

## **Lampiran 1 . Materi Pelajaran**

### **A. Passing Bola Voli**

Pasing adalah awal sentuhan bola dan merupakan usaha seorang pemain untuk mengoperkan bola kepada teman sendiri dengan satu regu dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan ke arah regu lawan (Sunardi & Kardiyanto 2019: 24). Pasing adalah kesempatan pertama untuk tim yang menerima pasing dalam melakukan serangan ke tim lawan dalam mencetak poin (Becky Schmidt, 2017:17). Pasing yang baik akan memungkinkan setter untuk mendistribusikan bola kepada pemukul (smasher) dan mencegah blocker dalam menghadang bola. Sedangkan pasing yang buruk membuat setter tidak dapat memberikan umpan maksimal kepada pemukul sehingga para smasher kesulitan dalam menyerang.

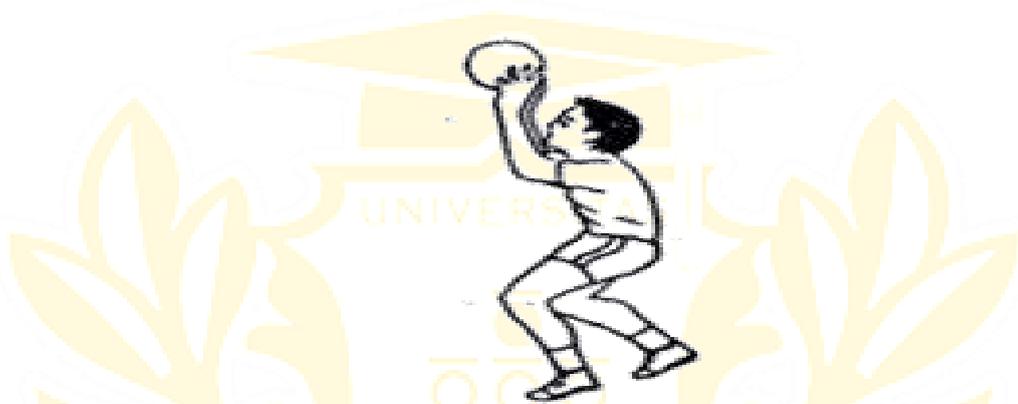
Pasing dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dari atas dan dari bawah. Pasing dari bawah digunakan apabila bola yang datang di bawah ketinggian dada. Cara melakukan teknik pasing atas dan pasing bawah sangat berbeda. Yang paling dominan yang membedakan antara kedua teknik pasing tersebut yaitu, pasing bawah tidak melibatkan jari-jari, akan tetapi bola menyentuh bagian atas pergelangan tangan. Sedangkan pasing atas pada dasarnya melibatkan jari-jari sebagai cara melakukannya

### **B. Pengertian Passing Atas**

Passing atas merupakan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan (*set up*) untuk menyajikan bola dalam melakukan smash. Agar teman seregu dapat memainkan atau melakukan serangan dengan baik terhadap lawanya, maka teknik passing atas tersebut harus dilakukan dengan baik dan tepat. Passing atas yang baik dan tepat akan memberikan Passing atas merupakan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan (*set up*) untuk menyajikan bola dalam melakukan smash. Agar teman seregu dapat memainkan atau melakukan serangan dengan baik terhadap lawanya, maka teknik passing atas tersebut harus dilakukan dengan baik dan tepat. Passing atas yang baik dan tepat akan memberikan.

Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (2019: 190) pass atau passing atas adalah menyajikan bola atau membagi-bagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan baik kepada kawan maupun langsung ditujukan ke lapangan lawan melalui atas jaring.”

Menurut Sukintaka (2017:29) mengatakan, teknik pass atas itu sikap permulaan: pemain mengambil sikap siap normal. Dalam bermain bolavoli sikap siap normal ini adalah pengambilan sikap tubuh sedemikian rupa sehingga memudahkan untuk secepatnya bergerak ke arah yang diinginkan. Secara keseluruhan tubuh harus dalam keadaan setimbang yang labil.



Gambar 1 . Saat Perkenaan Bola Pass Atas

Nuril Ahmadi (2018:26) mengatakan bahwa variasi teknik memainkan bola passing atas antara lain: 1. Passing atas ke arah belakang lewat atas kepala. 2. Passing atas ke arah samping pemain. 3. Passing atas sambil meloncat ke atas. 4. Passing sambil menjatuhkan diri ke samping. 5. Passing atas sambil menjatuhkan diri ke belakang. Suharno (2017:26) mengatakan, Yang dimaksud dengan passing di dalam permainan bola volley adalah usaha ataupun upaya seseorang pemain bola volley dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Menurut A. Sarumpaet (2019:87) passing atas adalah suatu usaha dari seseorang pemain bolavoli dengan cara melakukan teknik tertentu yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada temannya sendiri.

