

**TINGKAT KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI MINI
SISWA KELAS V SD NEGERI 1 WANAKARSA
KECAMATAN WANADADI
TAHUN 2012/2013**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Wahyu Wijayanto
10604227346

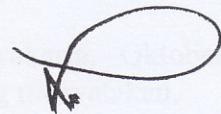
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Mini Siswa Kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi Tahun 2012/2013” yang disusun oleh Wahyu Wijayanto, NIM 10604227346 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2012

Pembimbing,



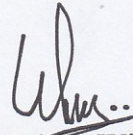
SUHADI, M.Pd
NIP 19600505 198803 1 006

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 tata 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, Oktober 2012
Yang menyatakan,

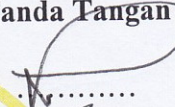
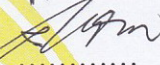
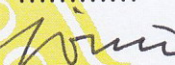



Wahyu Wijayanto
NIM 10604227346

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Mini Siswa Kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi Tahun 2012/2013" yang disusun oleh Wahyu Wijayanto, NIM 10604227346 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 10 Januari 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Suhadi, M. Pd	Ketua Penguji		29/1/2013
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Sekretaris Penguji		29/1/2013
Dr. Sri Winarni	Penguji I		29/1/2013
Agus Sumhendartin S, M.Pd	Penguji II		29/1/2013

Yogyakarta, Januari 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP 19600824 1986011 001

MOTTO

- Jadikan masa lalu sebagai pengalaman untuk mengintrospeksi diri agar kita lebih baik lagi. (Penulis)
- Kunci utama untuk sukses adalah kejujuran, keikhlasan, dan ingatlah selalu ada Allah SWT bersama kita. (Istri tercinta)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan Skripsi Ini Sebagai Tanda Cinta dan Terima Kasih Untuk :

- 1. Ayah (Sutjipto) dan ibu (Purwati) tercinta yang selalu memberikan do'a serta kasih sayangnya serta membantu baik dari segi materi maupun nonmateri;*
- 2. Istri (Miftahul Janah) tercinta yang telah banyak meluangkan waktu untuk menemani dan membantu serta selalu memberikan do'anya;*

**TINGKAT KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI MINI
SISWA KELAS V SD NEGERI 1 WANAKARSA KECAMATAN
WANADADI TAHUN 2012/2013**

Oleh:

**Wahyu Wijayanto
10604227346**

ABSTRAK

Siswa kelas V di SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi dalam proses pembelajaran bolavoli masih mengalami kesulitan. Dengan melihat keadaan tersebut, maka perlu untuk mengadakan suatu penelitian di SD Negeri 1 Wanakarsa, berkaitan dengan tingkat keterampilan *passing* bawah pada permainan bolavoli mini siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan *passing* bawah bolavoli mini siswa kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi Tahun 2012/ 2013.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi sebanyak 30 anak, yang terdiri atas 18 siswa putra dan 12 siswa putri. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *passing* bawah bolavoli dari Suharto (1999: 7-9). Untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan, tingkat keterampilan *passing* bawah bolavoli mini siswa kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi sebagian besar berkategori kurang sekali sebanyak 25 anak (83,3 %), diikuti kategori kurang sebanyak 5 anak (16,7 %) dan tidak ada (0%) yang masuk kategori baik sekali, baik, dan sedang.

Kata Kunci : *keterampilan passing bawah bolavoli, kelas V, SD Negeri 1 Wanakarsa*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Mini Siswa Kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi Tahun 2012/2013” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rahmad Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan melanjutkan studi di FIK UNY.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M.Si, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga yang telah memberi masukan dan pengarahan.
4. Bapak Suhadi, M.Pd. selaku dosen pembimbing, yang telah sabar memberikan nasehat, bimbingan serta saran pada peneliti sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

5. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. selaku pembimbing akademik yang telah memberi masukan dan motivasi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membekali ilmu yang berguna kepada peneliti.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Guru di SD Negeri 1 Wanakarsa, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Yang tercinta kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan doa restu, baik moral maupun material selama penulis menuntut ilmu.
9. Istriku tercinta yang banyak meluangkan waktu serta memberikan doa dan motivasi kepada penulis.
10. Teman-teman dan rekan-rekan yang tidak memungkinkan disebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, Oktober 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Keterampilan	9
2. Permainan Bolavoli	17
3. Faktor-Faktor dalam Kesulitan Bolavoli	30
4. Karakteristik Anak Kelas V Sekolah Dasar	31
B. Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Berfikir	34
BAB III. METODE PENELITIAN	35
A. Deskripsi Lokasi, Subjek Penelitian, dan waktu Penelitian	35

B.	Desain Penelitian	35
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
D.	Subyek Penelitian	37
E.	Instrumen Penelitian	38
F.	Teknik Analisis Data	40
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		42
A.	Hasil Penelitian	42
B.	Pembahasan	44
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN		47
A.	Kesimpulan.....	47
B.	Implikasi	47
C.	Keterbatasan Penelitian	47
D.	Saran	48
DAFTAR PUSTAKA		49
LAMPIRAN.....		51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Siswa SD Negeri 1 Wanakarsa Menurut Usia dan Tanggal Lahir	37
Tabel 2. Nilai Butir-butir Tes <i>Passing</i> Bawah.....	41
Tabel 3. Deskripsi Hasil Penelitian Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bolavoli Mini Putra	42
Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bolavoli Mini Putri	43
Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bolavoli Siswa Kelas VSD Negeri 1 Wanakarsa	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Bolavoli Mini	20
Gambar 2. Sikap Siap Menerima Bola.....	26
Gambar 3. Posisi Siap Untuk <i>Passing</i> Bawah	27
Gambar 4. Posisi tangan 1). Membentuk Mangkuk; 2). Saling mengepal; 3). Saling mengunci	27
Gambar 5. Menyentuh Bola dengan menggunakan <i>Passing</i> Bawah	27
Gambar 6. Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Bawah	28
Gambar 7. Tes <i>Passing</i> Bawah	39
Gambar 8. Grafik Hasil Penelitian Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bolavoli Mini Putra	42
Grafik 9. Hasil Penelitian Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bolavoli Mini Putra	43
Gambar 10. Grafik Hasil Penelitian Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bolavoli Mini Siswa Kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Universitas Negeri Yogyakarta	51
Lampiran 2. Lembar Pengesahan.....	52
Lampiran 3. Surat Rekomendasi dari Kepala Dinas Kecamatan Wanadadi....	53
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari Kepala Sekolah SD Negeri 1 Wanakarsa	54
Lampiran 5. Surat Keterangan Melakukan Pengambilan Data Skripsi	55
Lampiran 6. Data Penelitian.....	56
Lampiran 7. Data Siswa Kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Menurut Usia danTanggal Lahir	57
Lampiran 8. Statistik Penelitian	58
Lampiran 9. Instrumen Penelitian Tes <i>Passing</i> Bawah Bolavoli Mini.....	59
Lampiran 10. Sertifikat Kalibrasi <i>Stopwatch</i>	61
Lampiran 11. Sertifikat Peneraan Ukuran Panjang.....	63
Lampiran 12.Foto-foto Pengambilan Data	65

