelaksanaan latihan teknik *passing* sehingga atlet benar-benar memahami materi latihan yang diberikan oleh peneliti.

B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dibuat, maka peneliti menyarankan :

1. Diharapkan kepada atlet, untuk terus melatih dirinya dengan melaksanakan program latihan yang disampaikan pelatih agar dapat memahami dan melaksanakan materi latihan dengan baik dan maksimal.
2. Kepada pelatih Klub Bola Voli Putri TVRI Medan, juga diharapkan dapat menyediakan program latihan yang lebih spesifik dan menarik, sesuai dengan kebutuhan atlet pada bidang spesialisasinya, agar tidak timbul kebosanan dalam latihan
3. Dari hasil penelitian ada beberapa atlet yang tidak memahami dalam menjalankan dari bentuk-bentuk variasi latihan pertahanan dalam meningkatkan kemampuan *passing*, maka disarankan kepada pelatih agar kiranya juga menerapkan variasi latihan di klub bola voli TVRI Medan.
4. Kepada para teman-teman FIK UNIMED, kiranya skripsi ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang hampir sama, agar penelitian menjadi lebih baik.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan bentuk variasi latihan khususnya dalam meningkatkan kemampuan teknik *passing*, kiranya dapat mencoba dengan bentuk variasi latihan *passing* lainnya yang berbeda sesuai dengan kebutuhan pada cabang olahraga yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

PENERAPAN IPTEKS

- Ahmadi Nuril.(2007). **Panduan Olahraga Bola Voli**. Surakarta : ERA PUSTAKA UTAMA.
- Arikunto,suharsimi.2002.**prosedur penelitian**.jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Bach Greg.(2009). **Coaching Volieyball For Dummies**. USA : Wiley Publishing.
- Beutelstahl Dieter,(2011).**Belajar Bermain Bola Volley**. Bandung : Pionir Jaya.
- Bompa Tudor, O.(1988).*Theory and Methodology of Training*. USA, Kendall/Hunt Publishing.
- Dearing Joel.(2003). **Volleyball Fundamentals**. USA : Human Kinetics.
- Depdiknas,(2003).**Kamus Umum Bahasa Indonesia**.jakarta : Balai Pustaka.
- Harsono, (1988).**Coaching dan Aspek – aspek Psikologis dalam Coaching**. jakarta : Tambak Kusuma.
- <http://id.shvoong.com/lifestyle/sports-and-recreation/2234458-prinsip-prinsip-latihan/#ixzz20UT9b1IG>
- <http://sunarnosblog.blogspot.com/2010/06/norma-test-dan-pengukuran.html>
- <http://en.bookfi.org/book/1142415>
- LANKOR.(2007). **Teori Kepeleatihan Dasar**. Jakarta.
- Lestari Novi,(2008).**Melatih Bola Voli Remaja**. Yogyakarta : Citra Aji Pratama.
- Ma'mun,Amung dkk,(2001).**pendekatan keterampilan taktis dalam pembelajaran bolavoli**.Direktorat Jenderal Olahraga.
- Muhajir.(2003).**Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani**. Jakarta: Yudistira
- Mukholid Agus,(2005).**Pendidikan Jasmani**. Jakarta : Yudistira.
- Nurhasan. (1988). **Tes dan Pengukuran dalam Pedidikan Jasmani**.Direktorat Jenderal Olahraga
- Nurkencana,(1986). **Evaluasi Pendidikan**. Jakarta: Pernebit Usaha Nasional.
- Nossek Yosef,(1982).**Teori Umum Latihan**.
- PBVSI, (2001-2002), **Peraturan Internasional Permainan Bola Voli**, Jakarta : PBVSI.
- Suharno.(1993). **Penyusunan Program Latihan**. Jakarta : KONI.
- Sukintaka.(1983). **Permainan dan Metodik**. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukintaka (1978). **Permainandan Metodik**. Bandung : REMADJA KARYA OFFSET.
- Sunarno Agung dan Sihombing Syaiful.(2011). **Metode Penelitian Keolahragaan**. Surakarta : Yuma Pustaka.
- Syafruddin.(2011). **Ilmu Kepeleatihan Olahraga**. Padang : UNP Press.