Muhammad Yunus (2017:79) passing 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 passing, yaitu passing atas dan passing bawah

Aip Syarifuddin & Muhadi (2019:190), menyatakan passing atas adalah menyajikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan, baik kepada kawan maupun langung ditujukan ke lapangan lawan melalui atas jaring. Pada dasarnya passing atas adalah bola tangkap di atas, sentuhan ke kening dan lontarkan kembali ke atas, tetapi karena proses gerakan tersebut dilakukan dengan sangat cepat, maka bola terlihat seperti dipantulkan. Teknik ini biasanya digunakan pemain dalam mengumpankan bola ke pengumpan dimana posisi datangnya bola di atas kepala.

Adapun sikap permulaan itu adalah sebagai berikut: badan berdiri tegak dengan salah satu kaki berada di depan kaki yang lain. Dianjurkan bila tidak kidal kaki kiri lebih berada ke depan kaki kanan, lutut ditekuk, badan agak condong ke depan dengan tangan siap berada di depan dada. Pada saat akan melakukan passing, maka posisi badan segera berada di bawah bola, dengan tangan di angkat ke atas depan kira-kira setinggi dahi, jari tangan secara keseluruhan membentuk setengahlingkaran atau bulatan, jari diregangkan sedikit satu dengan yang lain dan kedua ibu jari membentuk satu sudut (Suharno, 2017:16)

Posisi perkenaan tangan dan jari pada bola yaitu kedua telapak tangan dan jari-jari yang membentuk setengah lingkaran atau bulatan, siap di depan atas dahi. Perkenaan bola pada jari adalah ruas pertama dan ruas kedua, terutama ruas pertama pada ibu jari. Pada saat jari disentuh pada bola, maka jari-jari agak ditegakkan sedikit dan pada saat itu juga diikuti gerakan pergelangan tangan, lengan ke arah depan atas agak eksplosif. Sikap akhir gerakan passing atas dibutuhkan koordinasi antara sikap permulaan, sikap perkenaan, serta sikap akhir gerakan itu sendiri. Setelah bola berhasil dipassing atas, maka lengan tetap lurus sebagai suatu gerakan lanjutan diikuti dengan badan dan langkah kaki ke depan agar koordinasi tetap terjaga dengan baik. Gerakan tangan, pergelangan tangan, lengan dan kaki harus merupakan suatu gerakan yang harmonis, sedangkan

pandangan tetap terarah pada jalannya bola. Muhammad Yunus (2017: 80) menyatakan bahwa teknik dasar passing atas ada tiga bagian yaitu:

d. Sikap Permulaan

Ambil posisi siap normal dalam permainan voli yaitu kedua kaki terdiri selebar bahu, berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin dibawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi, dan jari-jari tangan terbuka membentuk cakungan seperti setengah lingkaran bola.

e. Gerakan Pelaksanaan

Tepat saat bola berada diatas dan sedikit didepan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada jari-jari ruas pertama dan kedua dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola jari-jari agak ditegangkan kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik

f. Gerakan Lanjutan

Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas, sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal kembali.

Banyak pemula yang mengarahkan tenaga dorong hanya dari tangan saja saat melakukan passing atas. Seharusnya kombinasi tenaga tangan dan kaki sangat dianjurkan (dengan meluruskan lutut untuk menambah tenaga dorongan)



Gambar 2. Passing Atas

Ahmadi (2018:25) menyatakan bahwa cara melakukan passing atas adalah jari-jari tangan dibuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada dimuka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan  $\pm 45^\circ$ . Teknik passing atas dapat dilakukan dengan baik bila dilakukan dengan sungguh-sungguh. Hal ini perlu, sebab passing atas mempunyai peran yang cukup penting dalam permainan bola voli.

Analisis gerakan passing atas yang diuraikan adalah sikap dan gerak badan pada waktu melakukan passing atas yang terdiri dari sikap permulaan akan melakukan passing atas, sikap saat perkenaan bola, dan sikap akhir dalam melakukan passing atas sikap permulaan dalam melakukan passing atas yaitu sikap siap sedemikian rupa sehingga memudahkan untuk secepatnya bergerak ke arah yang diinginkan. Secara keseluruhan tubuh harus dalam keadaan seimbang yang labil. Seimbang maksudnya agar koordinasi daripada tubuh dapat dikuasai. Labil maksudnya agar tubuh itu dapat digerakkan ke berbagai arah yang dikehendaki dalam waktu singkat. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bawah passing atas adalah passing dengan menggunakan kedua lengan untuk mengangkat bola dan untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya