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang dipilih secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup yang sehat dan bugar sepanjang hayat (Bambang, 2007 : 17). Oleh karena itu, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan unsur-unsur yang positif pendidikan jasmani perlu diterapkan sesuai tujuan yang telah ditetapkan. Selain itu seorang guru harus mampu menerapkan metode pembelajaran yang cocok untuk mencapai tujuan yang dimaksud. Seorang guru harus memiliki ide dengan menerapkan model pembelajaran yang tepat sesuai dengan kondisi yang ada, agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai dengan baik. Banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani, baik secara fisik, gerak, mental dan sosial.

Banyak macam cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani. Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) terdapat ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang meliputi : 1) Permainan dan olahraga meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi

gerak, keterampilan lokomotor nonlokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan bela diri, serta aktivitas lainnya. 2) Aktivitas pengembangan meliputi mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh. 3) Aktivitas senam meliputi ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai. 4) Aktivitas ritmik meliputi gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya. 5) Aktivitas air meliputi permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang, serta aktivitas lainnya. 6) Pendidikan luar kelas meliputi piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung. 7) kesehatan meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat, dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Salah satu ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah permainan dan olahraga diantaranya bolavoli. Perkembangan bolavoli berkembang dengan pesat. Untuk itu, usaha yang harus kita lakukan adalah menerapkan teknik-teknik dasar bolavoli sedini mungkin kepada anak-anak sekitar usia 9-14 tahun/ usia sekolah dasar karena anak-anak usia sekolah dasar akan lebih mudah dan cepat menyerap teknik dasar bolavoli dibandingkan orang dewasa.

Bolavoli adalah salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan dalam pendidikan jasmani. Sedangkan Bolavoli mini merupakan permainan yang sudah dimodifikasi (Edy Sih Mitranto, 2010:101). Permainan bolavoli mini mempermudah siswa karena distandarkan dengan kemampuan siswa di sekolah dasar. Melalui bolavoli siswa dapat mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola besar (bolavoli mini) serta nilai kerjasama, *sportifitas*, dan kejujuran. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari permainan bolavoli. Suharno HP. (1993: 2-3) menyatakan, “Falsafah permainan bolavoli yaitu (1) bermain bolavoli mendatangkan kegembiraan, kesenangan, kepuasan, dan kebahagiaan hidup bagi orang yang melakukannya. (2) Permainan bolavoli merupakan salah satu alat untuk mendidik manusia dalam usaha menyempurnakan kualitas diri sebagai kalifah di bumi”.

Permainan bolavoli adalah salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk materi dalam mata pelajaran yang ada di SD Negeri 1 Wanakarsa, yang diberikan secara praktik. Dalam proses pembelajaran, teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli diajarkan dari teknik dasar yang paling sederhana sampai teknik dasar yang memiliki tingkat kesulitan paling tinggi. Sebagai langkah awal dalam pembelajaran bolavoli bagi siswa sekolah dasar harus diajarkan teknik dasar bolavoli. Maksud dan tujuan diajarkannya teknik dasar bermain bolavoli adalah agar siswa dapat memahami dan menguasainya, memiliki keterampilan bermain bolavoli, dan mampu mencapai prestasi dalam permainan bolavoli.

Dalam permainan bolavoli, siswa harus memiliki keterampilan. Keterampilan adalah kecakapan untuk menyelesaikan tugas (Wihadi Atmojo, dkk, 2005 : 1180). Jadi, jika siswa memiliki keterampilan maka akan mudah untuk melakukan teknik dasar bolavoli. Keterampilan akan semakin baik apabila metode dan teknik dari latihan atau praktek secara terus menerus dalam periode waktu tertentu. Salah satu teknik dasar bolavoli yang harus dikuasai terlebih dahulu dalam bermain bolavoli adalah *passing*, khususnya *passing* bawah. Hal ini karena *passing* bawah memiliki tujuan untuk mengoperkan bola yang dimainkan itu kepada teman seregu untuk dimainkan di lapangan sendiri. Apabila penyajian bola dari *passing* bawah baik maka akan memudahkan pengumpan bola (*tosser*) akan mudah melakukan umpan guna melakukan serangan dan mendapatkan nilai.

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar bolavoli yang sulit jika dibandingkan dengan teknik lainnya. Namun tidak menutup kemungkinan bagi siswa sering melakukan kesalahan, sehingga kualitas *passing* bawah yang dihasilkan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Kesalahan-kesalahan teknik dasar *passing* bawah yang sering dilakukan siswa salah satunya disebabkan karena guru tidak dapat memberikan metode pembelajaran *passing* bawah yang mudah dimengerti siswa.

Kendala atau masalah yang sering dihadapi siswa dalam proses belajar *passing* bawah, menuntut seorang guru harus mampu menganalisis dan mencari solusi yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Siswa yang belum mampu melakukan *passing* bawah disebabkan oleh

beberapa faktor, misalnya merasa takut dan sakit saat melakukan *passing* bawah, belum memiliki kekuatan yang cukup, kurangnya sarana dan prasarana, serta tidak memiliki pengalaman bermain bolavoli dan lain sebagainya (Edy Sih Mitranto, 2010 : 101).

Berdasarkan pengalaman saya mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi, saya melihat bahwa dalam proses pembelajaran bolavoli banyak siswa yang masih mengalami kesulitan diantaranya kurangnya keterampilan yang dimiliki siswa. Keterampilan siswa kelas V di SD Negeri 1 Wanakarsa masih perlu dikembangkan karena banyak siswa yang belum menguasainya terutama dalam keterampilan *passing* bawah bolavoli. Dengan melihat keadaan tersebut, maka perlu untuk mengadakan suatu penelitian di SD Negeri I Wanakarsa wilayah Kecamatan Wanadadi, berkaitan dengan tingkat keterampilan *passing* bawah pada permainan bolavoli mini siswa. Setelah diketahui tingkat keterampilan *passing* bawah pada permainan bolavoli mini siswa diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dalam mengajar bolavoli dan dapat dijadikan sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi belajar bolavoli.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dalam kegiatan lebih lanjut akan dilaksanakan penelitian dengan judul “Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Mini Siswa Kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi Tahun 2012/ 2013”.

