

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA ATLET KLUB BROJOMUSTI PONTIANAK

Ratih Inayah Aulia Putri  
NIM: 411910125

Program Studi Pendidikan Jasmani  
Email: [ratihinayah12@gmail.com](mailto:ratihinayah12@gmail.com)

Penelitian ini ingin mengetahui pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah dalam cabang olahraga bola voli. Metode penelitian yang digunakan adalah *Pre-eksperimental* dengan model atau rancangan *One group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub Brojomusti Pontianak dengan jumlah atlet putri yang bergabung aktif sebanyak 20 orang, sampel yang digunakan adalah atlet klub Brojomusti berjumlah 20 orang, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah passing di dinding. Adapun teknik analisis yang digunakan dalam uji normalitas, yaitu metode *Shapiro Wilk* dengan bantuan SPSS versi 26 dan Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu uji-t (*paired sample t test*) dengan menggunakan SPSS. Hal tersebut berdasarkan hasil uji hipotesis yang menyatakan bahwa diketahui nilai *Sig. (2-tailed)* adalah 0.00 karena nilai *Sig. (2-tailed)* < taraf signifikansi sebesar 0.05, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada atlet klub Brojomusti Pontianak.

Kata Kunci: *latihan, passing bawah, bola voli.*

## RINGKASAN SKRIPSI

Skripsi ini berjudul : “Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Klub Brojomusti Pontianak”. Masalah dalam penelitian ini adalah 1. Bagaimanan rata-rata kemampuan passing bawah sebelum di berikan latihan berpasangan dalam permainan bola voli klub Brojomusti Pontianak? 2. Bagaimana rata-rata kemampuan passing bawah sesudah di berikan latihan berpasangan dalam permainan bola voli klub Brojomusti Pontianak? 3. Apakah terdapat pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli klub Brojomusti Pontianak? Tujuan penelitian ini adalah 1. Untuk mengetahui rata-rata kemampuan atlet klub dalam melakukan passing bawah pada permainan bola voli sebelum di berikan latihan berpasangan. 2. Untuk mengetahui rata-rata kemampuan atlet klub dalam melakukan passing bawah pada permainan bola voli setelah di berikan latihan berpasangan. 3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bolavoli pada atlet klub Brojomusti Pontianak. Variabel pada penelitian yang menjadi variabel bebas adalah latihan berpasangan, dan yang menjadi variabel terikat adalah kemampuan melakukan passing bawah dalam permainan bola voli. Metode penelitian menggunakan *Pre-eksperimental* dengan model atau rancangan *One group pretest-posttest design* yaitu rancangan suatu kelompok dengan tes awal dan tes akhir Sugiyono (2013: 109). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang aktif mengikuti latihan di klub Brojomusti.

Hasil penelitian nilai uji normalitas pada penelitian ini nilai signifikansi uji *Shapiro Wilk* hasil pretest yaitu 0,507 hal ini menunjukkan data pretest terdistribusi normal. Nilai signifikansi uji Shapiro Wilk hasil posttest yaitu 0,512 hal ini menunjukkan data terdistribusi normal karena nilai signifikansi data pretest dan posttest lebih besar dari nilai taraf signifikansi yaitu sebesar 0,05. Uji Hipotesis yang digunakan yaitu uji-t (paired sample t test) menunjukkan hasil nilai Sig. (2-tailed) adalah 0.000 karena nilai Sig. (2-tailed) < taraf signifikansi sebesar 0,05, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada atlet klub Brojomusti Pontianak.

Sedangkan kesimpulan dari sub-sub masalah sebagai berikut 1. Berdasarkan hasil test kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada atlet putri klub Brojomusti Pontianak sebelum diberi latihan berpasangan adalah sebesar 40.10 dengan katagori baik. 2. Berdasarkan hasil test kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada atlet putri klub Brojomusti Pontianak sesudah diberikan latihan berpasangan terdapat pengaruh yaitu sebesar adalah 50.85 dengan katagori sangat baik. 3. Terdapat pengaruh variasi latihan passing terhadap keterampilan passing bawah atlet putri dengan adanya peningkatan yang berarti ada secara signifikan terhadap kemampuan passing bawah pada atlet putri klub Brojomusti Pontianak yaitu nilai Sig. (2-tailed) adalah 0.000 karena nilai Sig. (2-tailed) < taraf signifikansi sebesar 0,05, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan

hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada atlet klub Brojomusti Pontianak. Saran yang disampaikan peneliti berdasarkan hasil penelitian sebagai berikut 1. Bagi atlet, diharapkan seluruh atlet berusaha dengan sungguh sungguh dalam mengikuti latihan untuk mendapatkan kemampuan dan meningkatkan prestasi yang lebih tinggi. 2. Bagi pelatih, diharapkan hendaknya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagaai referensi maupun acuan pelatih guna pengembangan dan peningkatan pembinaan olahraga prestasi dan para atlet diberikan latihan khusus yang baik dan benar. 3. Bagi peneliti lanjutan, diharapkan supaya mengadakan penelitian yang sama dengan mengambil sampel atau variabel yang berbeda untuk mendapatakn hasil penelitian yang lebih baik.