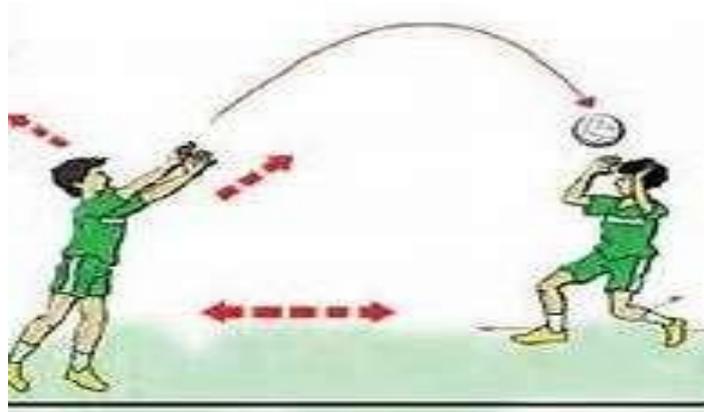
### Lampiran 2. Instrumen Portofolio Penilaian Passing Atas Berpasangan

Penilaian	Indikator	Deskripsi Gerak	Nilai		
			1	2	3
Sikap Awal	1. Kaki	a) Kaki merenggang dengan santai			
		b) Lutut ditekuk dalam posisi rendah			
		c) Salah satu kaki di depan			
	2. Tangan	a. Kedua telapak tangan dan jaritangan terbuka			
		b. Kedua lengan di depan atas dahi			
		c. Kedua lengan lurus keatas			
	3. Badan dan pandangan mata	a. Punggung direndahkan			
		b. Posisi badan relax			
		c. Pandangan ke depan			
Pelaksanaan	1. Kaki	a. Kaki bergerak kearah datangnya bola			
		b. Kaki sedikit mengeper			
		c. Lutut diluruskan			
	2. Tangan	a. Pantulan bola Kedepan atas dari kepala			
		b. Siku menjulur keatas lurus			
		c. Perkenaan bola pada ruas jari			
	3. Badan dan pandangan mata	a. Berat badan dialihkan kedepan			
		b. Pinggul bergerak kedepan			
		c. Pandangan mata ke arah datangnya bola			
Sikap Akhir	1. Kaki	a. Salah satu kaki melangkah kedepan			
		b. Lutut diluruskan			
		c. Kedua kaki merapat			
	2. Tangan	a. Jari tangan terbuka			
		b. Landasan mengikuti bola kesasaran			
		c. Lengan sejajar di bawah bahu			
	3. Badan dan pandangan kaki	a. Pindahkan berat badan kearah sasaran			
		b. Badan diluruskan			
		c. Perhatikan bola ke arah sasaran			
Jumlah					

Keterangan :

1. Peserta mendapatkan nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar
2. Peserta mendapatkan nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar

3. Peserta mendapatkan nilai 1, apabila hanya ada satu indikator yang dilakukan benar



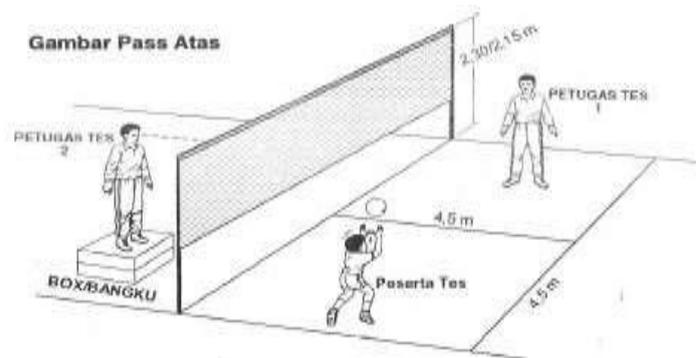
**Gambar 3. Passing Atas Berpasangan**



### Lampiran 3. Ketetapan Passing Atas

1. Tujuan: Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan *passing* atas selama 60 detik.
2. Alat dan perlengkapan:
  - 1) Tiang berukuran 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
  - 2) Pita berukuran panjang 10 meter dan lebar 30 cm (tidak tembus pandang).
  - 3) Bola voli
  - 4) *Stop watch*
  - 5) Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 x 4,5 meter.
  - 6) Bangku/box yang bisa di atur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya, pandangannya segaris (horizontal) dengan tinggi net.
3. Petugas tes  
Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:
  - 1) Petugas tes I :
    - a) Berdiri bebas di dekat area peserta tes.
    - b) Menghitung waktu selama 60 detik.
    - c) Memberi aba-aba
    - d) Mengamati kaki peserta tes jika keluar area.
  - 2) Petugas tes II :
    - a) Berdiri di atas bangku/box.
    - b) Menghitung *passing* atas yang benar.
4. Pelaksanaan Tes :
  - 1) Peserta tes berdiri di tengah area ukuran 4,5 x 4,5 m.
  - 2) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba "Ya".
  - 3) Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan *passing* atas dengan ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
  - 4) Bila peserta tes gagal melakukan *passing* atas dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *passing* atas kembali.