B. Identifikasi Masalah

Belum diketahui tingkat ketrampilan *Passing* Bawah Bolavoli Mini Siswa Kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi Tahun 2012/ 2013.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan tingkat keterampilan *passing* bawah bolavoli mini pada siswa kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa sangat kompleks. Oleh sebab itu, agar pembahasan lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan peneliti, masalah dalam skripsi ini dibatasi oleh tingkat keterampilan *passing* bawah bolavoli mini siswa Kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi Tahun 2012/ 2013.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah dan identifikasi masalah, dapat ditarik rumusan masalah yaitu: bagaimanakah Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Mini Siswa Kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi Tahun 2012/ 2013?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dirumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan *passing* bawah bolavoli mini siswa Kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi Tahun 2012/ 2013.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan masalah dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Guru
 - a. Bagi guru penjas, khususnya guru penjas SD Negeri 1 Wanakarsa. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman yang lebih tepat diterapkan dalam pembelajaran teknik dasar bolavoli, khususnya teknik dasar *passing* bawah bolavoli.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan serta menambah wawasan dan pengetahuan guru, khususnya dalam permainan bolavoli.
 - c. Ikut berperan aktif dalam mengembangkan pengetahuan dan keterampilan sendiri.
2. Siswa
 - a. Dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap *passing* bawah bolavoli mini.
 - b. Meningkatkan motivasi serta minat dan prestasi siswa terhadap *passing* bawah bolavoli mini.
 - c. Meningkatkan keterampilan siswa terhadap *passing* bawah bolavoli mini.
 - d. Siswa dapat melakukan *passing* bawah pada bolavoli mini dengan baik.

e. Bermain bolavoli mendatangkan kegembiraan, kesenangan, kepuasan, dan kebahagiaan hidup bagi siswa.

3. Sekolah / Instansi

a. Membantu sekolah untuk lebih meningkat dan berkembang karena adanya peningkatan kemampuan guru dalam pembelajaran;

b. Membantu meningkatkan citra dan mutu sekolah karena adanya peningkatan prestasi dan hasil belajar siswa;

c. Membantu meningkatkan daya saing dalam mutu *output* dan lulusannya dengan sekolah lain yang sederajat.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Keterampilan

a. Pengertian Keterampilan

Dalam permainan bolavoli, siswa harus memiliki keterampilan. Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil orang tersebut (Amung Ma'mun dan Yudha, 2000:57).

Pada umumnya, keterampilan adalah kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Istilah keterampilan juga diartikan sebagai perbuatan atau suatu tugas dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Sebagai indikator dari tingkat kemahiran, maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu bisa dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan. Pada intinya bahwa suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatih dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran

atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang memadai. Pada hakikatnya seluruh tugas dalam kehidupan sehari-hari senantiasa melibatkan berbagai keterampilan. Keterampilan itu baru dapat diperoleh apabila dilaksanakan melalui proses pembelajaran atau pelatihan (Amung Ma'mun dan Yudha (2000: 57-59).

Keterampilan adalah kecakapan untuk menyelesaikan tugas (Wihadi Atmojo, dkk, 2005 : 1180). Jadi, jika siswa memiliki keterampilan maka akan mudah untuk melakukan teknik dasar bolavoli. Keterampilan akan semakin baik apabila metode dan teknik dari latihan atau praktek secara terus menerus dalam periode waktu tertentu. Keterampilan lazim dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas yang merupakan indikator dari tingkat kemahiran. Keterampilan merupakan indikator yang menggambarkan tingkat kemahiran seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang memerlukan gerak tubuh. Untuk mencapai keterampilan yang baik memerlukan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Adanya kemampuan individu untuk melakukannya, berupa motivasi untuk dapat menguasai gerakan yang diajarkan.
- 2) Proses belajar mengajar menuju kepada bagaimana kondisi belajar dapat disesuaikan dengan potensi individu.

Keterampilan akan semakin baik apabila metode dan teknik dari latihan atau praktek secara terus menerus dalam periode waktu

tertentu. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan menggunakan satu teknik gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menghasilkan beberapa hasil secara maksimal.

b. Mengajarkan Keterampilan Bolavoli

Banyak orang percaya bahwa satu-satunya kecakapan yang dibutuhkan untuk mengajarkan keterampilan adalah dengan menampilkannya. Untuk mengajar dengan sukses dalam mengajarkan bolavoli dapat menggunakan singkatan IDEA yang bermanfaat (Novi Lestari, 2007 : 68-72), yaitu :

I (*Introduce*) perkenalkan keterampilan tersebut.

D (*Demonstrate*) demonstrasikan keterampilan tersebut.

E (*Explain*) jelaskan Keterampilan tersebut.

A (*Atted*) sertai siswa mempraktikkan keterampilan tersebut.

1) Perkenalkan Keterampilan

Pada umumnya siswa belum berpengalaman, perlu mengetahui keterampilan apa yang sedang mereka pelajari dan alasan mempelajarinya. Oleh karena itu, ada tiga tahap dalam memperkenalkan suatu keterampilan kepada siswa diantaranya :

a) Dapatkan Perhatian Siswa

Untuk merebut perhatian siswa, dapat menggunakan berita-berita atau cerita-cerita menarik, menggunakan lelucon atau dapat juga menggunakan *antusiasme* proyek untuk membuat para siswa mendengarkan. Apapun metode yang digunakan, tetaplah bicara sedikit dengan suara normal

dan tatap mata para siswa ketika berbicara. Selain itu, aturlah penempatan siswa sehingga mereka bisa melihat dan mendengar penjelasan. Atur siswa dalam dua atau tiga barisan genap yang menghadap guru jangan menghadap ke arah matahari, jendela, atau sesuatu kegiatan yang terjadi di belakang yang bisa mengusik perhatian siswa.

b) Namailah Keterampilan

Untuk mencegah kebingungan dan meningkatkan komunikasi antar pemain, sebaiknya memutuskan nama keterampilan sebelum awal musim pertandingan. Ketika memperkenalkan keterampilan baru, sebutlah namanya beberapa kali sehingga siswa secara otomatis menghubungkan nama dengan keterampilan tersebut dalam pembicaraan yang selanjutnya.

c) Jelaskan Manfaat Keterampilan

Keterampilan-keterampilan olahraga harus diajarkan sehingga memiliki makna bagi anak, tidak hanya makna bagi pelatih. Walaupun manfaat suatu keterampilan sudah jelas bagi guru, para siswa mungkin kurang mampu melihat bagaimana keterampilan itu akan membantu siswa menjadi pemain bolavoli yang lebih baik. Berilah alasan untuk mempelajari suatu keterampilan dan jelaskan bagaimana keterampilan itu berkaitan dengan keterampilan yang

berikutnya dan berkaitan dengan memainkan permainan bolavoli itu sendiri.

