

**PENINGKATAN KETERAMPILAN *PASSING BAWAH* DENGAN
METODE BAGIAN (*PART METHOD*) UNTUK PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI
DI SMP NEGERI 2 WONOSARI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana



Oleh

Nurul Hadiyani

09601244009


**PRODI PENDIDIKAN JASAMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah dengan Metode Bagian (*Part Method*) untuk Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari” yang disusun oleh Nurul Hadiyani, NIM 09601244009 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2013

Dosen Pembimbing



Sudardiyono, M. Pd.

NIP.19560815 198703 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2013

Yang menyatakan



Nurul Hadiyani

NIM. 09601244009

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah dengan Metode Bagian (*Part Method*) untuk Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari” yang disusun oleh Nurul Hadiyani, NIM: 09601244009 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji FIK UNY pada tanggal 12 Juni 2013 dan dinyatakan lulus.

Dewan Penguji			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sudardiyono, M. Pd.	Ketua Penguji		21.6.2013
Yuyun Ari Wibowo, M. Or.	Sekretaris Penguji		21/6-2013
Suhadi, M. Pd.	Penguji I (Utama)		20-6-2013
Eddy Purnomo, M. Kes, AIFO.	Penguji II (Pendamping)		20/2013 /6

Yogyakarta, Juni 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



†Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. Hati-hati dalam segala hal (Bunda Watiyem)
2. *Take action ! And do it now !* (Nurul Hadiyani)
3. Barang siapa berjalan untuk menuntut ilmu maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga (HR. Muslim).
4. Sesungguhnya hanya orang-orang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas (QS. Az-Zumar:10).

PERSEMBAHAN

Karya sederhana yang kupersembahkan kepada :

1. Ibuku, Ibuku, Ibuku (Watiyem) mamak yang telah mendoakanku tiap sujudmu dan tetesan air mata dalam doamu. Ayahku (Suwarsono) atas teladanmu yang baik dalam hidupku. Adikku (Aditya Ramadhan) telah menjadi adik yang baik bagiku.
2. Mas Supri, Mbak Mami, Mas Taji, dan Simbok yang telah mendukung dengan sepenuh hati demi kesuksesanku.
3. Aya yang selalu sabar dan rendah hati menerimaku apa adanya, sahabatku Fima, Welly, Minel yang telah membantuku dengan ikhlas, serta semua sahabatku di PJKR C yang selalu menerima segala kekurangan dan telah memberikanku semangat.

**PENINGKATAN KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH DENGAN
METODE BAGIAN (*PART METHOD*) UNTUK PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI
DI SMP N 2 WONOSARI**

**Oleh
Nurul Hadiyani
NIM 09601244009**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keterampilan *passing* bawah siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari yang belum bagus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan metode bagian (*part method*) terhadap keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 2 Wonosari.

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 2 Wonosari yang berjumlah 23 siswa dengan rincian siswa putra sebanyak 11 anak dan siswa putri sebanyak 12 anak. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen tes. Tes yang digunakan adalah *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test* yang bertujuan untuk mengetahui keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 2 Wonosari. Teknik analisis data menggunakan uji t (*t-test*) pada taraf signifikansi 5 %.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan metode bagian (*part method*) terhadap keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 2 Wonosari yang ditunjukkan dengan hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} = 8.165$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2.074$, dan memiliki peningkatan keterampilan *passing* bawah sebesar 39.94 %.

Kata kunci: *metode bagian, keterampilan bolavoli*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peningkatan Metode Bagian (*Part Method*) Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP N 2 Wonosari”.

Penelitian ini dapat terwujud berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd., MA. selaku rektor UNY yang telah menjadi bapak yang baik bagi kami.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M. Si. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah menyetujui penelitian ini.
4. Sudardiyono, M. Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen FIK UNY yang tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
6. Drs. Suparto selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Wonosari yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Sumardiyanto S. Pd sebagai guru pembimbing di SMP Negeri 2 Wonosari terima kasih atas segala bantuan yang diberikan.

8. Siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli yang telah bersedia menjadi populasi penelitian.
9. Semua keluargaku yang selalu mendoakan, membimbing dan memberi semangat di setiap langkahku.
10. Sahabat dan teman-temanku serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan bagi penulis dalam menyelesaikan karya ini.

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 Allah SWT. Peneliti menyadari karya ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga karya ini bermanfaat.

Yogyakarta, Mei 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	
1. Latihan <i>Passing</i> Bawah Bolavoli dengan Metode Bagian.....	9
a. Metode Bagian.....	9
b. Pelaksanaan Latihan <i>Passing</i> Bawah dengan Metode Bagian.....	10
c. Kelebihan dan kekurangan Latihan <i>Passing</i> Bawah Bolavoli.....	15
2. Hakekat Permainan Bolavoli.....	16
3. Hakekat Teknik <i>Passing</i>	17

4. Hakekat <i>Passing</i> Bawah.....	18
5. Hakekat Latihan.....	22
a. Tahapan Latihan	22
b. Prinsip-Prinsip Latihan	23
6. Metode Latihan Teknik	26
a. Macam-Macam Metode Latihan Teknik	26
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Metode Latihan	27
7. Hakekat Keterampilan	27
8. Hakekat Ekstrakurikuler	28
9. Hakekat Siswa SMP N 2 Wonosari.....	29
a. Karakteristik Anak Usia SMP	29
b. Karakteristik Siswa SMP N 2 Wonosari	32
B. Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir	33
D. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	38
1. Teknik Pengumpulan Data	38
2. Instrumen Pengumpulan Data	38
E. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian	43
B. Deskripsi Data Penelitian	43
C. Uji Prasyarat.....	44
1. Uji Normalitas	44
2. Uji Homogenitas	45

3. Pengujian Hipotesis.....	46
D. Pembahasa Hasil Penelitian.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	50
B. Implikasi Hasil Penelitian	50
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	50
D. Saran-saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma <i>Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test</i>	39
Tabel 2. Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan <i>Passing Bawah Bolavoli</i>	43
Tabel 3. Rangkuman Analisis Data Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan <i>Passing Bawah Bolavoli</i>	44
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	45
Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	45
Tabel 6. Rangkuman Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan <i>Passing Bawah Bolavoli</i>	46
Tabel 7. Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Keterampilan <i>Passing Bawah Bolavoli</i> antara Tes Awal dan Tes Akhir	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap Badan <i>Passing</i> Bawah.....	19
Gambar 2. Sikap Tangan <i>Passing</i> Bawah.....	19
Gambar 3. Urutan gerakan <i>passing</i> bawah bergerak ke depan	20
Gambar 4. Urutan <i>passing</i> bawah ke depan pada bola rendah	21
Gambar 5. Urutan <i>passing</i> bawah bergerak mundur.....	21
Gambar 6. Urutan <i>passing</i> bawah bergeser ke depan 43 derajat	21

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN 1. Hasil Tes <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	56
LAMPIRAN 2. Daftar Presensi	58
LAMPIRAN 3. Program Latihan	82
LAMPIRAN 4. Analisis Data	94
LAMPIRAN 5. Dokumentasi.....	96
LAMPIRAN 6. Surat Tera	103

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bolavoli merupakan olahraga beregu yang terdiri dari enam orang disetiap timnya. Permainan bolavoli dimainkan antara 2 regu yang terpisah oleh net. Setiap tim berusaha untuk mencetak poin dengan mematikan lawan yaitu berusaha melandaskan bola di daerah lapangan lawan. Bolavoli mempunyai sejarah yang panjang sebelum menjadi salah satu olahraga populer di dunia, khususnya di Indonesia. Tercatat dalam sejarah perkembangan bolavoli, peraturan permainan bolavoli mengalami beberapa perubahan dari awal terciptanya tahun 1895 oleh William G. Morgan hingga tahun 1928, (Nuril Ahmadi, 2007:2:4).

Sarana dan prasarana untuk bermain bolavoli tidak terlalu sulit untuk didapat. Permainan bolavoli membutuhkan lapangan berbentuk persegi panjang dengan panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Terdapat garis serang yang selebar 3 meter dari tengah lapangan. Ukuran net mempunyai lebar 1 meter dan panjangnya 9,50 meter, lebar mata jala 10 cm yang dipasang secara vertikal di atas garis tengah lapangan, (Nuril Ahmadi, 2007:17). Tinggi untuk net putra 2,43 meter dan tinggi untuk net putri 2,24 meter, (Barbara yang diterjemahkan oleh Monti 2000:5). Tiang net berbentuk bulat licin dengan ketinggian 2,55 meter yang sebaiknya dapat diatur ketinggiannya, tiang harus didirikan secara kuat dengan jarak 0,50 sampai 1 meter dari setiap garis sampingnya, (Nuril Ahmadi, 2007:18). Ukuran bola

mempunyai standar ketentuan yang terbuat dari kulit lunak dan lentur dan harus mendapat persetujuan dari FIVB yaitu mempunyai warna terang, keliling antara 165 - 167 cm, mempunyai berat 200 - 280 gram, dan tekanan udara 0,30 – 0,325 kg/cm².

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan dalam pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga yang selalu dicantumkan dalam silabus sekaligus menjadi cabang olahraga yang banyak digemari oleh siswa. Oleh karena itu biasanya siswa sangat antusias mengikuti pelajaran bolavoli di sekolah. Namun pada kenyataannya beberapa siswa belum menguasai sepenuhnya teknik dasar bolavoli. Padahal dalam penilaian biasanya guru akan lebih memperhatikan psikomotor siswa. Guru akan memberikan nilai lebih kepada siswa yang dapat menguasai teknik dasar bolavoli dengan baik. *Passing* bawah bolavoli merupakan teknik sederhana namun kompleks. Semua orang dapat melakukan gerakan ini tapi tidak sedikit pula yang *passingnya* kurang akurat, belum dapat mengontrol penempatan bola, serta belum dapat mengontrol kecepatan bola.

Pengamatan saat pelaksanaan KKN PPL tahun 2012, keterampilan *passing* bawah siswa-siswi SMP Negeri 2 Wonosari khususnya kelas VIII masih membutuhkan pembinaan. Hal tersebut dapat terlihat ketika pelajaran olahraga bolavoli. Para siswa masih takut untuk menerima dan mengumpan bola kepada temannya. Kebanyakan dari mereka menghindar saat diberi umpan oleh temannya dan kadang mengumpan bola dengan keras sehingga bola sering tidak terkontrol. Kondisi seperti ini juga terjadi pada kegiatan

ekstrakurikuler bolavoli. Siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari belum menunjukkan keterampilan *passing* bawah yang baik yaitu siswa masih sering melakukan *passing* bawah dengan lengan ditekuk dan tidak meluruskan lengan, serta beberapa siswa sering tidak menekuk lutut saat melakukan sikap awal. Walaupun siswa peserta ekstrakurikuler dalam mengumpan dan menerima bola dari teman lebih berani, namun kontrol bola dan akurasi *passing* bawah masih belum bagus sehingga bola sering kali melenceng jauh.

Ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 2 Wonosari diadakan seminggu 2 kali yaitu pada hari senin untuk kelompok putra dan hari kamis untuk kelompok putri. Kegiatan ekstrakurikuler dapat digunakan sebagai wadah untuk mengoptimalkan potensi olahraga siswa. Menurut Hadisasmata, H.M. Yusuf (1996:4) optimalisasi potensi olahraga siswa yaitu membina keterampilan yang dimiliki siswa untuk dapat ditingkatkan dan dikembangkan ke arah yang lebih tinggi. Tujuan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler semestinya berbeda-beda, salah satunya yaitu untuk mengembangkan bakat. Oleh sebab itu kegiatan ekstrakurikuler dapat digunakan untuk menyalurkan bakat peserta ekstrakurikuler dengan mengikuti berbagai pertandingan yang diadakan oleh daerah maupun provinsi seperti PORSENITAS, O2SN dan kejuaraan lainnya. Namun selama ini dari berbagai kejuaraan bolavoli yang pernah diikuti oleh tim bolavoli SMP Negeri 2 Wonosari, belum pernah memenangkan kejuaraan. Tim bolavoli SMP Negeri 2 Wonosari hanya sampai pada babak penyisihan. Pembina

ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari mengatakan bahwa kondisi tersebut disebabkan karena keterampilan teknik dalam bermain bolavoli pada peserta ekstrakurikuler masih memerlukan pembinaan.

Servise dan *passing* bawah merupakan teknik yang mempunyai peran penting dalam permainan bolavoli. Semua cabang olahraga membutuhkan penguasaan teknik yang bagus untuk mencapai prestasi yang bagus pula. Pentingnya meningkatkan keterampilan *passing* bawah bagi peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari yaitu untuk meningkatkan prestasi bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari serta memberikan bekal kepada siswa agar dapat dikembangkan ke arah yang lebih tinggi. Proses ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari selalu dibina oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Rangkaian prosesnya yaitu melakukan pemanasan, latihan teknik kemudian bermain. Para siswa melakukan pemanasan secara mandiri. Kemudian siswa juga berlatih teknik dengan mandiri, biasanya yang dilakukan siswa adalah berlatih *smash* atau melakukan *passing* secara mandiri dengan temannya. Setelah itu siswa bermain bolavoli dengan wasit pembina ekstrakurikuler. Menurut pengamatan dan informasi kebanyakan proses ekstrakurikuler yang terjadi sesuai dengan pernyataan di atas, dengan demikian pembina jarang menggunakan metode latihan saat membina peserta. Namun semua usaha yang dilakukan pembina saat melatih peserta ekstrakurikuler, tidak lain ditujukan untuk memperoleh prestasi yang bagus.

Pencapaian prestasi yang bagus memerlukan dasar kepelatihan yang baik. Melatih siswa usia anak SMP memerlukan usaha-usaha khusus agar pencapaian tujuan dapat optimal. Usaha yang dapat dilakukan yakni dengan memilih metode melatih secara tepat. Berbagai metode latihan yang disebutkan oleh para ahli belum tentu semuanya pasti tepat diterapkan untuk melatih, bahkan salah satu metode yang tepat diterapkan kepada suatu kelompok tertentu, belum tentu tepat diterapkan untuk kelompok lain. Sehingga pelatih atau pembina harus benar-benar cermat dalam memilih metode yang akan digunakan sesuai dengan karakter dan keterampilan keseluruhan peserta ekstrakurikuler. Oleh karena itu peneliti berkeinginan untuk fokus dengan metode yang digunakan untuk melatih peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Wonosari yaitu dengan memberikan latihan dengan metode bagian terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah.