- 5) Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul waktu kedua kaki berada di luar tidak dihitung.



Gambar 3.1 : Tes Passing Atas

Sumber : Rima Febrianti, (2016:52)

e. Pencatatan hasil.

- 1) *Passing* atas yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.
- 2) Penilaian hasil *passing* atas dilakukan dengan berpedoman seperti pada tabel 3.4. dibawah ini:

Norma penilaian tes *passing* atas

Putra	Putri	Nilai
>56	> 54	5
43 -55	37-53	4
31 - 42	20 - 36	3
20 - 30	10 - 19	2
< 19	< 9	1

**Lampiran 4. Hasil Penilaian Passing Atas Berpasangan**

No	Nama Siswa	Sikap Awal			Pelaksanaan			Sikap Akhir			Jlh	Nilai	Keterangan
		Kaki	Tangan	Badan dan pandangan mata	Kaki	Tangan	Badan dan pandangan mata	Kaki	Tangan	Badan dan pandangan mata			
1	Anggina	2	3	3	2	3	3	2	3	2	23	85	Baik
2	Anggun	3	2	3	2	3	3	2	1	3	22	81	Baik
3	Arnita	1	3	2	3	2	2	1	3	2	19	70	Cukup
4	Arselia	3	2	3	3	1	3	2	3	3	23	85	Baik
5	Audya	3	3	3	3	3	3	1	2	3	24	89	Baik
6	Camellia	3	3	3	2	3	3	3	3	2	25	93	Amat baik
7	Chelsea	3	2	3	1	3	1	1	3	3	20	74	Cukup
8	Cici	2	3	2	1	3	1	2	2	2	18	67	Cukup
9	Destin	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26	96	Amat baik
10	Edward	2	3	1	2	2	2	3	3	3	21	78	Baik
11	Eka	3	2	1	3	3	3	3	1	3	22	81	Baik
12	Elbertha	1	1	2	1	3	2	2	3	2	17	63	Kurang
13	Eliza	3	2	3	2	3	3	3	3	3	25	93	Amat baik

14	Febrinsky	2	2	1	3	2	3	2	1	2	18	67	Cukup
15	Ibrena	3	2	1	2	2	1	1	2	3	17	63	Kurang
16	Jeriho	3	2	3	3	3	3	3	3	2	25	93	Amat baik
17	Juwita	3	2	2	3	3	3	3	3	2	24	89	Baik
18	Keren	2	2	2	1	3	3	3	3	3	22	81	Baik
19	Laura	3	3	2	3	3	3	3	2	1	23	85	Baik
20	Marcel	1	2	2	3	2	3	3	1	1	18	67	Cukup
21	Nadya	3	3	3	3	2	3	2	3	2	24	89	Baik
22	Nafiza	3	3	2	2	2	3	2	3	2	22	81	Baik
23	Najwa	3	3	3	3	2	2	3	2	3	24	89	Baik
24	Prengky	2	1	2	2	1	2	3	3	3	19	70	Cukup
25	Ranisya	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26	96	Amat baik
26	Regina	2	3	3	3	3	3	3	3	2	25	93	Amat baik
27	Selin	3	2	3	3	3	2	3	3	2	24	89	Baik
28	Sri	2	2	3	2	3	2	3	3	3	23	85	Baik
29	Steve	3	2	3	3	3	3	3	2	3	25	93	Amat baik
30	Vai	3	2	3	2	3	2	3	2	3	23	85	Baik

**Lampiran 5. Hasil Penilaian Tes *Passing* Atas**

No	Nama Siswa	Jumlah	Nilai
1	Anggina	42	4
2	Anggun	52	4
3	Arnita	38	4
4	Arselia	55	5
5	Audya	40	4
6	Camellia	57	5
7	Chelsea	37	4
8	Cici	42	4
9	Destin	55	5
10	Edward	39	4
11	Eka	40	4
12	Elbertha	35	3
13	Eliza	53	4
14	Febrinsky	40	4
15	Ibrena	35	3
16	Jeriho	54	5
17	Juwita	39	4
18	Keren	44	4
19	Laura	54	5
20	Marcel	41	4
21	Nadya	51	4
22	Nafiza	49	4
23	Najwa	50	4
24	Prengky	32	3
25	Ranisya	38	4
26	Regina	58	5
27	Selin	50	4
28	Sri	52	4

29	Steve	55	5
30	Vai	45	4



## Lampiran 6. Hasil Penilaian Tes *Passing* Atas

Titik Persentase Distribusi t ( $df = 1 - 40$ )

Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
df	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

Catatan: Probabilita yang lebih kecil yang ditunjukkan pada judul tiap kolom adalah luas daerah dalam satu ujung, sedangkan probabilitas yang lebih besar adalah luas daerah dalam kedua ujung