2) Demonstrasikan keterampilan

Tahap demonstrasi merupakan bagian paling penting dari mengajarkan keterampilan olahraga kepada siswa yang mungkin belum pernah melakukan apapun yang serupa dengan keterampilan yang diajarkan. Siswa membutuhkan gambar, tidak hanya kata-kata, sehingga mereka bisa melihat cara keterampilan dimainkan. Pikirkan istilah kegiatan favorit mereka kemudian tunjukkan dan ceritakan. Cari model yang paling efektif seperti para siswa yang setingkat dengan usia dan tingkat keahlian para siswa sehingga menimbulkan pemikiran bahwa “jika dia bisa melakukannya, aku juga bisa”. Terkadang foto-foto atau video bisa membantu memberikan gambar yang tepat dibutuhkan para siswa atas keterampilan yang diajarkan.

Tip-tip membuat demonstrasi lebih efektif :

- a) Gunakan gerakan yang benar;
- b) Demonstrasikan keterampilan beberapa kali, pertama tanpa bola selanjutnya menggunakan bola;
- c) Lambatkan aksi jika memungkinkan sebanyak satu atau dua kali peragaan sehingga siswa bisa melihat setiap gerakan;
- d) Mainkan keterampilan pada sudut-sudut yang berbeda sehingga mendapat perspektif penuh dari siswa;

e) Demonstrasikan keterampilan dengan kedua sisi tubuh.

3) Jelaskan Keterampilan

Siswa belajar secara lebih efektif ketika mereka diberikan suatu penjelasan singkat untuk keterampilan yang diajarkan bersama dengan demonstrasi. Gunakan istilah-istilah yang mudah dan jika memungkinkan, hubungkan keterampilan itu dengan keterampilan-keterampilan yang sudah dipelajari sebelumnya. Tanyakan siswa mungkin mereka belum memahami penjelasan dan meminta salah satu siswa untuk mengulangi penjelasan agar mereka lebih memahami apa yang telah disampaikan. Langkah-langkah agar siswa memahami penjelasan :

- a) Tunjukkan kepada siswa cara melakukan seluruh keterampilan dengan benar, tanpa maupun dengan bola, dan jelaskan fungsi keterampilan itu.
- b) Analisis keterampilan dan tunjukkan bagian-bagian komponennya kepada siswa (misal dengan mendekati bola, melompat, dan mengayun)
- c) Minta para siswa memainkan setiap keterampilan tambahan yang telah diajarkan, seperti memperkirakan sebuah posisi siap dan bergerak.
- d) Setelah siswa mendemonstrasikan kemampuan mereka untuk memainkan bagian-bagian keterampilan yang terpisah

dalam rangkaian, jelaskan ulang dan demonstrasikan keseluruhan keterampilan.

- e) Siswa mempraktikkan keterampilan dalam kondisi-kondisi yang menyerupai permainan.

Suatu penjelasan dan demonstrasi yang panjang bisa menyebabkan siswa kehilangan pusat perhatian. Jangan lupa libatkan siswa dalam latihan teknik atau permainan yang membangkitkan minat mereka untuk memainkan keterampilan sesegera mungkin.

4) Dampingi Siswa Mempraktikkan Keterampilan

Jika keterampilan yang dipilih sudah mampu dimainkan siswa dan telah melakukan suatu pekerjaan efektif dari memperkenalkan, mendemonstrasikan, dan menjelaskan keterampilan tersebut, siswa harus siap untuk mencoba keterampilan itu dalam sebuah latihan atau permainan. Memandu para siswa yang tidak percaya diri untuk memainkan keterampilan secara fisik melalui gerakan-gerakan sepanjang usaha mereka yang pertama akan membantu mereka mendapatkan kepercayaan diri untuk memainkan keterampilan itu sendiri. Bagian penting dalam pengajaran yaitu melalui pengamatan secara cermat dan permainan-permainan uji coba lempar tangkap para siswa. Tidak hanya itu, para siswa mungkin membutuhkan petunjuk secara individual. Jadi sisihkan waktu

sebelum, selama, atau setelah latihan untuk memberi siswa bantuan individual.

c. Membantu Siswa Meningkatkan Keterampilan

Para siswa mempelajari keterampilan dan perkembangan mereka terjadi pada tingkat-tingkat yang berbeda. Untuk itu, kita harus membantu mereka meningkatkan diri dengan membentuk keterampilan-keterampilan dan mendeteksi serta mengoreksi kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

d. Membentuk Keterampilan Siswa.

Salah satu tugas mengajar yang utama adalah menghargai usaha atau sikap positif para siswa ketika melihat siswa memainkan keterampilan dengan gemilang. Doronglah siswa untuk selalu melakukannya dengan benar dan bersikaplah yang spesifik dengan apa yang diamati. Membentuk keterampilan membutuhkan latihan pada peranan siswa dan kesabaran pada peranan sebagai seorang pelatih. Memberitahu siswa yang membuat *passing* yang bagus bahwa mendapatkan kesuksesan yang sama dilain waktu. Bersikaplah positif ketika siswa memperagakan suatu keterampilan dengan salah secara berulang-ulang atau kurang antusias dalam belajar. Panduan untuk membentuk keterampilan :

- 1) Berpikir ringan pada awalnya.
- 2) Uraikan keterampilan dalam tahap-tahap kecil.
- 3) Kembangkan satu bagian dari suatu keterampilan sekaligus.
- 4) Gunakan perkenan untuk contoh terbaik.
- 5) Kurangi standar-standar penghargaan.
- 6) Kembali ke dasar

2. Permainan Bolavoli

a. Pengertian Permainan Bolavoli Mini

Bolavoli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain, setiap regu berusaha untuk dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan melewati di atas net, dan mencegah pihak lawan dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangannya. Barbara L. Viera dan Bonnie Jill Ferguson (1996:2), berpendapat bolavoli dimainkan oleh dua tim dimana setiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan setiap tim dipisahkan oleh net.