Metode bagian mempunyai karakteristik berbeda dengan metode yang lain. Metode bagian mempelajari gerak demi gerak secara bertahap untuk mencapai penguasaan teknik yang bagus. Metode bagian dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah, namun belum diketahui tingkat keberhasilan terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli, serta belum pernah diadakan penelitian terkait terhadap siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari, maka untuk mengetahui seberapa besar peningkatan keterampilan *passing* bawah dengan metode bagian terhadap siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari, perlu dikaji dan diteliti lebih dalam melalui penelitian yang

berjudul, “Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah dengan Metode Bagian (*Part Method*) untuk Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari”.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah diperlukan agar permasalahan yang diteliti jelas dan tidak meluas. Dari latar belakang di atas maka masalah untuk penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum pernah diadakan penelitian tentang peningkatan metode mengajar bagian (*part method*) terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Wonosari.
2. Belum diketahui tingkat keberhasilan metode bagian dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari.

C. Batasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka masalah dalam penelitian hanya dibatasi mengenai “Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah dengan Metode Bagian (*Part Method*) untuk Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP N 2 Wonosari”.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat ditentukan rumusan masalah yaitu adakah peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli dengan metode bagian terhadap siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 2 Wonosari ?

E. Tujuan penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu mengetahui seberapa besar peningkatan keterampilan *passing* bawah dengan metode bagian (*part method*) untuk peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Wonosari.

F. Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritik

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya perbendaharaan ilmu pengetahuan yang berkaitan tentang peningkatan metode bagian (*part method*) terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli pada peserta ekstrakurikuler di SMP N 2 Wonosari. Selain itu dapat dijadikan sumber informasi bagi peneliti lain dengan tema peningkatan keterampilan teknik *passing* bawah bolavoli menggunakan metode bagian pada peserta ekstrakurikuler di SMP N 2 Wonosari.

2. Manfaat praktik

a. Bagi siswa

Dapat memberikan informasi tentang seberapa besar peningkatan keterampilan teknik *passing* bawah bolavoli menggunakan metode bagian pada peserta ekstrakurikuler di SMP N 2 Wonosari sehingga siswa diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah dengan giat berlatih.

b. Bagi guru penjas

Sebagai referensi bagi pembina atau pelatih ekstrakurikuler bolavoli agar lebih cermat dalam memilih metode melatih serta untuk menambah kreatifitas guru dalam membina dan melatih keterampilan dasar dalam permainan bolavoli.

c. Bagi sekolah

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan pendidikan jasmani di sekolah dan memberi fasilitas yang dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah bagi siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Latihan *Passing* Bawah Bolavoli dengan Metode Bagian

a. Metode Bagian

Menurut Sugiyanto (1996:67) yang dikutip dari skripsi Umi Khasanah (2010:23) menyatakan :

Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekan secara keseluruhan

Pendapat diatas menunjukkan bahwa metode bagian merupakan cara melatih dengan bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Pelatih mengajarkan kepada peserta didik mulai dari bagian yang sederhana hingga kebagian yang kompleks. Pelatih dapat menyajikan materi latihan dengan cara memecah bagian per bagian sesuai dengan kemampuan peserta didiknya. Setelah bagian per bagian dapat dikuasai oleh peserta didik kemudian dipraktikkan secara keseluruhan sesuai dengan teknik yang sebenarnya. Suatu teknik yang kompleks akan lebih mudah dipelajari jika menggunakan metode bagian. Berbagai riset membuktikan bahwa bagian-bagian lebih mudah dan lebih cepat dipelajari, dan atlet akan merasa lebih puas dan lebih percaya diri bila melakukan gerakan secara keseluruhan (Fuoss yang dikutip dari Harsono 1998: 141).

Hal tersebut mungkin yang menjadi pertimbangan pelatih untuk lebih memilih metode bagian yang diterapkan kepada anak didiknya. Namun selain itu ada beberapa alasan lain mengapa para pelatih pada umumnya mengajarkan suatu teknik menggunakan metode bagian. Menurut Harsono (1998:142) mengemukakan bahwa :

Pada umumnya para pelatih mulai mengajarkan suatu teknik dengan *part-method*. Hal tersebut disebabkan karena (a) dia menganggap bahwa atlet belum banyak tahu mengenai cara melaksanakan teknik atau keterampilan tersebut, dan (b) pelatih ingin agar atlet melakukan teknik tersebut dengan cara dan metode yang diinginkan pelatih, pelatih tidak peduli apakah atlet pernah melakukannya dengan cara atau metode yang lain yang pernah diberikan oleh pelatih lain.

b. Pelaksanaan Latihan *Passing* Bawah Bolavoli dengan Metode Bagian

Penerapan metode bagian untuk latihan *passing* bawah perlu memperhatikan beberapa hal sesuai dengan bagian per bagian teknik yang akan dipelajari dalam *passing* bawah. Keterampilan gerak dalam *passing* bawah merupakan kemampuan gerak manipulatif yaitu kemampuan yang banyak melibatkan tangan dan kaki seperti gerakan mendorong (memukul, melempar, menendang), gerakan menerima (menangkap objek atau bola), dan gerakan memantulkan bola atau menggiring bola (Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra 2000:21). Sehingga dalam mempelajari gerakan *passing* bawah perlu memperhatikan bagian per bagian gerak tubuh sikap kaki dan tangan ketika melakukan *passing* bawah. Menurut pengertian metode bagian, maka latihan *passing* bawah dengan

metode bagian yaitu dari keseluruhan gerakan *passing* bawah dipilah-pilah menjadi bagian per bagian, dan setelah bagian-bagian tersebut dikuasai kemudian dipraktikkan secara keseluruhan. Namun dalam pelaksanaan latihan *passing* bawah dengan metode bagian sebaiknya konsep keseluruhan dari keterampilan tersebut didemonstrasikan terlebih dahulu supaya atlet mendapatkan gambaran mengenai apa yang akan dipelajari (Harsono 1998:142). Sehingga pelaksanaan latihan *passing* bawah bolavoli dengan metode bagian adalah sebagai berikut :

- 1.) Pelatih memberikan contoh gerakan *passing* bawah sesuai dengan teknik gerakan *passing* bawah, kemudian menerangkan kepada peserta ekstrakurikuler teori sikap permulaan, sikap saat memukul, dan sikap akhir gerakan.
- 2.) Sikap permulaan : pada aba-aba “Satu” peserta ekstrakurikuler melakukan sikap membuka kaki selebar bahu, kemudian lutut ditekuk, badan condong ke depan. Pada aba-aba “Dua” kedua tangan mengepal kemudian lengan dan tangan diturunkan dalam keadaan terjulur lurus ke bawah depan, pelatih memberikan penekanan agar lengan benar-benar diluruskan dan siku tidak boleh ditekuk. Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang hingga peserta ekstrakurikuler menguasai sikap dengan benar dan tidak melakukan kesalahan.

- 3.) Sikap saat memukul : Pada aba-aba “Satu” seolah-olah peserta ekstrakurikuler menerima umpan bola dan melakukan *passing* bawah yaitu secara bersamaan meluruskan kaki dan mengayunkan kedua lengan lurus ke depan. Sikap ini juga dilakukan berulang-ulang hingga siswa dapat menguasai gerakan dan tidak kaku.
- 4.) Sikap akhir gerakan : dari sikap gerakan nomer 3, kemudian melakukan sikap siap dengan tetap membuka kedua kaki selebar bahu, posisi badan agak dicondongkan kedepan dengan lutut ditekuk.
- 5.) Setelah mempelajari bagian per bagian gerakan kemudian gerakan dilakukan secara keseluruhan dengan aba-aba “Satu” melakukan gerakan nomor 2, aba-aba “Dua” melakukan gerakan nomer 3, pada aba-aba “Tiga” melakukan gerakan nomor 4. Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang.
- 6.) Latihan *passing* bawah tanpa bola. Anak latih menirukan gerakan pelatih melakukan gerakan *passing* bawah tanpa bola.
- 7.) Kemudian melakukan *passing* bawah menggunakan bola, peserta dibagi menjadi 6 kelompok. Setiap kelompok baris berbanjar dan saling berhadapan dengan kelompok lain, misal kelompok A-B, C-D, dan E-F. Kemudian melakukan latihan *passing* bawah dengan cara : anggota kelompok A yang paling depan melemparkan bola lambung kepada kelompok B,

kemudian anggota kelompok B yang paling depan melakukan *passing* dengan cara yang telah dipelajari, kemudian kedua peserta berlari ke belakang barisan masing-masing dan mengambil urutan lagi.

- 8.) Melakukan hal yang sama seperti nomor 6, namun sekarang dengan perantara net.
- 9.) Kontrol sikap lengan dan tangan latihan ini ditujukan untuk memperbaiki perkenaan bola pada lengan. Peserta masih dengan kelompoknya masing-masing dan melakukan latihan individu yaitu kaki kiri di depan dan lemparkan bola ke atas, sewaktu jatuh kembali biarkan terpantul pada lengan bagian bawah. Kemudian melakukan kontrol dan perkenaan bola pada lengan dengan cara melakukan *passing* bawah secara individu.
- 10.) Latihan *passing* bawah dengan susunan setengah lingkaran.
- 11.) Menyempurnakan kemampuan mengendalikan bola. Latihan *passing* bawah dengan dipantulkan ke arah tembok secara terus menerus.
- 12.) Latihan koordinasi dengan bola yang dilempar dengan jarak 3-4 meter oleh pelatih atau peserta. Peserta berbaris berbanjar dengan pelatih atau salah satu peserta di depan sebagai pelempar. Lemparan bola bervariasi, depan, samping kanan, samping kiri, ke belakang. Peserta berusaha mengambil bola

dengan *passing* bawah. Latihan ini dilakukan hingga semua peserta mendapat giliran dan dapat melakukan dengan baik.

- 13.) Melakukan *passing* bawah dengan formasi segitiga.
- 14.) Melakukan permainan bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi.
- 15.) Latihan koordinasi dengan bola yang dilempar dengan jarak 3-4 meter oleh pelatih atau peserta. Peserta berbaris berbanjar dengan pelatih atau salah satu peserta di depan sebagai pelempar. Lemparan bola bervariasi, depan, samping kanan, samping kiri, ke belakang. Peserta berusaha mengambil bola dengan *passing* bawah. Latihan dilakukan 10 hingga 20 kali lemparan variasi.
- 16.) Melakukan latihan *passing* bawah dengan formasi segitiga atau segilima.
- 17.) Melakukan latihan *passing* bawah secara berpasangan
- 18.) Melakukan latihan *passing* bawah secara berhadapan 3 lawan 3 atau 4 lawan 4.
- 19.) Latihan *passing* bawah untuk persiapan menerima *servis*.
- 20.) Latihan *passing* bawah untuk persiapan menerima *smash*.
- 21.) Mempraktekan *passing* bawah dengan bentuk bermain, terutama saat menerima servis dan umpan dari lawan maupun teman.

c. Kelebihan dan Kekurangan Latihan *Passsing* Bawah Bolavoli dengan Metode Bagian

Setiap metode latihan memiliki kelebihan dan kelemahan. Ditinjau dari pelaksanaan latihan *passing* bawah dengan metode bagian dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan latihan *passing* bawah dengan metode bagian antara lain :

- 1.) Peserta ekstrakurikuler akan lebih menguasai teknik gerakan *passing* bawah dengan baik dan benar.
- 2.) Peserta ekstrakurikuler akan terhindar dari kesalahan teknik, karena setiap gerakan teknik yang dipelajari harus dikuasai baru kemudian dilanjutkan dan ditingkatkan ke gerakan teknik yang selanjutnya.
- 3.) Metode bagian sangat tepat bagi pemula karena tahap penguasaan teknik yang benar merupakan dasar untuk pengembangan teknik ke tahap selanjutnya, (Umi Khasanah, 2010: 33-34)

Sedangkan kelemahan latihan *passing* bawah dengan metode bagian adalah sebagai berikut :

- 1.) Membutuhkan waktu yang lama untuk menguasai teknik dasar *passing* bawah jika tiap-tiap bagian sulit dikuasai oleh peserta ekstrakurikuler.

- 2.) Penguasaan keterampilan teknik *passing* bawah relatif lambat dikuasai, karena untuk mempelajari bagian selanjutnya, maka bagian sebelumnya harus dikuasai terlebih dahulu.
- 3.) Dapat menimbulkan rasa bosan atau jenuh karena proses latihannya menjadi lama dan terpotong-potong, (Umi Khasanah 2010: 33-34)

2. Hakekat Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli diciptakan oleh William G. Morgan, seorang guru pendidikan jasmani di *Young Man Christian Association* (YMCA) pada tahun 1895. Setelah itu bolavoli mulai berkembang di negara-negara Amerika, Eropa hingga Asia dan masuk ke Indonesia. Menurut Suharno (1981:1) berpendapat “Permainan bolavoli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik wanita maupun pria”. Sedangkan Nuril Ahmadi (2007:19) berpendapat “Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dimainkan oleh setiap orang”. Dari pengertian kedua tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli dapat dimainkan oleh setiap orang, namun untuk dapat bermain dengan bagus dan benar perlu menguasai teknik-teknik dalam bermain bolavoli. Prinsip bermain bolavoli menurut A. Sarumpaet, Zulfar Djazet, dan Imam Sadikun (1992: 86) yang dikutip dari Skripsi Umi Khasanah (2010: 7) berpendapat :

Prinsip bermain bolavoli 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 tidak jatuh di lapangan sendiri.

Permainan bolavoli dimainkan oleh 2 regu saling berhadapan dan masing-masing regu terdiri dari 6 orang. Masing- masing regu dipisah oleh sebuah net yang digantung setinggi 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Pemain harus memantulkan atau memvoli bola sebanyak-banyaknya tiga kali kemudian harus diseberangkan kembali melewati atas net ke daerah pertahanan lawan.

Ukuran lapangan bolavoli yaitu panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Ukuran net mempunyai lebar 1 meter dan panjangnya 9,50 meter, lebar mata jala 10 cm yang dipasang secara vertikal di atas garis tengah lapangan, (Nuril Ahmadi, 2007:17). Tiang net berbentuk bulat licin dengan ketinggian 2,55 meter yang sebaiknya dapat diatur ketinggiannya, tiang harus didirikan secara kuat dengan jarak 0,50 sampai 1 meter dari setiap garis sampingnya, (Nuril Ahmadi, 2007:18). Ukuran bola mempunyai standar ketentuan yang terbuat dari kulit lunak dan lentur dan harus mendapat persetujuan dari FIVB yaitu mempunyai warna terang, keliling antara 165 - 167 cm, mempunyai berat 200 - 280 gram, dan tekanan udara 0,30 – 0,325 kg/cm².

