

DOKUMENTASI

1. Tes Awal *Passing* Bawah kedinding KOP Bola Voli Putri Fortius Universitas Negeri Jakarta



Gambar 14 : Tes Awal *Passing* bawah kedinding

Sumber: Dokumentasi



Gambar 15: Tes Awal *Passing* bawah kedinding

Sumber: Dokumentasi

2. Tes Akhir *Passing* Bawah kedinding KOP Bola Voli Putri Fortius Universitas Negeri Jakarta



Gambar 16: Tes Akhir *Passing* bawah kedinding
Sumber: Dokumentasi



Gambar 17: Tes Akhir *Passing* bawah kedinding
Sumber: Dokumentasi

3. Pelaksanaan *Passing* bawah Langsung Berpasangan saat diberi perlakuan pada latihan KOP Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta



Gambar 18: Metode Latihan Pass Bawah Langsung Berpasangan

Sumber : Dokumentasi



Gambar 19: Metode Latihan Pass Bawah Langsung Berpasangan

Sumber : Dokumentasi

4. Pelaksanaan *Passing* Bawah Tidak Langsung Berpasangan saat diberi perlakuan pada latihan KOP Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta



Gambar 20: Metode Latihan Pass Bawah tidak Langsung Berpasangan

Sumber : Dokumentasi



Gambar 21: Metode Latihan Pass Bawah tidak Langsung Berpasangan

Sumber : Dokumentasi

5. Pelaksanaan Program Latihan Sebelum Memasuki Latihan Inti Metode Latihan X dan Y



Gambar 22: Latihan *Agility* Sebelum Memasuki Latihan inti *Passing Bawah*

Sumber : Dokumentasi



Gambar 23: Latihan *Side Step* Maju Mundur Samping Kiri Samping Kanan Sebelum Memasuki Latihan inti *Passing Bawah*

Sumber: Dokumentasi

6. Dokumentasi Pelengkap



Gambar 24: Seluruh Peserta Tes Awal dan Tes Akhir *Passing Bawah* Langsung Berpasangan Dan *Passing Bawah* Tidak Langsung Berpasangan KOP Bola Voli Fortius UNJ

Sumber: Dokumentasi



Gambar 25: Seluruh Pelatih dan Atlet Tim Pertandingan KOP Bola Voli

Sumber: Dokumentasi

Intsrumen Penelitian

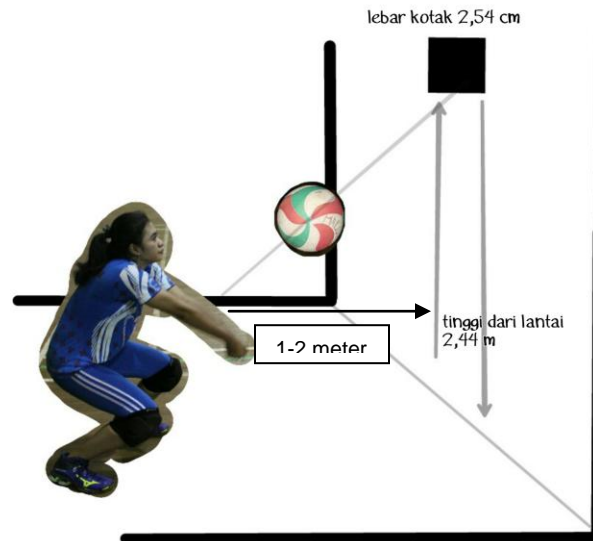
Instrument adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu teknik. Latihan yang di gunakan dalam penelitian ini adalah latihan *passing* bawah langsung dan *passing* bawah tidak langsung.

Alat tes yang di gunakan yaitu *Brumbach forearms pass wall-volley test*. Tujuan tes ini untuk mengukur kemampuan dan ketepatan dalam melakukan pass bawah dengan menvoli ke dinding. Untuk alat dan perlengkapannya dengan menggunakan dinding yang rata dan halus dengan garis sasaran selebar 2,54 cm, dengan tinggi sasaran 2,44 m dari lantai. Menyediakan *stop watch*, bola voli, blangko penilaian, dan alat – alat tulis, serta 2 orang untuk membantu dalam pelaksanaan tes.¹

Untuk melakukan tes ini peneliti harus benar-benar membawa perlengkapan seperti yang di jelaskan, serta peneliti harus mengukur dinding yang rata dengan benar sesuai dengan ukuran yang telah ditentukan. Untuk penelitian ini peneliti memberi jarak atlet dari dinding 1 sampai 2 meter untuk menvoli ke dinding. Penelitian dengan tes ini berguna untuk mengetahui tepat sasaran seorang atlet terhadap garis sasaran yang telat disediakan.

¹ M. Yunus. *Op.Cit.* h. 201

Dari penjelasan diatas peneliti dapat menggambarkan seperti gambar dibawah ini :



Gambar 26: Petunjuk pelaksanaan tes pass bawah
Sumber: Dokumentasi

Setiap pemain yang dipanggil namanya untuk mendapat giliran melakukan tes siap memegang bola voli yang menghadap ke dinding sasaran setelah ada aba – aba “ya” dari peneliti bola siap dilambungkan ke dinding dengan sasaran yang telah di sediakan, bola di pantul – pantulkan dengan menggunakan pass bawah sebanyak – banyaknya dalam waktu satu menit.

Pemain melakukan tiga kali percobaan, nilai setiap percobaan adalah jumlah pantulan yang syah sesuai dengan peraturan dan masuk ke daerah sasaran. Jika bola mengenai garis pinggir yang telah di beri batas sasaran di anggap masuk (syah) skor akhir adalah merata dari dua kali percobaan terbaik.²

² *Ibid.*, h. 201

Tabel
Norma penilaian pass bawah dari *Brumbach* :

NO	PERSENTASE	ATLET PUTRI
1	90%	44
2	80%	37
3	70%	33
4	60%	29
5	50%	26
6	40%	23
7	30%	19
8	20%	15
9	10%	10