Permainan bolavoli adalah salah satu permainan memukul-mukul bola di udara melewati jaring atau net (Edy Sih Mitranto, 2010: 101). Menurut Bachtiar, dkk (2005:2.10), pengertian permainan bola voli adalah permainan beregu dimana melibatkan lebih dari satu orang pemain misalnya bolavoli pantai terdiri dari dua orang pemain tiap regu, bolavoli sistem internasional tiap regu terdiri dari enam pemain.

Pengertian permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang sebab dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Dari beberapa pendapat para pakar di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli adalah permainan

memantul-mantulkan bola oleh tangan dengan dua regu pemain di lapangan dengan ukuran-ukuran tertentu dan membutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan.

Dewasa ini permainan bolavoli termasuk permainan yang populer diantara cabang olahraga yang lainnya. Namun demikian, untuk perkembangan bolavoli dimasa yang akan datang amat penting bilamana sebagian terbesar anak-anak di seluruh dunia tertarik akan permainan ini. Apabila kecintaan dan sikap positif anak terhadap permainan ini, maka diharapkan dihari nanti mereka akan bermain atau memainkan permainan ini dengan penuh kegembiraan dan tingkat kualitas permainan yang levelnya tinggi. Untuk memikat hati anak dalam bolavoli, hendaknya kita berikan pengenalan terhadap apa itu bolavoli. Perlu juga dibuat sebuah model pendekatan yang tepat dalam memberikan pembelajaran bolavoli di anak usia Sekolah Dasar.

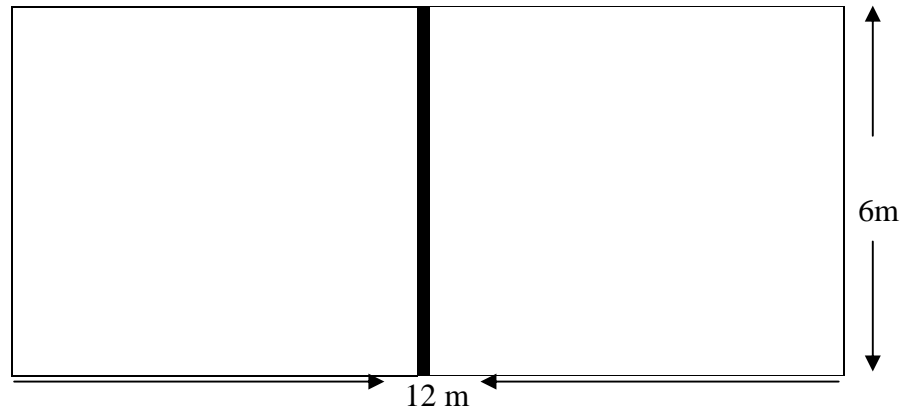
Permainan bolavoli mini merupakan pembelajaran pendidikan jasmani yang diterapkan di Sekolah Dasar (Edy Sih Mitranto, 2010 : 101). Pengertian permainan bolavoli mini adalah permainan yang sudah dimodifikasi. Permainan bolavoli ini untuk mempermudah siswa melakukannya karena distandarkan dengan kemampuan anak didik ditingkat sekolah dasar (Edy sih Mitranto, 2010 : 101).

Peraturan dalam permainan bolavoli mini (Caly Setiawan,2009 : 70-71), sudah banyak dikembangkan oleh FIVB sendiri dan juga dapat memodifikasikan sesuai keinginan dan kondisi situasi di tempat

pelaksanaan. Bola dalam permainan bolavoli mini ini menggunakan bola nomor 4, garis tengah bola 22-24 cm, dan berat 220-240 gram. Jaring atau net, tinggi net standar untuk putra : 2,10 meter, dan putri : 2,00 meter. Pemain utama dalam permainan ini adalah 4 orang, dan pemain cadangan 2 orang. Umur maksimal 12 tahun. Luas lapangan bolavoli mini adalah, panjang : 12 m x 6 m, tidak menggunakan garis serang, daerah sajian atau servis adalah seluruh daerah di belakang garis akhir lapangan, tebal garis 5cm. Cara bermain bolavoli mini, semua pemain dapat melakukan segala macam cara memainkan bola asal dengan pantulan yang sah.. Rotasi atau putaran pemain sama seperti permainan bolavoli. Pergantian pemain, mengacu pada sistem internasional, sat set hanya dilakukan 4 kali, lama pertandingan dua kali kemenangan.

Permainan bolavoli ada perbedaan dengan permainan bolavoli mini pada umumnya, karena dalam permainan bolavoli mini jumlah pemain yang dibutuhkan dalam satu regu 4 orang pemain dengan satu orang cadangan dan pertandingan dua set kemenangan, 2-0 atau 2-1. Dalam permainan bolavoli, diperlukan fasilitas dan perlengkapan yang diperlukan.

Lapangan bolavoli mini juga ada perbedaan dengan ukuran lapangan bolavoli mini pada umumnya yaitu :



Gambar 1. Lapangan Bola Voli Mini
(Bambang, 2007 : 14)

Keterangan :

- 1) Panjang Lapangan : 12 meter
- 2) Lebar Lapangan : 6 meter
- 3) Daerah Servis : 6 meter berada di belakang garis akhir
- 4) Tiang net (jaring), adalah :
 - a) Ukuran Putra : 2,10 meter
 - b) Ukuran Putri : 2,00 meter
- 5) Bola
 - a) Warna Bola : seragam dan terang
 - b) Ukuran Bola : bola nomor 4
 - c) Tekanan Udara : 0,300-0,325 kg/cm

M. Yunus (1992: 68) berpendapat teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Sedangkan menurut Soedarwo, Sunardi, dan Agus Margono (2000: 6), bahwa teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktik dengan sebaik mungkin untuk

menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli. Adapun teknik yang harus dikuasai oleh pemain bolavoli menurut Soedarwo,dkk (2000:7), sebagai berikut :

- 1) *Passing*
 - a) teknik *passing* atas
 - b) teknik *passing* bawah
 - c) *set up*/umpan
- 2) *Smah*
 - a) *smash* normal
 - b) semi *smash*
 - c) *push smash*
- 3) Servis
 - a) servis tangan bawah
 - b) servis tangan atas (*tennis service, floating, dan cekis*)
- 4) *Block*/ Bendungan
 - a) *block* tunggal
 - b) *block* berlawanan

Teknik adalah proses melahirkan kegiatan jasmani yang ditampilkan dalam bentuk gerakan untuk mencapai sesuatu secara efisien dan efektif (Bachtiar, 2005:2.9). Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku. Teknik yang baik selalu dilandasi oleh teori dan hukum-hukum ilmu pengetahuan serta peraturan permainan yang ada.