3. Hakekat Teknik *Passing*

Menurut Suharno yang dikutip dari Djoko Pekik Irianto (2002:80) “Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek

dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga”. Salah satu teknik yang dipelajari dalam permainan bolavoli adalah teknik *passing*. Pengertian *passing* menurut Nuril Ahmadi (2007: 22) “*Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri”. Sedangkan menurut Bachtiar dkk, (2007: 2.10) *passing* merupakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukan seorang pemain menggunakan satu tangan atau dua tangan yang bertujuan untuk mengarahkan bola kesuatu tempat atau kepada teman seregu yang selanjutnya dapat dimainkan kembali.

Passing dalam bolavoli terdiri dari 2 macam yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. Teknik *passing* merupakan komponen pokok dalam bermain bolavoli. Kemahiran penguasaan teknik memegang peranan penting dalam usaha peningkatan prestasi (Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin, 1996: 118). Oleh sebab itu perlu latihan yang konsisten agar dapat menguasai keterampilan *passing* dalam permainan bolavoli.

4. Hakekat *Passing* Bawah

Passing bawah merupakan teknik dasar bermain bolavoli yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik dasar ini sangat penting dikuasai karena teknik *passing* bawah merupakan teknik yang digunakan sebagai pertahanan, *passing* bawah juga sangat penting digunakan untuk mengatur serangan (Bachtiar, 2007: 2.18). Dalam melakukan *passing*

bawah pemain harus melakukan teknik gerakan dengan benar. Teknik *passing* bawah secara visual dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 1: Sikap Badan *Passing* Bawah
(<http://www.tnol.co.id/id/community/groups/viewdiscussion/158-teknik-dasar.html?groupid=362>)



Gambar 2 : Sikap Tangan *Passing* Bawah
(<http://www.tnol.co.id/id/community/groups/viewdiscussion/158-teknik-dasar.html?groupid=362>)

Menurut Suharno (1980: 47-48) langkah-langkah melakukan *passing* bawah adalah sebagai berikut :

1.) Sikap Permulaan

Ambil posisi sikap siap normal. Pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan serta tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan lurus. Siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keadaannya.

2.) Sikap Saat Perkenaan

Pada saat akan mengenakan bola pada bagian sebelah atas (bagian proximal) daripada pergelangan tangan, ambilah terlebih dahulu posisi sedemikian rupa sehingga badan berada

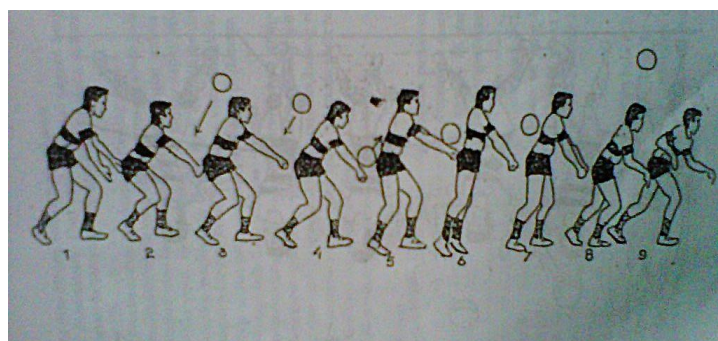
dalam posisi menghadap bola. Begitu bola berada pada jarak yang tepat maka segeralah ayunan lengan yang telah lurus dan difixir tadi dari arah bawah ke atas depan. Tangan pada saat itu telah berpegangan satu dengan yang lain. Perkenaan bola harus diusahakan tepat dibagian proximal daripada pergelangan tangan dan dengan bidang yang selebar mungkin agar bola dapat melambung secara stabil.

3.) Sikap Akhir

Setelah bola berhasil di pass bawah maka segera diikuti pengambilan sikap siap normal dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.

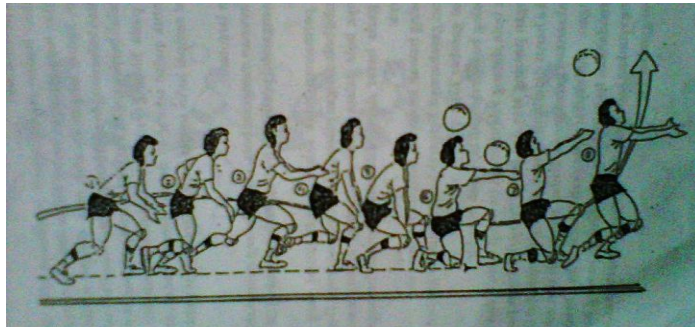
Melakukan *passing* bawah dalam bermain bolavoli tidak selalu dalam keadaan yang stabil. Ada kalanya pemain harus menyamping, bergerak ke depan atau ke belakang sesuai kondisi bola yang diumpan dari lawan maupun teman. Keadaan seperti ini yang harus disadari oleh para atlet sehingga keterampilan bergerak dalam melakukan *passing* harus dikuasai oleh seorang pemain bolavoli sehingga keterampilan *passing* dapat menjadi lebih baik. Menurut Bachtiar (2007: 2.20-2.25) mengemukakan variasi teknik memainkan bola *passing* bawah yaitu sebagai berikut :

1.) *Passing* Bawah ke Depan



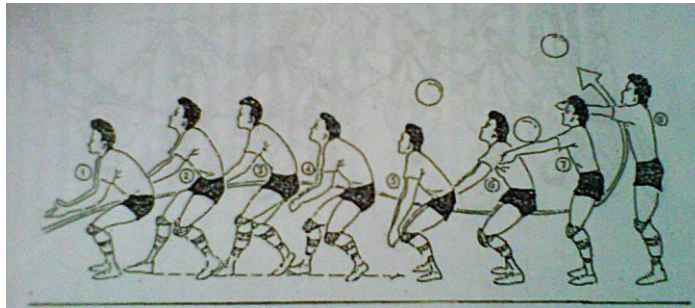
Gambar 3 : Urutan gerakan *passing* bawah bergerak ke depan
Sumber : (Bachtiar, 2007:2.20)

2.) *Passing* Bawah ke Depan pada Bola Rendah



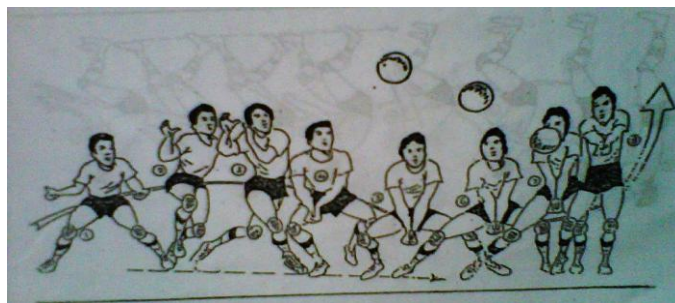
Gambar 4 : Urutan *passing* bawah ke depan pada bola rendah
Sumber : (Bachtiar, 2007:2.22)

3.) *Passing* Bawah Bergerak Mundur



Gambar 5 : Urutan *passing* bawah bergerak mundur
Sumber : (Bachtiar, 2007:2.23)

4.) *Passing* Bawah Bergeser ke Depan 43 derajat



Gambar 6 : Urutan *passing* bawah bergeser ke depan 43 derajat
Sumber : (Bachtiar, 2007:2.24)

5. Hakekat Latihan

a. Tahapan Latihan

Syarat utama untuk menguasai keterampilan bermain bolavoli adalah dengan latihan. Menurut Suharno (1980:1) “Latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang”. Sedangkan menurut Harsono yang dikutip dari Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin (1996:126) berpendapat “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya”. Berdasarkan pengertian latihan yang dikemukakan oleh kedua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan kegiatan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan sehingga memperoleh keterampilan secara optimal.

Latihan yang baik dilakukan secara bertahap agar memperoleh hasil yang optimal. Tahapan latihan yaitu pendahuluan, pemanasan, latihan inti, dan penenangan (Djoko Pekik Irianto 2002:59-61). Setiap tahapan latihan mempunyai manfaat dan tujuan masing-masing. Pendahuluan dilakukan untuk mempersiapkan diri dengan latihan yang akan dilakukan. Pemanasan dilakukan untuk tujuan mempersiapkan sistem kerja tubuh, meningkatkan suhu tubuh dan

meningkatkan konsentrasi. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:60), aktivitas pemanasan dilakukan secara bertahap dan berurutan mulai dari gerak aerobik ringan seperti berlari, kemudian melakukan penguluran (*stretching*), melakukan gerak dinamik seperti memutar badan, mengayun lengan dan sebagainya, selanjutnya melakukan aktivitas formal yaitu latihan sesuai dengan cabang olahraganya. Latihan inti dilakukan sesuai dengan kebutuhan para atlet, misalnya pada saat menjelang persiapan pertandingan maka latihan diperbanyak untuk latihan fisik, ketika memasuki kompetisi atau pertandingan sebaiknya diperbanyak latihan mental para atlet (Djoko Pekik Irianto 2002:60). Selanjutnya penenangan dilakukan untuk mengembalikan fungsi tubuh pada keadaan semula.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Macam-macam prinsip latihan menurut Djoko Pekik Irianto (2002:43-51) yaitu “ (1) prinsip beban lebih (*overload*), (2) prinsip kembali asal (*reversible*), (3) prinsip kekhususan, (4) prinsip individual, (5) prinsip beragam, (6) prinsip keterlibatan aktif.

1.) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban berlebih adalah latihan yang diberikan kepada atlet terlalu berlebih atau tidak sesuai dengan kemampuan yang dapat dilakukan oleh atlet tersebut (Yusuf Hadisasmata dan Aip Syarifudin 1996:131). Latihan sebaiknya diberikan tepat di atas ambang kepekaan atau *critical point* dan

disertai dengan pemulihan (*recovery*) agar terjadi superkompensasi peningkatan prestasi yaitu ketika tubuh ditantang dengan beban latihan maka akan terjadi proses penyesuaian secara bertahap kearah yang lebih tinggi (Djoko Pekik Irianto 2002:43). Latihan yang diberikan terlalu ringan juga tidak baik karena tidak akan terjadi peningkatan prestasi.

2.) Prinsip Kembali Asal (*Reversible*)

Prinsip kembali asal akan terjadi ketika latihan tidak dilakukan secara berkelanjutan. Prinsip ini dapat menyebabkan berkurang atau bahkan hilangnya adaptasi yang telah dilakukan selama latihan. Latihan yang telah dilakukan berbulan-bulan dan telah meningkatkan kemampuan atlet, dapat menurun jika dalam waktu tertentu tidak lagi melakukan latihan. Sehingga latihan yang telah dilakukan akan sia-sia. Prinsip kembali asal dapat menurunkan prestasi atlet atau sering juga disebut *detraining*.

3.) Prinsip Kekhususan

Prinsip kekhususan dalam latihan artinya latihan hendaknya khusus sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Kekhususan tersebut perlu mempertimbangkan beberapa hal yaitu, cabang olahraga, peran olahragawan, sistem energi yang dibutuhkan, pola gerak, keterlibatan otot, dan komponen kebugaran (Djoko Pekik Irianto, 2002:47-48).

4.) Prinsip Individual

Manusia mempunyai sifat dan ciri yang berbeda-beda. Begitu pula dengan atlet, setiap atlet mempunyai karakteristik yang berbeda dalam kemampuan (*skill*), semangat dalam berlatih, dan potensi. Sehingga dalam memperoleh beban latihan ada yang merasa terlalu berat, ada yang merasa terlalu ringan dan ada yang merasa cukup. Oleh karena itu dalam latihan harus mempertimbangkan berbagai faktor antara lain maturasi, umur latihan, status kesehatan, dan kebugaran (Djoko Pekik Irianto 2002:50)

5.) Prinsip Beragam

Latihan yang selalu dilakukan di tempat yang sama, dengan orang yang sama, dan program latihan yang hampir sama di setiap pertemuan, tentunya akan mengakibatkan atlet bosan. Sehingga menurunkan semangat berlatih dan dapat menyebabkan prestasi atlet menurun. Oleh karena itu variasi dalam latihan perlu diadakan oleh seorang pelatih, baik dari segi metode maupun bentuk latihan dengan tidak mengabaikan sasaran dan perencanaan latihan yang telah ditetapkan (Djoko Pekik Irianto, 2002:50). Variasi latihan juga dapat bentuk permainan rekreatif dengan bola, lari lintas alam, bersepeda ke gunung, berenang, berkemah, atau mendaki gunung. Kegiatan tersebut tidak hanya dapat menimbulkan semangat para atlet,

namun juga tetap melibatkan unsur fisik sehingga dapat dimasukkan dalam program latihan (Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin 1996:138).

6.) Prinsip Keterlibatan Aktif

Latihan tidak hanya melibatkan salah satu pihak, namun antara pelatih dan atlet harus ada keterlibatan aktif. Seorang pelatih bertanggungjawab untuk memberikan latihan yang sesuai dengan sasaran dan memberikan yang terbaik untuk para atletnya agar mendapatkan peningkatan prestasi. Sehingga antara atlet dan pelatih harus saling bekerjasama untuk mencapai hal tersebut. Pelatih menanamkan pendidikan kepada setiap atletnya untuk mandiri dan berusaha mencapai prestasinya, dan seorang atlet pun harus benar-benar berusaha semaksimal mungkin agar dapat mencapai peningkatan prestasi yang diinginkan.

6. Metode Latihan Teknik

a. Macam-Macam Metode Latihan Teknik

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:83-85) mengemukakan bahwa metode latihan teknik ada 2 macam yaitu (1) metode latihan teknik sederhana yang terdiri dari metode *imitasi* (meniru) dan metode demonstrasi, (2) metode latihan teknik kompleks yang terdiri dari metode pembentukan dan metode perangkaian, metode

perangkaian sendiri dibagi menjadi 2 yaitu metode bagian dan metode keseluruhan.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Metode Latihan

Penerapan metode latihan yang baik dan tepat sangat berpengaruh pada hasil yang akan dicapai. Namun demikian setiap metode latihan mempunyai kelebihan dan kelemahan masing-masing, sehingga seorang pelatih harus dapat menerapkan metode latihan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Pada dasarnya memilih metode latihan hampir sama dengan memilih metode pembelajaran yaitu harus memperhatikan tujuan yang hendak dicapai, materi yang disampaikan, karakteristik siswa, menyesuaikan dengan fasilitas yang ada, dan menyesuaikan dengan kondisi lingkungan.

7. Hakekat Keterampilan

Keterampilan akan diperoleh ketika melakukan latihan secara berulang-ulang dan berkelanjutan. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 57) mengemukakan bahwa "Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai tujuan dengan efisien dan efektif". Seseorang dikatakan mempunyai keterampilan ketika mampu melakukan tugas gerak dengan baik dan benar. Keterampilan seseorang dikatakan bagus ketika dapat melakukan gerak dengan sempurna. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 57) yang mengatakan bahwa "Semakin

tinggi tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas gerak tersebut maka semakin baik keterampilan orang tersebut”. Dengan demikian kualitas keterampilan yang baik dapat dilihat dari tingkat keberhasilan melakukan gerak. Adapun faktor-faktor yang menentukan keterampilan menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 58) adalah “(1) faktor proses belajar, (2) faktor pribadi, (3) faktor situasional (lingkungan).

8. Hakekat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dikembangkan atas pelaksanaan kurikulum. Kurikulum mempunyai pengertian dalam arti luas yaitu seluruh kegiatan yang dikembangkan oleh pihak sekolah, diperuntukkan bagi peserta didik dengan bimbingan guru (Dirto Hadisusanto, dkk 1995: 118). Sehingga ada tiga macam pelaksanaan kurikulum meliputi kegiatan intrakurikuler, kegiatan ko-kurikuler, dan kegiatan ekstrakurikuler (Dirto Hadisusanto, dkk 1995:118). Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran sekolah yang dilakukan diluar maupun didalam sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya (Dirto Hadisusanto, dkk 1995:118). Kegiatan ekstrakurikuler biasanya banyak diminati oleh siswa terutama kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Menurut pengamatan siswa lebih memilih ekstrakurikuler olahraga biasanya karena gemar akan olahraga tertentu sehingga siswa merasa senang dan memiliki

motivasi untuk memperdalam kemampuannya. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pramuka, ekstrakurikuler musik, tari, beladiri, olahraga dan sebagainya sesuai dengan yang dikembangkan di sekolah masing-masing.

9. Hakekat Siswa SMP Negeri 2 Wonosari

a. Karakteristik Anak Usia Siswa SMP

Siswa SMP merupakan masa dimana memasuki usia remaja awal yaitu umur 12 sampai 15 tahun. Pada masa ini remaja mengalami perkembangan mental dan pertumbuhan fisik. Menurut Zulkifli (2009: 65-67), remaja mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

1.) Pertumbuhan fisik

Remaja mengalami pertumbuhan lebih cepat dibandingkan dengan anak-anak. Oleh karena itu remaja membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak dibandingkan anak-anak. Pertumbuhan fisik remaja juga dapat dilihat dari pertumbuhan tinggi badan.

2.) Perkembangan seksual

Perkembangan seksual seorang remaja putra ditandai dengan mengalami mimpi basah pertama yaitu mengeluarkan sperma tanpa disadari pada pagi hari. Bagi seorang remaja putri ditandai dengan mendapat menstruasi (datang bulan) pertama. Ciri-ciri lain pada remaja putra yaitu pada lehernya menonjol buah jakun yang membuat suaranya menjadi pecah. Bagi remaja

putri buah dadanya akan mulai tumbuh. Selain itu mulai tumbuh bulu pubis disekitar alat kelamin.

3.) Cara berpikir kausalitas

Remaja mulai berpikir kritis mengenai hal-hal yang kurang realistis, misalnya orangtua melarang anak agar tidak makan di depan pintu, maka anak akan menanyakan mengapa mereka dilarang makan didepan pintu. Seorang remaja tidak suka jika masih dianggap sebagai seorang anak kecil. sehingga remaja akan cenderung melawan kepada orang tua ketika dinasehati. Oleh karena itu remaja sering berpikir dan bertindak sesuai dengan kemauannya.

4.) Emosi yang meluap-luap

Remaja mempunyai emosi yang masih labil, terkadang mereka merasa sangat senang secara tiba-tiba, namun dapat merasa sedih secara tiba-tiba pula. Remaja belum dapat mengontrol emosinya sehingga jika terlalu senang, maka mereka kadang lupa diri dan dapat terjerumus kepada tindakan yang menyimpang. Remaja juga mudah tersinggung perasaannya.

5.) Mulai tertarik pada lawan jenisnya

Manusia diciptakan menjadi 2 jenis yaitu laki-laki dan perempuan, mereka diciptakan untuk saling menyayangi dan mencintai. Pada masa remaja ini mereka kemudian mulai tertarik pada lawan jenisnya. Remaja putri mengalami

perkembangan lebih cepat dibandingkan remaja putra. Oleh sebab itu mereka sering merasa tidak puas jika mendapatkan perhatian dari laki-laki seusianya, sehingga dia akan mencari perhatian kepada pemuda yang lebih tua darinya.

6.) Menarik perhatian lingkungan

Pada masa ini remaja mulai mencari perhatian dari lingkungan sekitar. Remaja mulai melakukan hal-hal yang menarik lingkungan dan ingin memperoleh status sosial sebagai remaja yang dihargai oleh masyarakat. Mereka ingin menunjukkan prestasinya kepada masyarakat. Remaja mulai mencari peranan di luar rumah bila orang tua tidak memberi peranan kepadanya karena masih menganggapnya sebagai anak kecil.

7.) Terikat dengan kelompok

Remaja mulai tertarik dengan kelompok remaja seusianya. Remaja akan membentuk kelompok dengan sendirinya dan membentuk komunitas bermain. Remaja akan sering terlihat berkelompok dengan teman sebayanya dan menomorsatukan kegiatan mereka daripada perintah orang tua. Jika tidak ada kontrol sosial terhadap kelompok remaja tersebut maka kemungkinan akan terjadi perilaku menyimpang dari kelompok remaja tersebut. Karena mereka berkeinginan untuk mencoba hal-hal yang baru dan dapat menimbulkan masalah.

Ciri-ciri diatas menandakan bahwa siswa SMP merupakan masa transisi dari remaja menjadi dewasa. Sehingga siswa SMP mempunyai karakteristik yang berbeda. Menurut Desmita (2010:36) seorang anak dengan usia SMP berapa pada tahap perkembangan pubertas, sehingga mempunyai beberapa karakteristik yang menonjol, berikut karakteristik anak usia SMP :

- 1.) Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- 2.) Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
- 3.) Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua.
- 4.) Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- 5.) Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kumurahan dan keadilan Tuhan.
- 6.) Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
- 7.) Mulai mengembangkan standar dan harapan perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
- 8.) Kecenderungan minat dan pilihan karer relatif sudah jelas.

b. Karakteristik Siswa SMP Negeri 2 Wonosari

Berikut ini adalah karakteristik siswa SMP Negeri 2 Wonosari secara umum :

- 1.) Siswa ingin menunjukkan kemampuan masing-masing.
- 2.) Siswa merasa senang ketika dipuji.
- 3.) Secara keseluruhan sikap siswa SMP N 2 Wonosari menunjukkan sikap yang baik dan sopan.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Umi Khasanah yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Keseluruhan dan Bagian Terhadap Kemampuan

Servis Bawah Bolavoli Mini pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Papahan 01 Tasikmadu Karanganyar Tahun Pelajaran 2009/2010”. Penelitian terhadap 48 siswa kelas v SD Papahan Karanganyar, teknik analisis data menggunakan uji t pada taraf signifikan 5 %. Menunjukkan bahwa peningkatan servis bawah bolavoli meningkat 59.54% menggunakan metode keseluruhan dan meningkat 32.58% menggunakan metode bagian (Umi Khasanah, 2010: v).

2. Penelitian Dwi Andri Kurniawan yang berjudul “Pengaruh Metode Pembelajaran Bagian dan Keseluruhan Terhadap Efektifitas Hasil *Lay Up Shoot* Putri di SMA 1 Playen Wonosari”. Penelitian terhadap 27 siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA 1 Playen, teknik analisis data menggunakan uji t pada taraf signifikan 5 %. Menunjukkan bahwa rerata kelompok yang diberikan latihan *lay up shoot* menggunakan metode bagian sebesar 1.929 sedangkan rerata kelompok yang diberikan latihan *lay up shoot* menggunakan metode keseluruhan sebesar 0.846.

C. Kerangka Berpikir

Banyak sekali metode latihan yang dapat diterapkan pada siswa untuk meningkatkan keterampilan melakukan teknik dasar *passing* bawah bolavoli. Salah satu penelitian mengemukakan bahwa metode latihan kontinyu dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas. Namun setiap metode yang berhasil untuk suatu kelompok tertentu belum tentu dapat berhasil pula untuk kelompok lain. Oleh karena itu perlu diadakan penelitian terkait dengan metode yang lain. Metode bagian (*part method*) salah satu metode yang akan

diujicobakan kepada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 2 Wonosari sebagai sumbangan metode untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah.

Metode bagian merupakan penerapan metode yang digunakan untuk mempelajari suatu keterampilan secara bagian per bagian. Metode bagian biasanya diterapkan kepada atlet yang belum dapat melakukan keterampilan teknik dengan baik dan benar. Oleh sebab itu metode bagian akan tepat jika diterapkan kepada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari. Diharapkan setelah diberikan metode bagian (*part method*), keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Wonosari dapat meningkat.

Penelitian dilakukan dengan mengukur terlebih dahulu keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari menggunakan *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test*. Kemudian peserta ekstrakurikuler bolavoli diberikan perlakuan latihan *passing* bawah menggunakan metode bagian sebagai sumbangan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 2 Wonosari. Setelah perlakuan diberikan kemudian keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli diukur kembali menggunakan *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test*. Selanjutnya hasil *pretest* dan *posttest* dibandingkan, dan dapat dilihat berapa sumbangan peningkatan *passing* bawah dengan metode bagian.

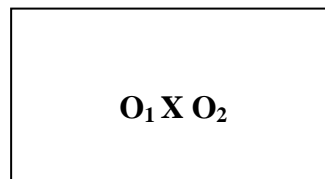
D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teoritik dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut “Terdapat peningkatan keterampilan *passing* bawah dengan metode bagian untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 2 Wonosari.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *pre-eksperimental designs* yaitu *one-group pretest-posttest Design*. Menurut Sugiyono (2010: 109), *pre-eksperimental designs* merupakan eksperimen yang masih dipengaruhi oleh variabel luar dalam terbentuknya variabel dependen (terikat), jadi variabel dependen (terikat) bukan semata-mata terbentuk oleh pengaruh variabel independen (bebas) karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random. Sedangkan bentuk dari eksperimen ini yaitu *one-group pretest-posttest Design* dimana dilakukan *pretest* sebelum diberi perlakuan, dengan demikian perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, (2010: 110-111). Bentuk ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan :

O₁ : nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)

O₂ : nilai *posttest* (setelah doberi perlakuan) (Sugiyono, 2010: 111)

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Adapun operasional variabel yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Metode Bagian

Metode bagian adalah cara pendekatan yang digunakan untuk mengajar ataupun melatih dengan cara memecah bagian per bagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, kemudian setelah bagian per bagian dikuasai selanjutnya mempraktekan gerakan secara keseluruhan, (Sugiyanto, 1996: 67). Metode bagian digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Wonosari.

2. Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli

Keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari akan diukur menggunakan tes *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test*.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 61) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dari penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari. Keseluruhan populasi dijadikan sampel penelitian, sehingga penelitian ini merupakan penelitian pupulasi yang berjumlah 23 siswa.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan mendatangi sekolah yang bersangkutan. Meminta izin kepada kepala sekolah untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut. Selanjutnya berkoordinasi dengan guru pendidikan jasmani yang mengampu ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari untuk waktu penelitian. Sebelum memberikan metode bagian, peneliti melakukan *pretest* terhadap peserta ekstrakurikuler menggunakan *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test*. Setelah diberikan perlakuan yaitu dengan metode bagian sebanyak 12 kali pertemuan yang dilakukan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu, selanjutnya melakukan *posttest* yang kemudian dari data tersebut dihitung hasilnya. Setelah menghitung hasil *pretest* dan *posttest* kemudian membandingkan hasil kedua tes tersebut menggunakan uji t pada taraf signifikan 5 %.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test*. Pelaksanaan tes dilakukan sebanyak 3 kali percobaan. Kemudian diambil 2 hasil tes terbaik kemudian dicari nilai rata-ratanya. Tata cara pelaksanaan *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test* dari Richard H. Cox, (1980: 101) adalah sebagai berikut :

- a. Peralatan dan bahan : permukaan dinding yang halus dengan lebar garis setebal 2,54 sentimeter dan tinggi 2,44 meter dari lantai. *Stopwatch*, lembar penilaian, bolavoli.
- b. Cara : pemain dengan bolavoli ditangan berdiri menghadap dinding. Ketika aba-aba “mulai” bola dilempar ke dinding ke daerah yang dibatasi oleh garis. Kemudian *passing* bawah bolavoli ke dinding diatas garis setinggi 2,44 meter.
- c. Penilaian : skor adalah jumlah bola yang dapat divoli kembali ke dinding menggunakan *passing* bawah yang dilakukan selama 1 menit secara sah. Setiap pemain masing-masing melakukan tes sebanyak 3 kali. Lemparan pertama tidak dihitung.

Instrumen dalam penelitian ini mempunyai validitas dan reabilitas yang sudah baku yaitu validitas yang dimiliki adalah 0,80 dan reabilitas yang dimiliki adalah 0,896. Norma untuk penilaian *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test* dapat dilihat dalam tabel berikut :

NILAI	Putra				Putri			
	9-11	12-14	15-17	18-22	9-11	12-14	15-17	18-22
90	17	23	32	48	17	23	41	44
80	13	19	28	42	13	19	34	37
70	10	16	25	39	10	16	30	33
60	8	14	23	37	8	14	27	29
50	6	12	21	34	6	12	24	26
40	4	10	19	31	4	10	21	23
30	2	8	17	29	2	8	18	19
20	0	5	12	26	0	5	14	15
10	0	1	10	20	0	1	7	10

Tabel 1 : Norma *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test*
 Sumber : Richard H. Cox (1980: 103)

E. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat

a. Normalitas

Uji normalitas dapat dilakukan menggunakan rumus Chi Kuadrat (Sugiyono, 2010: 107) yaitu untuk mengetahui distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Adapun rumusnya adalah :

$$X^2 = \frac{f_0 - f_h}{f_h}^2$$

Keterangan:

X = Chi Kuadrat.