Adapun teknik yang harus dikuasai oleh pemain bolavoli menurut Nuril Ahmadi (2002:20-31), adalah sebagai berikut:

- 1) Servis
 - a) *underhand service*
 - b) servis mengambang (*float service*)
 - c) servis topspin
 - d) *jumping service*

- 2) Passing
 - a) *passing* bawah
 - b) *passing* atas
 - c) *set up* (umpan)
- 3) Blocking/bendungan
 - a) *blocking* oleh satu pemain
 - b) *blocking* oleh dua atau tiga pemain
- 4) Smash
 - a) pukulan serangan frontal
 - b) pukulan berputar
 - c) pukulan serangan melalui sisi badan
 - d) pukulan dengan gerakan sendi pergelangan tangan yang dapat diarahkan ke segala arah

b. Teknik Dasar *Passing* Bawah Bolavoli

1) Pengertian *Passing* Bawah

Menurut Nuril Ahmadi (2002 : 22), *passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Menurut Toto Subroto, dkk (2007:2.20), *passing* adalah cara memainkan bola pertama setelah bola berada dalam permainan akibat dari serangan lawan, servis lawan, atau permainan net (*cover spike* dan *cover block*). Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah mengontrol bola menggunakan satu atau dua tangan agar bola tidak jatuh dan berusaha dimainkan kepada teman seregu. Dalam permainan bolavoli terdapat dua jenis *passing* yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

Passing merupakan operan bola yang dimainkan kepada teman seregunya. Hal ini sesuai dengan pendapat M. Yunus (1992: 79), *passing* adalah mengoperkan kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Oleh karena itu, menguasai teknik dasar *passing* bolavoli merupakan faktor yang penting dan harus dipahami serta dikuasai dengan benar.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, *passing* bawah adalah teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan yang disatukan, dimana perkenaan bola yaitu pada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri atau sebagai awal melakukan serangan.

Passing bawah adalah teknik dasar bolavoli yang paling awal diberikan dalam mengajar atau melatih bolavoli. Dengan demikian, *passing* bawah memiliki keuntungan yang lebih baik dibandingkan dengan *passing* atas. Selain itu, memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain :

- a) Untuk penerima bola servis;
- b) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/ smash;
- c) Untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net;
- d) Untuk

menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan; e) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya. Hal ini dapat dilihat dalam permainan, jika menerima servis atau *smash* yang keras dan tajam harus dilakukan dengan *passing* bawah.

2) Teknik Pelaksanaan *Passing* Bawah

Passing bawah adalah memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah (Nuril Ahmadi, 2002:23). Kegunaan teknik ini adalah : a) Untuk penerimaan bola servis; b) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/ *smash*; c) Untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net; d) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan; e) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Passing bawah merupakan suatu teknik dasar dalam permainan bolavoli yang sangat penting. Agar *passing* bawah yang dilakukan menjadi lebih baik dan sempurna maka *passing* bawah harus dilakukan dengan gerakan yang dirangkaikan secara baik dan harmonis.

Cara melakukan *passing* bawah yang benar adalah menyatukan telapak tangan dengan ibu jari dalam keadaan sejajar. Kedua sikut diputar ke arah dalam sehingga bagian lengan yang datar dan lembut menghadap ke atas. Landasan

yang terbentuk dari menyatukan kedua tangan tadi harus sedatar mungkin, agar hasil pantulan bola menjadi sempurna. Tangan harus sejajar dengan paha, tahan kedua tangan anda jauh dari badan. Usahakan menempatkan tubuh di belakang bola atau menghadap kearah bola datang, redam kekuatan bola, dan arahkan bola kearah yang diinginkan dengan menggunakan tubuh, melalui gerakan megulurkan kaki, sambil meyentuh bola dengan sedikit atau tanpa mengayunkan lengan (gerakan mendorong). Sikap kaki dibuka selebar bahu, dan salah satu kaki berada di depan. Menurut Bambang, dkk (2007 : 14-15), bahwa *passing* bawah pada prinsipnya hampir sama dengan *passing* atas, hanya sikap tangan yang berbeda yaitu :

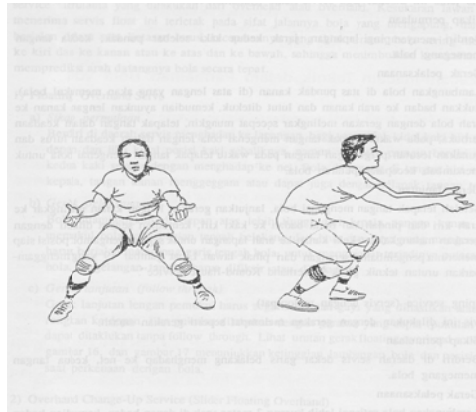
- a) Kaki sedikit serong
- b) Lutut ditekuk
- c) Badan condong ke depan
- d) Tangan lurus ke depan (antara lutut dan bahu) perkenaan bola pada pergelangan tangan
- e) Pandangan ke depan
- f) Koordinasi gerak lutut-badan-bahu
- g) Latihan ini dapat dilakukan dengan berpasangan.

Sedangkan menurut M. Yunus (1992: 79), teknik pelaksanaan *passing* bawah adalah sebagai berikut :

- a) Sikap permulaan :

Ambil sikap siap normal dalam permainan bolavoli, kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkukkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan labil agar dapat

lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.



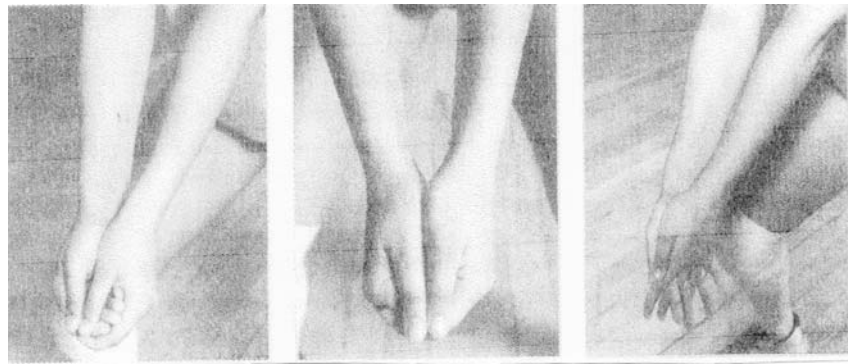
Gambar 2. Sikap siap menerima bola
(M. Yunus, 1992 : 72)

b) Sikap saat perkenaan :

Ayunkan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian prosimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 30 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.