Fo = Frekuensi yang diobservasi.

Fh = Frekuensi yang diharapkan

Taraf signifikakansi yang digunakan 5 %, sehingga apabila Chi Kuadrat hitung (X^2_{obs}) < dari pada Kai Kuadrat tabel (X^2_{tab}), maka datanya normal, bila sebaliknya berarti distribusinya tidak normal.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* pada taraf signifikasi 5 % yang dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran data adalah jika *Asymp. SSig* > 0,05 maka sebaran data dikatakan normal, sebaliknya jika *Asymp. Sig* < 0,05 maka sebaran data dikatakan tidak normal.

b. Homogenitas

Uji Homogenitas (Sutrisno Hadi, 1969: 301) adalah sebagai berikut :

$$F_{db\ vb: db\ vk} = \frac{SD^2_{bs}}{SD^2_{kt}}$$

Keterangan :

Fdbvb : dbvk = Derajat kebebasan tes awal dan tes akhir

SD²_{bs} = Standart deviasi tes awal

SD²_{kt} = Standart deviasi tes akhir

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene's Test* pada taraf signifikansi 5 % yang dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila sig hitung > 0,05 berarti populasi penelitian tersebut memiliki kesamaan varians atau homogen, sebaliknya apabila sig hitung < 0,05 berarti populasi penelitian tersebut tidak memiliki kesamaan varians atau tidak homogen

2. Uji Perbedaan

Analisis data yaitu dengan cara menguji hipotesis menggunakan uji t yaitu dengan membandingkan *mean* antara hasil *pretest* dan *posttest* pada taraf signifikan 5 % dengan $df = N - 1$. Apabila t hitung lebih kecil dari t tabel maka H_0 diterima, jika t hitung lebih besar dari t tabel maka H_0 ditolak. Rumus yang digunakan dari Sugiyono (2010: 122) yaitu :

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \frac{s_1}{n_1} \frac{s_2}{n_2}}}$$

Keterangan :

- x_1 : Rata-rata sampel 1
- x_2 : Rata-rata sampel 2
- s_1 : Simpangan baku sampel 1
- s_2 : Simpangan baku sampel 2
- s_1^2 : Varian sampel 1
- s_2^2 : Varian sampel 2
- r : Korelasi antara dua sampel

Uji perbedaan dalam penelitian ini menggunakan *paired sampel t test* pada taraf signifikansi 5 % yang dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*. Pengambilan keputusan dilakukan dengan cara membandingkan hasil nilai t hitung dengan nilai t tabel, jika nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel (t hitung $>$ t tabel) pada df t tabel $N-1$, maka hipotesis diterima, sebaliknya apabila nilai t hitung kurang dari nilai t tabel (t hitung $<$ t tabel) pada df , t tabel $N-1$, maka hipotesis ditolak.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Wonosari yang beralamat di Jl. Veteran No. 8 Wonosari, Gunungkidul, telp: (0274) 391037. Penelitian dimulai dari 28 Maret sampai 27 April 2013. Pengambilan data dilakukan 2 kali yaitu *pretest* pada tanggal 28 Maret 2013 dan *posstest* pada tanggal 27 April 2013 pukul 14.00 WIB. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari yang berjumlah 23 siswa dengan perincian 11 siswa putra dan 12 siswa putri.

B. Deskripsi Data Penelitian

Tujuan dalam penelitian dapat dicapai dengan pengambilan data pada populasi yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal keterampilan *passing* bawah bolavoli, kemudian diberikan perlakuan dan dilakukan tes akhir. Tes awal maupun tes akhir menggunakan *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test*. Data penelitian lengkap dapat dilihat di lampiran. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan statistik dengan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*. Berikut deskripsi data tes awal dan tes akhir keterampilan *passing* bawah :

Tabel 2. Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli

Subjek	Tes	N	Skor	
			Mak	Min
Peserta Ekstrakurikuler	Awal	23	27.5	7.5
	Akhir	23	36	12

Berdasarkan deskripsi data diatas, data dapat dianalisis melalui nilai yang diperoleh. Analisis data menggunakan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Rangkuman Analisis Data Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan *Passing Bawah Bolavoli*.

Subjek	Tes	N	Mak	Min	Mean	SD
Peserta Ekstra	Awal	23	27.5	7.5	15.50	5.53
	Akhir	23	36	12	21.69	6.14

C. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian prasyarat analisis. Pengujian prasyarat analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Uji prasyarat tersebut dimaksudkan untuk mengetahui apakah data tersebut dapat dianalisis dengan statistik parametris atau tidak. Apabila memenuhi pesryaratan, maka analisis statistik parametris dapat dilakukan.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data hasil *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* pada taraf signifikansi 5% yang dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran data adalah jika *Asymp. Sig* > 0,05 maka sebaran data dikatakan normal, sebaliknya jika *Asymp. Sig* < 0,05 maka sebaran data dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest*

No	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov		Keterangan
		Asymp. Sig	Sig 5 %	
1	<i>Pretest</i>	0.661	0,05	Normal
2	<i>Posttest</i>	0.587	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa kelompok *pretest* maupun kelompok *posttest* memiliki nilai *Asymp. Sig* > 0,05 yaitu nilai *Asymp. Sig pretest* 0.661 > 0,05 dan nilai *Asymp. Sig posttest* 0.587 > 0,05. Sehingga kedua kelompok data tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians populasi penelitian. Pengujian homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene's Test* pada taraf signifikansi 5% yang dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila sig hitung > 0,05 berarti populasi penelitian tersebut memiliki kesamaan varians atau homogen, sebaliknya apabila sig hitung < 0,05 berarti populasi penelitian tersebut tidak memiliki kesamaan varians atau tidak homogen. Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest*

No	Kelompok	Levene's Test		Keterangan
		Sig Hitung	Sig 5 %	
1	<i>Pretest-Posttest</i>	0.786	0,05	Homogen

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa nilai sig hitung $> 0,05$ yaitu $0.786 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa kelompok *pretest* dan kelompok *posttest* memiliki kesamaan atau homogen. Setelah persyaratan terpenuhi melalui uji prasarat maka pengujian hipotesis eksperimen dapat dilanjutkan.

D. Pengujian Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini mengatakan bahwa terdapat sumbangan metode bagian (*part method*) terhadap keterampilan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari. Analisis pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *paired sampel t test* pada taraf signifikansi 5% yang dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*. Pengambilan keputusan dilakukan dengan cara membandingkan hasil nilai t hitung dengan nilai t tabel, jika nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel ($t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$) pada df t tabel N-1 dengan taraf signifikansi 5%, maka hipotesis diterima, sebaliknya apabila nilai t hitung kurang dari nilai t tabel ($t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$) pada df t tabel N-1 dengan taraf signifikansi 5%, maka hipotesis ditolak.

1. Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir *Passing* Bawah

Tabel 6. Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir *Passing* Bawah

Kelompok	N	Mean	t hitung	t tabel 5 %
Tes Awal	23	15.50	8.165	2.074
Tes Akhir	23	21.69		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik antara hasil tes awal dan tes akhir diperoleh nilai sebesar 8.165 dan t tabel

dengan $N = 23$, $df = 23 - 1 = 22$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.074. Hal ini menunjukkan bahwa t hitung $>$ t tabel, sehingga hipotesis diterima. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa antara tes awal dan tes akhir peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 2 Wonosari terdapat perbedaan yang signifikan.

2. Perbedaan Persentase Peningkatan

Peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli dapat dilihat dari persentase peningkatan hasil yang dicapai. Berikut ini adalah rangkuman persentase peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMP N 2 Wonosari :

Tabel 7. Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli antara Tes Awal dan Tes Akhir.

Kelompok	N	Mean <i>Pretest</i>	Mean <i>Posttest</i>	Mean Different	Peningkatan Persentase
Tes Awal - Tes Akhir	23	15.50	21.69	6.19	39.94 %

Berdasarkan hasil pengitungan persentase peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli diketahui bahwa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari memiliki peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli sebesar 39.94%.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

Passing merupakan hal yang sangat penting dalam permainan bolavoli. *Passing* bawah adalah keterampilan dasar bermain bolavoli yang digunakan untuk pertahanan dan mengatur serangan (Bachtiar, 2007: 2.18). Keterampilan *passing* bawah yang bagus dari setiap pemain akan menghasilkan permainan

yang bagus dan prestasi yang bagus pula. Pemilihan metode latihan yang tepat akan berpengaruh dalam peningkatan keterampilan *passing* bawah. Metode bagian merupakan salah satu metode yang tepat diterapkan kepada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 2 Wonosari.

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui peningkatan keterampilan *passing* bawah dengan metode bagian untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari, maka hal-hal yang dilakukan adalah: (1) melakukan *pretest* keterampilan *passing* bawah bolavoli, (2) memberikan perlakuan sebanyak 12 kali pertemuan, dan (3) melakukan *posttest* keterampilan *passing* bawah, sehingga dapat diketahui peningkatan keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli setelah diberi latihan *passing* bawah menggunakan metode bagian.

Berdasarkan deskriptif data tes awal *passing* bawah bolavoli, diketahui bahwa skor tertinggi adalah 27.5, skor terendah adalah 7.5, mean = 15.50, standar deviasi = 5.53. Deskripsi tes Akhir *passing* bawah bolavoli diketahui bahwa skor tertinggi adalah 36, skor terendah 12, mean = 21.69, standar deviasi = 6.14.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dan tes akhir *passing* bawah diperoleh nilai t hitung sebesar 8.165, sedangkan t tabel = 2.074. Ternyata t hitung $>$ t tabel yang berarti hipotesis diterima, dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir *passing* bawah. Artinya, peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 2 Wonosari memiliki peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli yang disebabkan

oleh perlakuan yang diberikan yaitu latihan *passing* bawah bolavoli dengan metode bagian, sehingga terdapat peningkatan keterampilan *passing* bawah dengan metode bagian untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari.

Berdasarkan hasil penghitungan persentase peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli diketahui, peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 2 Wonosari memiliki nilai persentase peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli sebesar 39.94 %. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, terdapat peningkatan keterampilan *passing* bawah dengan metode bagian untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari dapat diterima kebenarannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa metode bagian dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Wonosari. Hal itu dibuktikan dengan adanya perbedaan hasil *t* hitung tes awal dan tes akhir *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 2 Wonosari. Uji perbedaan tes awal dan tes akhir menunjukkan hasil *t* hitung sebesar $8.165 > t$ tabel 5% sebesar 2.074.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk memvariasikan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk memilih metode latihan yang tepat, khususnya untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli.
3. Timbulnya semangat dari pemain bolavoli SMP Negeri 2 Wonosari untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* bawah dengan giat berlatih.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian yang berjudul “Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah dengan Metode Bagian (*Part Method*) untuk Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli

di SMP Negeri 2 Wonosari” telah dilakukan dengan semaksimal mungkin dan sepenuh hati peneliti. Namun tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, yaitu :

1. Didalam menentukan pengaruh metode bagian terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli, penelitian ini hanya sebatas membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest passing* bawah yang diukur dengan *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test*, dan belum mengkaji dari sudut pandang unsur-unsur gerakan *passing* bawah atau keterampilan menggunakan *passing* bawah dalam bermain bola voli.
2. Peneliti kesulitan mengontrol dan mengawasi seperti tingkat asupan gizi siswa, kondisi psikologi siswa dan aktivitas siswa di luar, yang dapat mempengaruhi kondisi siswa saat melakukan *pretest* maupun *posttest*.
3. Terbatasnya waktu penelitian, sehingga perlakuan yang diberikan hanya berjumlah 12 kali pertemuan.

D. Saran-Saran

1. Bagi guru atau pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Wonosari dan sekolah-sekolah yang lain, agar mampu menerapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler yang diampu.
2. Untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli dapat diterapkan metode latihan bagian.

3. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mempengaruhi keterampilan *passing* bawah, seperti kekuatan otot, koordinasi mata tangan, dan lain sebagainya.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol dan pengkajian terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan *passing* bawah seperti tingkat asupan gizi siswa, kondisi tubuh, kondisi psikologi siswa, aktivitas siswa di luar dan lain sebagainya

DAFTAR PUSTAKA

- Bachtiar. (2007). *Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Barbara L.V. & Bonnie J.F. (2000). *Bola voli Tingkat Pemula*. (Alih Bahasa: Monti). Jakarta: Raja Grafindo.
- Cox, Richard H. (1980). *Teaching Volleyball*. United State of Amerika: Burgess Publishing Company.
- Desmita.(2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hadisasmita, Yusuf & Syarifudin, Aip. (1996). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Hadisusanto, Dirto, Sidharto, Suryati, & Siswoyo, Dwi. (1995). *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: FIP.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: UNY.
- Kleinmann, Theo dan Kruber Dieter. (1982). *Bola Volley*. Jakarta: Gramedia.
- Ma'mun, Amung & Saputra, Yudha M. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Ngadman. (2001). *Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: UNY.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- _____ (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1980). *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Ikip Yogyakarta.

Umi Khasanah. (2010). Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Keseluruhan dan Bagian terhadap Kemampuan Servis Bawah Bolavoli Mini pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Papahan 01 Tasikmadu Karanganyar Tahun Pelajaran 2009/2010. *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNS.

Zulkifli. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Alfagerardi. (2011). Karakteristik Anak Usia SMP / Remaja. Diakses dari <http://islamind.blogspot.com/2011/12/karakteristik-anak-usia-smp-remaja.html>. pada tanggal 17 Januari 2013, jam 08.20 WIB.

<http://id.wikipedia.org/wiki/Sumbangan>. pada tanggal 8 Februari 2013, jam 22.00 WIB.

<http://www.tnol.co.id/id/community/groups/viewdiscussion/158-teknik-dasar.html?groupid=362>. pada tanggal 5 Oktober 2012, jam 14.30 WIB.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil tes awal *passing* bawah bolavoli

No	Nama Siswa	Umur	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Rata-Rata	Nilai
1	Risda Mefiana P.	13	3	7	8	7,5	20
2	Kusuma Rohmayanti	13	10	14	15	14,5	60
3	Maratus Shalihah	13	8	8	9	8,5	30
4	Salsabela N.	13	8	11	9	10	40
5	Defrinta Army D.	13	17	24	23	23,5	90
6	Novi Indah	13	9	13	14	13,5	50
7	Vivian Ayomi	13	8	19	21	20	80
8	Dwi Nur Hasanah	13	5	8	9	8,5	30
9	Hanatun Nur H.	13	9	10	11	10,5	40
10	Anisa Putri K	13	10	10	12	11	40
11	Azhar Ayu N.	13	21	17	18	19,5	80
12	Seruni Putri A.	14	14	8	13	13,5	50
13	Fatekun Rohman	14	14	21	20	20,5	80
14	Tatan Andang W.	13	8	14	14	14	60
15	Rizqi Ardiansyah	13	13	8	14	13,5	50
16	Obi Sutrani	14	9	14	16	15	60
17	Cahyo Edi B.W.	15	9	13	14	13,5	20
18	Restu Mukti	13	18	17	15	17,5	70
19	Diaz Ali S.	14	20	19	19	19,5	80
20	Setya Budi P.	14	8	13	13	13	50
21	Rahardian	14	26	27	25	26,5	90
22	Mei Nur	13	14	15	16	15,5	60
23	Priantoro	14	22	30	25	27,5	90
Rata-rata :						15,5	57,3913

Lampiran 1. Hasil tes akhir *passing* bawah bolavoli




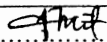

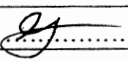

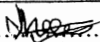
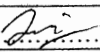

No	Nama Siswa	Umur	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Rata-Rata	Nilai
1	Risda Mefiana P.	13	21	18	23	22	80
2	Kusuma Rohmayanti	13	13	19	19	19	80
3	Maratus Shalihah	13	17	15	13	16	70
4	Salsabela N.	13	12	18	17	17,5	70
5	Defrinta Army D.	13	27	28	34	31	90
6	Novi Indah	13	16	19	20	19,5	80
7	Vivian Ayomi	13	13	18	17	17,5	70
8	Dwi Nur Hasanah	13	10	13	11	12	50
9	Hanatun Nur H.	13	12	14	13	13,5	50
10	Anisa Putri K	13	15	14	18	16,5	70
11	Azhar Ayu N.	13	26	31	37	34	90
12	Seruni Putri A.	14	23	23	22	23	90
13	Fatekun Rohman	14	23	22	26	24,5	90
14	Tatan Andang W.	13	18	23	19	21	80
15	Rizqi Ardiansyah	13	17	20	16	18,5	70
16	Obi Sutrani	14	22	20	24	23	90
17	Cahyo Edi B.W.	15	21	15	18	19,5	40
18	Restu Mukti	13	20	19	17	19,5	80
19	Diaz Ali S.	14	24	23	26	25	90
20	Setya Budi P.	14	18	14	20	19	80
21	Rahardian	14	30	30	26	30	90
22	Mei Nur	13	20	23	19	21,5	80
23	Priantoro	14	35	37	27	36	90
Rata-rata :						21,695652	76,9565

PRESENSI SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI

SMP N 2 WONOSARI

Sabtu, 30 MARET 2013

SESI 1









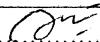

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Fatekun Rohman	 
2	Tatan Andang W. 	
3	Rizqi Ardiansyah	 
4	Obi Sutrani 	
5	Cahyo Edi B.W.	
6	Restu Mukti 	
7	Andreas Wahyu P.	
8	Diaz Ali S. 	
9	Febri Triyanto	
10	Setya Budi P. 	
11	Rahardian	 
12	Mei Nur 	
13	Jumantoro	
14	Ekanas	
15	Yohan	
16	Priantoro 	

PRESENSI SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI

SMP N 2 WONOSARI

Selasa, 2 APRIL 2013





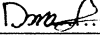
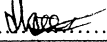


SESI 2

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Fatekun Rohman		
2	Tatan Andang W.		
3	Rizqi Ardiansyah		
4	Obi Sutrani		
5	Cahyo Edi B.W.		
6	Restu Mukti		
7	Andreas Wahyu P.		
8	Diaz Ali S.		
9	Febri Triyanto		
10	Setya Budi P.		
11	Rahardian		
12	Mei Nur		
13	Jumantoro		
14	Ekanas		
15	Yohan		
16	Priantoro		

PRESENSI SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI
SMP N 2 WONOSARI

Kamis, 4 APRIL 2013


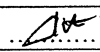






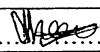


SESI 3

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Fatekun Rohman		
2	Tatan Andang W.		
3	Rizqi Ardiansyah		
4	Obi Sutrani		
5	Cahyo Edi B.W.		
6	Restu Mukti		
7	Andreas Wahyu P.		
8	Diaz Ali S.		
9	Febri Triyanto		
10	Setya Budi P.		
11	Rahardian		
12	Mei Nur		
13	Jumantoro		
14	Ekanas		
15	Yohan		
16	Priantoro		

**PRESENSI SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI
SMP N 2 WONOSARI**





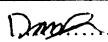

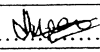
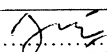
Sabtu, 6 APRIL 2013

SESI 4

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Fatekun Rohman		
2	Tatan Andang W.		
3	Rizqi Ardiansyah		
4	Obi Sutrani		
5	Cahyo Edi B.W.		
6	Restu Mukti		
7	Andreas Wahyu P.		
8	Diaz Ali S.		
9	Febri Triyanto		
10	Setya Budi P.		
11	Rahardian		
12	Mei Nur		
13	Jumantoro		
14	Ekanas		
15	Yohan		
16	Priantoro		

**PRESENSI SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI
SMP N 2 WONOSARI**

Selasa, 9 APRIL 2013
SESI 5

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Fatekun Rohman		
2	Tatan Andang W.	
3	Rizqi Ardiansyah		
4	Obi Sutrani	
5	Cahyo Edi B. W.		
6	Restu Mukti		
7	Andreas Wahyu P.	
8	Diaz Ali S.		
9	Febri Triyanto	
10	Setya Budi P.		
11	Rahardian		
12	Mei Nur		
13	Jumantoro	
14	Ekanas	
15	Yohan	
16	Priantoro	

PRESENSI SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI

SMP N 2 WONOSARI





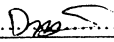


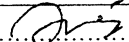

Kamis, 11 APRIL 2013

SESI 6

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Fatekun Rohman		<i>Fatekun</i>
2	Tatan Andang W.	<i>Tatan</i>	
3	Rizqi Ardiansyah		<i>Rizqi</i>
4	Obi Sutrani	<i>Obi</i>	
5	Cahyo Edi B.W.		
6	Restu Mukti	<i>Restu</i>	
7	Andreas Wahyu P.		
8	Diaz Ali S.	<i>Diaz</i>	
9	Febri Triyanto		
10	Setya Budi P.		
11	Rahardian		
12	Mei Nur	<i>Mei</i>	
13	Jumantoro		
14	Ekanas		
15	Yohan		
16	Priantoro	<i>Priantoro</i>	

**PRESENSI SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI
SMP N 2 WONOSARI**

Sabtu, 13 APRIL 2013
SESI 7






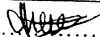


No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Fatekun Rohman		
2	Tatan Andang W.		
3	Rizqi Ardiansyah		
4	Obi Sutrani		
5	Cahyo Edi B.W.		
6	Restu Mukti		
7	Andreas Wahyu P.		
8	Diaz Ali S.		
9	Febri Triyanto		
10	Setya Budi P.		
11	Rahardian		
12	Mei Nur		
13	Jumantoro		
14	Ekanas		
15	Yohan		
16	Priantoro		

PRESENSI SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI

SMP N 2 WONOSARI









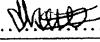

Selasa, 16 APRIL 2013

SESI 8

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Fatekun Rohman		
2	Tatan Andang W.		
3	Rizqi Ardiansyah		
4	Obi Sutrani		
5	Cahyo Edi B.W.		
6	Restu Mukti		
7	Andreas Wahyu P.		
8	Diaz Ali S.		
9	Febri Triyanto		
10	Setya Budi P.		
11	Rahardian		
12	Mei Nur		
13	Jumantoro		
14	Ekanas		
15	Yohan		
16	Priantoro		

PRESENSI SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI
SMP N 2 WONOSARI

Kamis, 18 APRIL 2013
SESI 9

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Fatekun Rohman		
2	Tatan Andang W.		
3	Rizqi Ardiansyah		
4	Obi Sutrani		
5	Cahyo Edi B.W.		
6	Restu Mukti		
7	Andreas Wahyu P.		
8	Diaz Ali S.		
9	Febri Triyanto		
10	Setya Budi P.		
11	Rahardian		
12	Mei Nur		
13	Jumantoro		
14	Ekanas		
15	Yohan		
16	Priantoro		

**PRESENSI SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI
SMP N 2 WONOSARI**

Sabtu, 20 APRIL 2013

SESI 10

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Fatekun Rohman		<i>Fatekun</i>
2	Tatan Andang W.	
3	Rizqi Ardiansyah		<i>Rizqi</i>
4	Obi Sutrani	<i>Obi</i>	
5	Cahyo Edi B. W.		<i>Cahyo</i>
6	Restu Mukti	<i>Restu</i>	
7	Andreas Wahyu P.	
8	Diaz Ali S.	<i>Diaz</i>	
9	Febri Triyanto	
10	Setya Budi P.	
11	Rahardian	
12	Mei Nur	<i>Mei</i>	
13	Jumantoro	
14	Ekanas	
15	Yohan	
16	Priantoro	

PRESENSI SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI
SMP N 2 WONOSARI







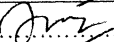
Selasa, 23 APRIL 2013
SESI 11

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Fatekun Rohman		<i>Fatekun</i>
2	Tatan Andang W.	<i>Tatan</i>	
3	Rizqi Ardiansyah		<i>Rizqi</i>
4	Obi Sutrani	<i>Obi</i>	
5	Cahyo Edi B.W.		<i>Cahyo</i>
6	Restu Mukti	
7	Andreas Wahyu P.	
8	Diaz Ali S.	<i>Diaz</i>	
9	Febri Triyanto	
10	Setya Budi P.	<i>Setya</i>	
11	Rahardian		<i>Rahardian</i>
12	Mei Nur	<i>Mei</i>	
13	Jumantoro	
14	Ekanas	
15	Yohan	
16	Priantoro	<i>Priantoro</i>	

PRESENSI SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI
SMP N 2 WONOSARI

Kamis, 25 APRIL 2013




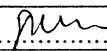




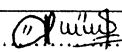
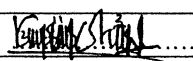
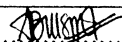
SESI 12

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Fatekun Rohman		
2	Tatan Andang W.		
3	Rizqi Ardiansyah		
4	Obi Sutrani		
5	Cahyo Edi B.W.		
6	Restu Mukti		
7	Andreas Wahyu P.		
8	Diaz Ali S.		
9	Febri Triyanto		
10	Setya Budi P.		
11	Rahardian		
12	Mei Nur		
13	Jumantoro		
14	Ekanas		
15	Yohan		
16	Priantoro		

**PRESENSI SISWA PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI
SMP N 2 WONOSARI**

Sabtu, 30 MARET 2013


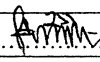


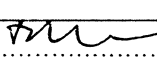

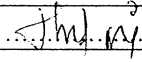



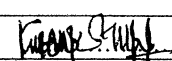

SESI 1

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Risda Mefiana P.	
2	Kusuma Rohmayanti 	
3	Maratus Shalihah	 
4	Salsabela N.	
5	Defrinta Army D.	 
6	Novi Indah 	
7	Vivian Ayomi	 
8	Dwi Nur Hasanah 	
9	Hanatun Nur H.	 
10	Anisa Putri K 	
11	Azhar Ayu N.	 
12	Seruni Putri A. 	

**PRESENSI SISWA PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI
SMP N 2 WONOSARI**

Selasa, 2 APRIL 2013

SESI 2





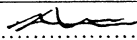





No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Risda Mefiana P.		
2	Kusuma Rohmayanti		
3	Maratus Shalihah		
4	Salsabela N.		
5	Defrinta Army D.		
6	Novi Indah		
7	Vivian Ayomi		
8	Dwi Nur Hasanah		
9	Hanatun Nur H.		
10	Anisa Putri K		
11	Azhar Ayu N.		
12	Seruni Putri A.		

**PRESENSI SISWA PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI**

SMP N 2 WONOSARI

Kamis, 4 APRIL 2013




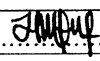
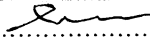

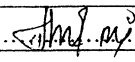
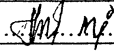
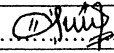

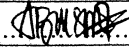
SESI 3

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Risda Mefiana P.		
2	Kusuma Rohmayanti		
3	Maratus Shalihah		
4	Salsabela N.		
5	Defrinta Army D.		
6	Novi Indah		
7	Vivian Ayomi		
8	Dwi Nur Hasanah		
9	Hanatun Nur H.		
10	Anisa Putri K		
11	Azhar Ayu N.		
12	Seruni Putri A.		

**PRESENSI SISWA PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI
SMP N 2 WONOSARI**

Sabtu, 6 APRIL 2013




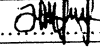
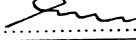

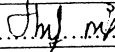


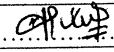
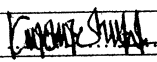

SESI 4

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Risda Mefiana P.		
2	Kusuma Rohmayanti		
3	Maratus Shalihah		
4	Salsabela N.		
5	Defrinta Army D.		
6	Novi Indah		
7	Vivian Ayomi		
8	Dwi Nur Hasanah		
9	Hanatun Nur H.		
10	Anisa Putri K		
11	Azhar Ayu N.		
12	Seruni Putri A.		

**PRESENSI SISWA PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI
SMP N 2 WONOSARI**

Selasa, 9 APRIL 2013





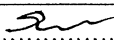

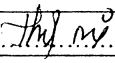


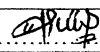
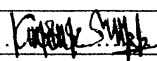

SESI 5

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Risda Mefiana P.		
2	Kusuma Rohmayanti		
3	Maratus Shalihah		
4	Salsabela N.		
5	Defrinta Army D.		
6	Novi Indah		
7	Vivian Ayomi		
8	Dwi Nur Hasanah		
9	Hanatun Nur H.		
10	Anisa Putri K		
11	Azhar Ayu N.		
12	Seruni Putri A.		