Gambar 3. Posisi siap untuk *passing* bawah
(Novi Lestari, 2007 :83)



Gambar 4. Posisi tangan untuk *passing* bawah : 1) membentuk mangkuk, 2) saling mengepal, dan 3) saling mengunci
(Novi Lestari, 2007 :83)

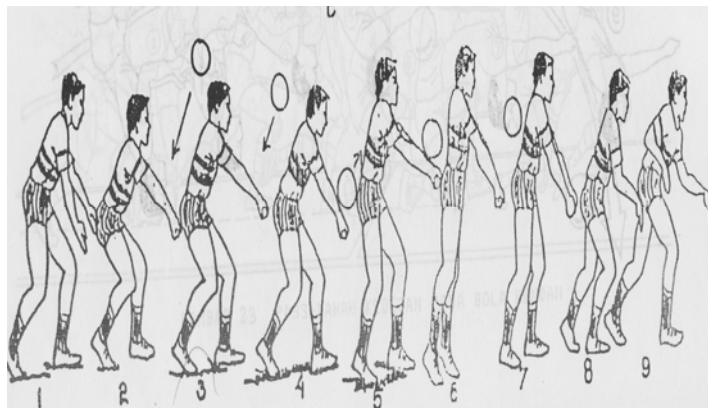


Gambar 5. Menyentuh bola dengan menggunakan *passing* bawah
(Novi Lestari, 2007 :84)

c) Sikap akhir :

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/badan.

Rangkaian gerakan *passing* bawah secara keseluruhan dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6: Rangkaian gerakan *passing* bawah
(M. Yunus, 1994 : 83)

3) Kesalahan Yang Sering Terjadi Pada *Passing* Bawah

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar bolavoli yang paling mudah jika dibandingkan dengan teknik lainnya. Namun tidak menutup kemungkinan, bagi siswa sekolah seringkali dalam melakukan *passing* bawah terjadi kesalahan, sehingga kualitas *passing* yang di hasilkan tidak sesuai yang di harapkan. Menurut Barbara L.V & Bonnie. J.F (1996: 21), kesalahan melakukan *passing* bawah antara lain :

- a) Lengan terlalu tinggi ketika memukul bola.
- b) Merendahkan tubuh dengan menekuk pingang bukan lutut, sehingga bola yang dioperkan teralau rendah dan teralau kencang.
- c) Tidak memindahkan berat badan ke arah sasaran, sehingga bola tidak bergerak ke muka.
- d) Lengan terpisah sebelum pada saat atau sesudah menerima bola, sehingga operan salah.
- e) Bola mendarat pada lengan di daerah siku atau menyentuh tubuh.

Hal-hal tersebut di atas harus diperhatikan oleh guru atau pelatih dalam mengajar *passing* bawah bolavoli. Pada umumnya siswa tidak mampu mengamati letak kesalahan yang dilakukan. Seorang guru harus mampu mencermati setiap kesalahannya dan setiap kesalahan yang dilakukan siswa, guru segera mungkin untuk membetulkan gerakan yang salah tersebut. Kesalahan yang dibiarkan akan membentuk pola gerak yang salah, sehingga kualitas *passing* bawah yang dilakukan hasilnya tidak sesuai yang diharapkan.

Cara bermain bolavoli mini menurut Bambang (2007: 18), bermain bolavoli mini diutamakan sekali tentang kerjasama dan kegembiraan. Cara bermainnya adalah :

- a) Pemain dibagi menjadi dua regu, setiap regunya berjumlah empat orang pemain;
- b) Siapkan bolavoli mini nomor empat;
- c) Untuk melakukan servis pertama dilakukan undan terlebih dahulu;
- d) Lakukan permainan bolavoli mini ini dengan semangat dan kegembiraan;
- e) Setiap pemain harus menempati posisi masing-masing.

3. Faktor-faktor dalam Kesulitan Bolavoli

Sebelum mengetahui bagaimana tingkat keterampilan *passing* bawah bolavoli, maka perlu mengetahui faktor-faktor kesulitan dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terlebih dahulu, faktor-faktor tersebut menurut Nurhasan (2004:54-72), yaitu :

a. Faktor Intern

Faktor intern adalah factor yang ada dalam diri individu. Adapun faktor-faktor yang ada dalam diri individu meliputi :

1) Faktor Kesehatan

Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya bebas dari penyakit. Proses latihan seseorang akan terganggu apabila tidak sehat.

2) Cacat Tubuh

Sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh atau badan. Misal : buta, tuli, patah kaki, patah lengan, dsb.

3) Kelelahan Jasmani

Kelelahan jasmani ini terlihat dari lemahnya tubuh dan timbulnya kecenderungan untuk membaringkan tubuh.

b. Faktor Psikologis

Faktor psikis dapat dilihat dengan adanya kelesuan sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu akan hilang. Selain hal itu, faktor lain yang mempengaruhi adalah intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kemantapan, maupun kesiapan.

c. Faktor Ekstern

Faktor ekstern adalah faktor yang berasal dari luar individu. Adapun faktor-faktor yang ada di luar individu meliputi: faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat.

1) Faktor keluarga, Siswa yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga berupa cara orang tua mendidik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah tangga, maupun keadaan ekonomi keluarga.

2) Faktor sekolah, yang mempengaruhinya adalah belajar mencakup metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan guru, disiplin sekolah, sarana dan prasarana, metode belajar, pekerjaan rumah, waktu sekolah, dan keadaan gedung.

- 3) Faktor masyarakat, masyarakat merupakan faktor ekstern yang juga berpengaruh terhadap belajar siswa. Pengaruh ini terjadi karena keberadaan siswa dan masyarakat, teman bergaul, dan juga bentuk kehidupan masyarakat.