PRESENSI SISWA PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI
SMP N 2 WONOSARI


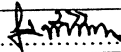



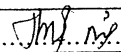


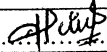
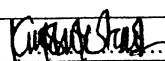

Kamis, 11 APRIL 2013

SESI 6

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Risda Mefiana P.	 
2	Kusuma Rohmayanti 	
3	Maratus Shalihah	 
4	Salsabela N. 	
5	Defrinta Army D.	 
6	Novi Indah 	
7	Vivian Ayomi	 
8	Dwi Nur Hasanah 	
9	Hanatun Nur H.	 
10	Anisa Putri K 	
11	Azhar Ayu N.	 
12	Seruni Putri A. 	







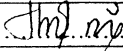


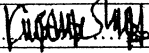
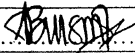
**PRESENSI SISWA PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI
SMP N 2 WONOSARI**

Sabtu, 13 APRIL 2013
SESI 7

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Risda Mefiana P.		
2	Kusuma Rohmayanti		
3	Maratus Shalihah		
4	Salsabela N.		
5	Defrinta Army D.		
6	Novi Indah		
7	Vivian Ayomi		
8	Dwi Nur Hasanah		
9	Hanatun Nur H.		
10	Anisa Putri K		
11	Azhar Ayu N.		
12	Seruni Putri A.		


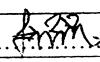


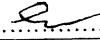

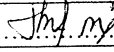


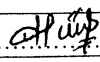
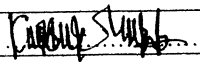
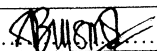
**PRESENSI SISWA PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI
SMP N 2 WONOSARI**

Selasa, 16 APRIL 2013
SESI 8

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Risda Mefiana P.		
2	Kusuma Rohmayanti		
3	Maratus Shalihah		
4	Salsabela N.		
5	Defrinta Army D.		
6	Novi Indah		
7	Vivian Ayomi		
8	Dwi Nur Hasanah		
9	Hanatun Nur H.		
10	Anisa Putri K		
11	Azhar Ayu N.		
12	Seruni Putri A.		

PRESENSI SISWA PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI
SMP N 2 WONOSARI







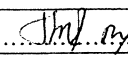


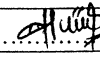


Kamis, 18 APRIL 2013
SESI 9

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Risda Mefiana P.	 
2	Kusuma Rohmayanti 	
3	Maratus Shalihah	 
4	Salsabela N. 	
5	Defrinta Army D.	 
6	Novi Indah 	
7	Vivian Ayomi	 
8	Dwi Nur Hasanah 	
9	Hanatun Nur H.	 
10	Anisa Putri K 	
11	Azhar Ayu N.	 
12	Seruni Putri A. 	

**PRESENSI SISWA PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI
SMP N 2 WONOSARI**

Sabtu, 20 APRIL 2013




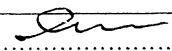

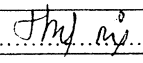

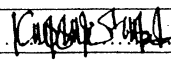
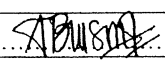
SESI 10

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Risda Mefiana P.		
2	Kusuma Rohmayanti		
3	Maratus Shalihah		
4	Salsabela N.		
5	Defrinta Army D.		
6	Novi Indah		
7	Vivian Ayomi		
8	Dwi Nur Hasanah		
9	Hanatun Nur H.		
10	Anisa Putri K		
11	Azhar Ayu N.		
12	Seruni Putri A.		

**PRESENSI SISWA PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI
SMP N 2 WONOSARI**

Selasa, 23 APRIL 2013

SESI 11

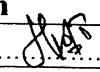
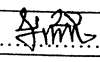

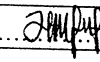
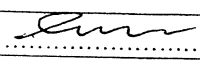

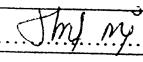


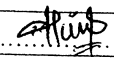
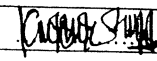
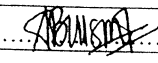
No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Risda Mefiana P.	 
2	Kusuma Rohmayanti 	
3	Maratus Shalihah	
4	Salsabela N. 	
5	Defrinta Army D.	 
6	Novi Indah 	
7	Vivian Ayomi	 
8	Dwi Nur Hasanah 	
9	Hanatun Nur H.	
10	Anisa Putri K	
11	Azhar Ayu N.	 
12	Seruni Putri A. 	

PRESENSI SISWA PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI

SMP N 2 WONOSARI

Kamis, 25 APRIL 2013

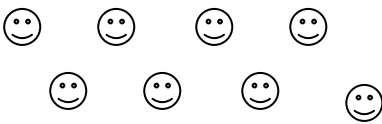
SESI 12

No	Nama Siswa	Tanda Tangan	
1	Risda Mefiana P.		
2	Kusuma Rohmayanti		
3	Maratus Shalihah		
4	Salsabela N.		
5	Defrinta Army D.		
6	Novi Indah		
7	Vivian Ayomi		
8	Dwi Nur Hasanah		
9	Hanatun Nur H.		
10	Anisa Putri K		
11	Azhar Ayu N.		
12	Seruni Putri A.		

Lampiran 3. Program Latihan

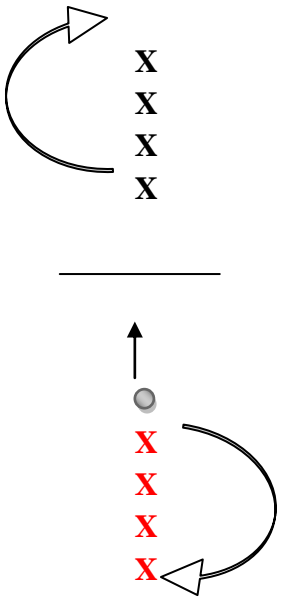
Sesi Latihan 1

No. sesi	: 1	Kategori atlet/ usia	: Junior /12-15 tahun
Hari tanggal	: Sabtu	Peralatan	: Peluit, stopwatch
Tempat	: Halaman Sekolah	Jumlah atlet	: 20 orang
Sasaran Latihan	: Teknik <i>passing</i> bawah	Intensitas	: Sedang-maksimal

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. pemanasan	15 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a.lari keliling lapangan basket 2 kali b.Streching pasif dan dinamis c. sprint pendek, dan melompat
2.	LATIHAN INTI a. Pelatih memberikan contoh gerakan pass bawah, lalu menjelaskan teori secara keseluruhan gerakan <i>passing</i> bawah b. Latihan sikap permulaan c. Latihan sikap saat memukul d. Latihan sikap akhir e. Latihan <i>passing</i> bawah tanpa bola	45 menit	Latihan Gerakan  X Pelatih	<ul style="list-style-type: none"> Anak latih menirukan contoh gerakan dari pelatih tanpa bola. Setiap anak latih melakukan gerakan pass bawah tanpa bola sebanyak 3 x 10 gerakan dengan istirahat 30 detik.
3	PENUTUP a.Pendinginan b.berdoa	5 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a.Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b.Pendinginan berpasangan c.Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

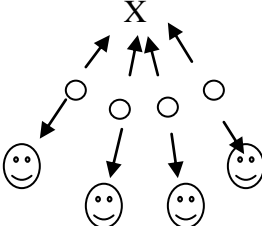
Sesi Latihan 2

No. sesi : 2 Hari tanggal : Selasa Tempat : Lapangan Bola Voli Fokus Pembelajaran : latihan <i>passing</i> bawah menggunakan bola	Kategori atlet/ usia : Junior/ 12-15 tahun Peralatan : Peluit, bola voli, net, lapangan bola voli, stopwatch Jumlah atlet : 20 orang Intensitas : Sedang-maksimal
--	--

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. pemanasan	15 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a. lari keliling lapangan bola basket 2 kali b. Streching pasif dan dinamis c. sprint pendek, dan melompat
2	LATIHAN INTI a. Latihan <i>passing</i> bawah menggunakan bola dengan umpan dari teman b. Latihan <i>passing</i> bawah menggunakan bola dengan perantara net c. Latihan kontrol lengan saat melakukan <i>passing</i> bawah	45 menit	Latihan <i>Passing</i> 	Latihan <i>Passing</i> bawah <ul style="list-style-type: none"> Lemparan bola jatuh tepat di depan anak, tinggi dan kecepatan bola diatur sehingga dapat diambil dengan <i>passing</i> bawah, tim A menjadi pelempar bola dan tim B yang menerima bola begitu dilakukan secara bergantian hingga mendapatkan giliran semua Latihan Kontrol Bola <ul style="list-style-type: none"> Latihan kontrol bola dilakukan secara individu kaki kiri di depan dan lemparkan bola ke atas, sewaktu jatuh kembali biarkan terpantul pada lengan bagian bawah antara pergelangan tangan sampai siku. Kemudian lakukan <i>passing</i> bawah sendiri sebanyak 10 kali
3	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> Pendinginan Berdoa 	5 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

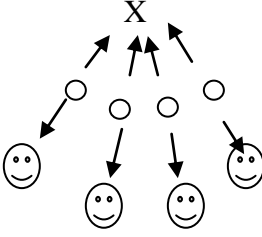
Sesi Latihan 3

No. sesi : 3 Hari tanggal : Kamis Tempat : Lapangan Bola Voli Fokus Pembelajaran : latihan penempatan dan koordinasi bola	Kategori atlet/ usia : Junior/ 12-15 tahun Peralatan : Peluit, bola voli, stopwatch Jumlah atlet : 20 orang Intensitas : Sedang-maksimal
--	---

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. pemanasan	15 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a. lari keliling lapangan bola basket 2 kali b. Streching pasif dan dinamis c. sprint pendek, dan melompat
2	LATIHAN INTI a. Latihan kontrol dan perkenaan bola pada lengan b. Latihan pass bawah dengan susunan setengah lingkaran c. Latihan <i>passing</i> bawah menggunakan media dinding	45 menit	Pelatih / teman anak latih 	Latihan Kontrol Bola <ul style="list-style-type: none"> • lakukan <i>passing</i> bawah sendiri sebanyak 20 kali. • Bergantian dengan teman. • lakukan <i>passing</i> bawah sendiri sebanyak 30 kali Latihan Pass Bawah Setengah Lingkaran <ul style="list-style-type: none"> • dengan format seperti gambar bola yang diumpun dari pelatih / teman anak latih harus dikembalikan secara tepat. Latihan menggunakan dinding Melakukan <i>passing</i> bawah ke dinding selama 1 menit, usahakan bola tidak mati dan frekuensi sebanyak-banyaknya. Dilakukan secara individu Sebanyak 2 kali
3	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Berdoa 	5 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

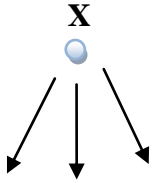
Sesi Latihan 4

No. sesi : 4 Hari tanggal : Sabtu Tempat : Lapangan Bola Voli Fokus Pembelajaran : latihan penempatan dan koordinasi bola	Kategori atlet/ usia : Junior/ 12-15 tahun Peralatan : Peluit, bola voli, stopwatch Jumlah atlet : 20 orang Intensitas : Sedang-maksimal
--	---

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. pemanasan	15 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a. lari keliling lapangan bola basket 2 kali b. Streching pasif dan dinamis c. sprint pendek, dan melompat
2	LATIHAN INTI a. Latihan kontrol dan perkenaan bola pada lengan b. Latihan pass bawah dengan susunan setengah lingkaran d. Latihan <i>passing</i> bawah menggunakan media dinding	45 menit	Pelatih / teman anak latih 	<ul style="list-style-type: none"> • lakukan <i>passing</i> bawah sendiri sebanyak 30 kali. • Bergantian dengan teman. • lakukan <i>passing</i> bawah sendiri sebanyak 40 kali Latihan Pass Bawah Setengah Lingkaran <ul style="list-style-type: none"> • dengan format seperti gambar bola yang diumpkan dari pelatih / teman anak latih harus dikembalikan secara tepat. Latihan menggunakan dinding Melakukan <i>passing</i> bawah ke dinding selama 1 menit, usahakan bola tidak mati dan frekuensi sebanyak-banyaknya. Dilakukan secara individu Sebanyak 3 kali
3	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Berdoa 	5 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

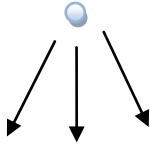
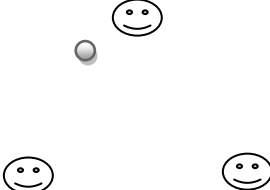
Sesi Latihan 5

No. sesi : 5 Hari tanggal : Selasa Tempat : Lapangan Bola Voli Fokus Pembelajaran : <i>Passing</i> bawah	Kategori atlet/ usia : Junior/ 12-15 tahun Peralatan : Peluit, bola, cone, stopwatch Jumlah atlet : 20 orang Intensitas : Sedang-maksimal
---	--

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. pemanasan	15 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a. lari mengelilingi lapangan basket 3 kali b. Streching pasif dan dinamis
2.	LATIHAN INTI a. Latihan <i>passing</i> bawah menggunakan media dinding b. Latihan Koordinasi c. Melakukan <i>passing</i> bawah dengan formasi segitiga.	45 menit	X  X X X X	Melakukan <i>passing</i> bawah ke dinding selama 1 menit, usahakan bola tidak mati dan frekuensi sebanyak-banyaknya. Dilakukan secara individu Sebanyak 4 kali Latihan Koordinasi Latihan dengan bola dilempar dari jarak 3-4 meter oleh pelatih atau peserta. Peserta berbaris berbanjar dengan pelatih atau salah satu peserta di depan sebagai pelempar. Lemparan bola bervariasi, depan, samping kanan, samping kiri, ke belakang. Peserta berusaha mengambil bola dengan <i>passing</i> bawah. Latihan ini dilakukan 10 kali pukulan variasi.
3	PENUTUP a. Pendinginan b. berdoa	5 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. pendinginan berpasangan c. beri motivasi untuk latihan selanjutnya

Sesi Latihan 6

No. sesi : 6 Hari tanggal : Kamis Tempat : Lapangan Bola Voli Fokus Pembelajaran : <i>Passing</i> bawah	Kategori atlet/ usia : Junior/ 12-15 tahun Peralatan : Peluit, bola, cone, stopwatch Jumlah atlet : 20 orang Intensitas : Sedang-maksimal
--	--

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. pemanasan	15 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a. lari keliling lapangan bola basket 3 kali b. Streching pasif dan dinamis
2.	LATIHAN INTI a. Latihan <i>passing</i> bawah menggunakan media dinding b. Latihan Koordinasi c. Melakukan <i>passing</i> bawah dengan formasi segitiga.	45 menit	X  X X X X Praktek <i>Passing</i> Bawah 	Melakukan <i>passing</i> bawah ke dinding selama 1 menit, usahakan bola tidak mati dan frekuensi sebanyak-banyaknya. Dilakukan secara individu Sebanyak 4 kali Latihan Koordinasi Latihan dengan bola dilempar dari jarak 3-4 meter oleh pelatih atau peserta. Peserta berbaris berbanjar dengan pelatih atau salah satu peserta di depan sebagai pelempar. Lemparan bola bervariasi, depan, samping kanan, samping kiri, ke belakang. Peserta berusaha mengambil bola dengan <i>passing</i> bawah. Latihan ini dilakukan 15 kali pukulan variasi.
3	PENUTUP a. Pendinginan b. berdoa	5 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. pendinginan berpasangan c. beri motivasi untuk latihan selanjutnya

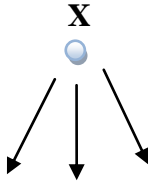
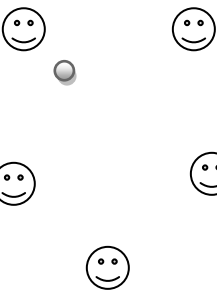
Sesi Latihan 7

No. sesi : 7 Hari tanggal : Sabtu Tempat : Lapangan Bola Voli Fokus Pembelajaran : <i>Passing</i> bawah	Kategori atlet/ usia : Junior/ 12-15 tahun Peralatan : Peluit, bola voli, net, stopwatch Jumlah atlet : 20 orang Intensitas : Sedang-maksimal
--	--

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. pemanasan	15 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a. lari keliling lapangan bola basket 4 kali b. Streching pasif dan dinamis c. sprint pendek, dan melompat
2.	LATIHAN INTI Melakukan <i>passing</i> bawah dengan dengan formasi segitiga Games.	45 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang di modifikasi yaitu 4 lawan 4. • Bola dilambungkan dari tim A. Kemudian tim B menerima bola dengan <i>passing</i> bawah, semua anggota tim harus menerima bola menggunakan <i>passing</i> bawah baru kemudian bola di lewatkan ke net. Permainan berakhir ketika salah satu tim mencapai poin 15.
3	PENUTUP a. Pendinginan b. berdoa	5 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. pendinginan berpasangan c. beri motivasi untuk latihan selanjutnya


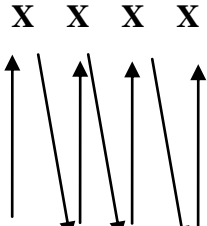
Sesi Latihan 8

No. sesi : 8 Hari tanggal : Selasa Tempat : Lapangan Bola Voli Fokus Pembelajaran : <i>Passing</i> bawah	Kategori atlet/ usia : Junior/ 12-15 tahun Peralatan : Peluit, bola, stopwatch Jumlah atlet : 20 orang Intensitas : Sedang-maksimal
---	--

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. pemanasan	15 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a. lari keliling lapangan bola basket 4 kali b. Streching pasif dan dinamis c. sprint pendek, dan melompat
2.	LATIHAN INTI a. Latihan Koordinasi b. Melakukan <i>passing</i> bawah dengan formasi segitiga. c. Melakukan <i>passing</i> bawah dengan formasi segilima	45 menit	X  X X X X 	Latihan Koordinasi Latihan dengan bola dilempar dari jarak 3-4 meter oleh pelatih atau peserta. Peserta berbaris berbanjar dengan pelatih atau salah satu peserta di depan sebagai pelempar. Lemparan bola bervariasi, depan, samping kanan, samping kiri, ke belakang. Peserta berusaha mengambil bola dengan <i>passing</i> bawah. Latihan ini dilakukan 20 kali pukulan variasi Latihan <i>passing</i> bawah <ul style="list-style-type: none"> melakukan umpan bebas kepada temannya dengan formasi segitiga atau berlima
3	PENUTUP a. Pendinginan b. berdoa	5 menit	XXXXX XXXXX X	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya


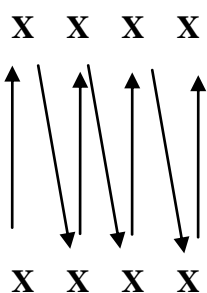
Sesi Latihan 9

No. sesi : 9 Hari tanggal : Kamis Tempat : Halaman Sekolah Fokus Pembelajaran : <i>Passing</i> bawah	Kategori atlet/ usia : Junior/ 12-15 tahun Peralatan : Peluit, bola, stopwatch Jumlah atlet : 20 orang Intensitas : Sedang-maksimal
---	--

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. pemanasan	15 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a. lari keliling lapangan bola basket 4 kali b. Streching pasif dan dinamis c. sprint pendek, dan melompat
2.	LATIHAN INTI a. Melakukan <i>passing</i> bawah secara berpasangan. b. Melakukan <i>passing</i> bawah secara berhadapan 3 lawan 3 atau 4 lawan 4	45 menit	X  X  X X X X	<p>Latihan Pass Bawah Berpasangan dibagi menjadi beberapa kelompok kemudian dipertandingkan kelompok mana yang paling lama mempertahankan bola di udara</p> <p>Latihan Pass Bawah Berhadapan dibagi menjadi beberapa kelompok kemudian dipertandingkan kelompok mana yang paling lama mempertahankan bola di udara</p> <p>kelompok yang paling cepat mematikan bola akan mendapat hukuman</p>
3	PENUTUP a. Pendinginan b. berdoa	5 menit	XXXXX XXXXX X	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

Sesi Latihan 10

No. sesi : 10 Hari tanggal : Sabtu Tempat : Halaman Sekolah Fokus Pembelajaran : <i>Passing</i> bawah	Kategori atlet/ usia : Junior/ 12-15 tahun Peralatan : Peluit, bola, stopwatch Jumlah atlet : 20 orang Intensitas : Sedang-maksimal
--	--

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. pemanasan	15 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a. lari keliling lapangan 4 kali b. Streching pasif dan dinamis c. sprint pendek, dan melompat
2.	LATIHAN INTI a. Melakukan <i>passing</i> bawah secara berpasangan. b. Melakukan <i>passing</i> bawah secara berhadapan 3 lawan 3 atau 4 lawan 4	45 menit	X  X  X X X X	<p>Latihan Pass Bawah Berpasangan dibagi menjadi beberapa kelompok kemudian dipertandingkan kelompok mana yang paling lama mempertahankan bola di udara</p> <p>Latihan Pass Bawah Berhadapan dibagi menjadi beberapa kelompok kemudian dipertandingkan kelompok mana yang paling lama mempertahankan bola di udara</p> <p>kelompok yang paling cepat mematikan bola akan mendapat hukuman</p>
3	PENUTUP a. Pendinginan b. berdoa	5 menit	XXXXX XXXXX X	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya



Sesi Latihan 11

No. sesi : 11 Hari tanggal : Selasa Tempat : Lapangan Bola Voli Fokus Pembelajaran : <i>Passing</i> bawah	Kategori atlet/ usia : Junior/ 12-15 tahun Peralatan : Peluit, bola, net, stopwatch Jumlah atlet : 20 orang Intensitas : Sedang-maksimal
--	---

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. pemanasan	15 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a. lari keliling lapangan 3 kali b. Streching pasif dan dinamis c. sprint pendek, dan melompat
2.	LATIHAN INTI a. Latihan <i>passing</i> bawah untuk persiapan menerima servis b. Latihan <i>passing</i> bawah untuk persiapan menerima smash	45 menit	Pelatih X <hr style="border: 2px solid black; width: 100px; margin: 10px auto;"/> ☺ ☺ ☺	Pelatih memukul bola ke arah anak latih. Ketepatan, kecepatan, dan putaran bola diatur sesuai yang dikehendaki. Setiap 10 kali pukulan dengan penerimaan pass bawah, anak latih bergantian tempat agar semua anak mengalami kesukaran yang sama.
3	PENUTUP a. Pendinginan b. berdoa	5 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. pendinginan berpasangan c. beri motivasi untuk latihan selanjutnya

Sesi Latihan 12

No. sesi : 12 Hari tanggal : Selasa Tempat : Lapangan Bola Voli Fokus Pembelajaran : <i>Passing</i> bawah	Kategori atlet/ usia : Junior/ 12-15 tahun Peralatan : Peluit, bola, net, lapangan bola voli, stopwatch Jumlah atlet : 20 orang Intensitas : Sedang-maksimal
--	---

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. pemanasan	15 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a. lari lapangan bola basket 3 kali b. Streching pasif dan dinamis c. sprint pendek, dan melompat
2.	LATIHAN INTI a. Latihan <i>passing</i> bawah untuk persiapan menerima servis b. Latihan <i>passing</i> bawah untuk persiapan menerima smash c. Games / praktek bermain	45 menit	Pelatih X  	Pelatih memukul bola ke arah anak latih. Ketepatan, kecepatan, dan putaran bola diatur sesuai yang di kehendaki. Setiap 10 kali pukulan dengan penerimaan pass bawah, anak latih bergantian tempat agar semua anak mengalami kesukaran yang sama. Praktek Bermain Mempraktekan <i>passing</i> bawah dengan bentuk bermain, terutama saat menerima servis dan umpan dari lawan maupun teman. Pemain selalu menggunakan teknik pass bawah terus selama bermain kecuali servis.
3	PENUTUP a. Pendinginan b. berdoa	5 menit	XXXXX XXXXX X Pelatih	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. pendinginan berpasangan c. beri motivasi untuk latihan selanjutnya

Lampiran 4. Analisis Data

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		23	23
Normal Parameters ^a	Mean	15.5000	21.6957
	Std. Deviation	5.53296	6.13992
Most Extreme Differences	Absolute	.152	.161
	Positive	.152	.161
	Negative	-.074	-.090
Kolmogorov-Smirnov Z		.730	.774
Asymp. Sig. (2-tailed)		.661	.587
a. Test distribution is Normal.			

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Passing

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.356	3	18	.786

ANOVA

Passing	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	6220.621	4	1555.155	6.055	.003
Within Groups	4622.857	18	256.825		
Total	10843.478	22			

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	15.5000	23	5.53296	1.15370
	Posttest	21.6957	23	6.13992	1.28026

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	23	.810	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	-6.19565	3.63924	.75883	-7.76938	-4.62193	-8.165	22	.000

Lampiran 5. Dokumentasi

















Lampiran 6. Surat Tera

 <p>PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH</p> <h2 style="text-align: center;">BALAI METROLOGI</h2> <p style="text-align: center;">Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>					
<p>SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 299 / UP - 20 / I / 2013 Number</p>					
<table border="1"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 002995</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 25 Januari 2013</td> </tr> </table>		No. Order	: 002995	Diterima tgl	: 25 Januari 2013
No. Order	: 002995				
Diterima tgl	: 25 Januari 2013				
<p>ALAT Equipment</p> <p>Nama Name : Ban Ukur</p> <p>Kapasitas Capacity : 50 meter</p> <p>Daya Baca Accuracy : 1 cm</p>	<p>Tipe/Model Type/Model</p> <p>Nomor Seri Serial number</p> <p>Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur : Tricle / China</p>				
<p>PEMILIK Owner</p> <p>Nama Name : Hermi Susiana Hidayat</p> <p>Alamat Address : Nengahan Trimurti Srandakan Bantul</p>					
<p>METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p> <p>Metode Method : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010</p> <p>Standard Standard : Komparator 10 m</p> <p>Telusuran Traceability : Tertelusur ke Satuan SI melalui LK-045-IDN</p>					
<p>TANGGAL TERA ULANG Date of Verification : 25 Januari 2013</p> <p>LOKASI TERA ULANG Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta</p> <p>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification : Suhu 30±2 °C ; Kelembaban 55±10 %</p> <p>HASIL TERA ULANG Result of verification : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2013</p> <p>DITERA ULANG KEMBALI Reverification : 25 Januari 2014</p>					
<p style="text-align: right;">Yogyakarta, 29 Januari 2013 Kepala</p> <p style="text-align: center;">  Soedatjono, SE NIP. 19580114 197903 1 006 </p>					
<table border="1"> <tr> <td>Halaman 1 dari 2 Halaman</td> </tr> </table>	Halaman 1 dari 2 Halaman	<table border="1"> <tr> <td>FBM.22-01.T</td> </tr> </table>	FBM.22-01.T		
Halaman 1 dari 2 Halaman					
FBM.22-01.T					
<p><small>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</small></p>					

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

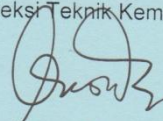
1. Referensi : Hermy Susiana Hidayat
Reference
2. Ditera ulang oleh : Agus Sugiarto NIP. 19670828.198911.1.001
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,0
0 - 3.000	3.000,0
0 - 4.000	4.000,0
0 - 5.000	5.000,0

Kepala Seksi Teknik K metrologian



Gono, SE, MM

NIP. 19610807 198202 1 007



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
 DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax: (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
 CALIBRATION CERTIFICATE
 Nomor: 306/ISW-7/11/2013
 Number

No. Order: 002995
 Ditempa tgl: 25 Januari 2013

ALAT
 Equipment

Nama : Stopwatch
 Kapasitas : 9 jam
 Daya Baca : 0,01 detik
 Accuracy

Tipe/Model :
 Nomor Seri :
 Merek/Buatan : Q&Q
 Trade Mark/Manufaktur

PEMILIK
 Owner

Nama :
 Alamat :

Hermi Susiana Hidayat
 Nengahan Trimurti Srandakan Bantul

METODE STANDAR TELUSURAN
 Method, Standard, Traceability

Metode :
 Standar :
 Telusuran :
 Traceability

ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
 Casio HS-80TW IDF
 Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL DIKALIBRASI
 Date of Calibration

25 Januari 2013

LOKASI KALIBRASI
 Location of calibration

Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
 Environment condition of calibration

Suhu 30±2 °C Kelembaban 55±10 %

HASIL
 Result

Lihat sebaliknya

29 Januari 2013
 Kepala
 Sudaryono SE
 NIP. 19530114 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : Hermi Susiana Hidayat
Reference

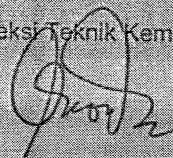
2. Dikalibrasi oleh : Agus Sugiarto NIP. 19670928.198911.1.001
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE MM
NIP. 19610807.198202.1.007