4. Karakteristik Anak Kelas V Sekolah Dasar

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan namun untuk lebih mudah membahasnya para pakar menggambarkan pertumbuhan dan perkembangan tahap demi tahap. Menurut Sukintaka (1992: 43), anak kira-kira usia 11-12 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut :

- a. Jasmani
 - 1) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah;
 - 2) Ada kesadaran mengenai badannya;
 - 3) Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar;
 - 4) Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik;
 - 5) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan;
 - 6) Waktu rekreasi makin baik;
 - 7) Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata;
 - 8) Koordinasi masih baik;
 - 9) Badan lebih sehat dan kuat;
 - 10) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang kuat dan bila dibandingkan dengan anggota atas
 - 11) Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dan perempuan.
- b. Psikis atau mental
 - 1) Kesenangan permainan pada bola makin bertambah;
 - 2) Menaruh perhatian kepada permainan yang terorganisasi;
 - 3) Sifat kepahlawanan kuat
 - 4) Belum mengetahui problem kesehatan masyarakat;
 - 5) Perhatian kepada teman sekelompoknya makin kuat;
 - 6) Perhatian kepada bentuk tubuh makin bertambah;
 - 7) Beberapa anak mudan menjadi putus asa dan berusaha bangkit bila tidak sukses;
 - 8) Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa;
 - 9) Berusaha untuk mendapatkan guru yang dapat membenarkan;
 - 10) Mulai mengerti tentang waktu dan menghendaki segala sesuatunya selesai apad waktunya;

- 11) Kemampuan membaca mulai berbeda tetapi anak mulai tertarik pada kenyataan yang diperoleh lewat bacaan.
- c. Sosial emosional
- 1) Pengantaran rasa emosi tidak tetap dalam proses kematangan jasmani;
 - 2) Menginginkan masuk ke dalam sekelompok sebaya;
 - 3) Mudah dibangkitkan;
 - 4) Putri menaruh peralihan kepada laki-laki;
 - 5) Ledakan emosi hasil sifat;
 - 6) Rasa kasih sayang seperti orang dewasa;
 - 7) Senang sekali menguji dan mengagung-agungkan;
 - 8) Selalu mengkritik tindakan orang dewasa;
 - 9) Laki-laki membela putri, sedangkan putri membela putra yang lebih tua;
 - 10) Rasa bangga berkembang;
 - 11) Ingin mengetahui segalanya;
 - 12) Mau mengerjakan pekerjaan bila didorong oleh orang dewasa;
 - 13) Merasa sangat puas bila menyelesaikan, mengatasi, dan memepertahankan sesuatu atau tidak berbuat kesalahan;
 - 14) Kerjasama meningkat, terutama sesama anak laki-laki.

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan karakteristik anak usia 10-12 tahun mempunyai ciri-ciri dorongan untuk bekerjasama dan memasuki kelompok sebaya, dengan keadaan fisik yang baik yang memungkinkan anak memasuki dunianya yaitu permainan dan dorongan mental untuk memasuki dunia logika, konsep, dan lain sebagainya.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah yang diteliti oleh saudari Wisma Nugraheni dengan judul Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Permainan Bolavoli dengan Pemberian Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta. Hasil penelitiannya yaitu hasil uji t pada peningkatan

kemampuan *passing* atas diperoleh t hitung sebesar 3,160 lebih besar dari t tabel sebesar 1,714. Ini berarti terdapat peningkatan yang signifikan teknik dasar *passing* atas permainan bolavoli dengan pemberian bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 4 Yogyakarta. Besarnya peningkatan dari pemberian latihan bentuk bermain sebesar 31,19%. Hasil uji t pada peningkatan kemampuan *passing* bawah permainan bolavoli dengan pemberian bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta. Besarnya peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah permainan bolavoli sebesar 53,96%.

2. Penelitian yang relevan kedua dengan penelitian ini dilakukan oleh Bani Tri Utomo (2009) yang berjudul "Tingkat Keterampilan Bermain Bolavoli Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul". Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa dari sebanyak 54 siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul yang memiliki keterampilan bermain bolavoli berkategori "sangat baik" 5 siswa (9,26), "baik" 9 siswa (16,67%), "cukup baik" 19 siswa (35,19%), "kurang baik" 20 siswa (37,04%), "sangat kurang baik" 1 siswa (1,85%). Secara keseluruhan tingkat keterampilan bermain bolavoli siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul dalam kategori cukup baik.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori di atas, maka pembelajaran bolavoli mini SD Negeri di Kecamatan Wanadadi harus dilaksanakan sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani terutama kemampuan siswa itu sendiri. Peneliti menyimpulkan bahwa permainan bolavoli mini di SD dapat dijadikan sarana untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kesehatan statis, dan dinamis bagi siswa yang melaksanakannya. Melalui permainan bolavoli mini, diharapkan siswa dapat mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar dalam permainan bolavoli mini serta nilai kerjasama, sportifitas, dan kejujuran. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari permainan bolavoli. Suharno HP. (1993: 2-3) menyatakan, “Falsafah permainan bolavoli yaitu (1) bermain bolavoli mendatangkan kegembiraan, kesenangan, kepuasan, dan kebahagiaan hidup bagi orang yang melakukannya. (2) Permainan bolavoli merupakan salah satu alat untuk mendidik manusia dalam usaha menyempurnakan kualitas diri sebagai kalifah di bumi”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek Penelitian, dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah di SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara.

2. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2012/2013, sebanyak 30 siswa.

3. Waktu Penelitian

Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 08 Oktober 2012 sampai tanggal 22 Oktober 2012, yang bertempat di lapangan bolavoli SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara. Peneliti mengalami beberapa hambatan yaitu diantaranya sarana dan prasarana yang kurang memadai, siswa yang belum atau sulit diatur, juga faktor cuaca.

Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel, yaitu tingkat keterampilan *passing* bawah bolavoli mini. Data diperoleh dari subyek penelitian yaitu siswa kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara, sebanyak 30 siswa.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode survei dengan teknik tes. Metode survei merupakan

penelitian yang bisa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian dilangsungkan. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi (Suharsimi Arikunto, 2003 : 312). Adapun penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat keterampilan *passing* bawah bolavoli mini siswa kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk memahami beberapa istilah khusus dalam penelitian ini tentu diperlukan adanya batasan operasional variabel yang jelas terhadap variabel yang akan diteliti agar tidak terjadi salah penafsiran. Oleh karena itu istilah-istilah yang banyak digunakan terhadap variabel dalam penelitian ini dipergunakan batasan operasional yaitu tingkat keterampilan *passing* bawah bolavoli mini diartikan sebagai kecakapan dalam memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah. *Passing* bawah adalah teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan satu atau kedua tangan yang disatukan, dimana perkenaan bola yaitu pada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri atau sebagai awal melakukan serangan. Oleh karena itu, untuk mengetahui tingkat keterampilan *passing* bawah bolavoli mini diukur menggunakan tes *passing* bawah dari Suharto (1999: 7-10).

D. Subyek Penelitian

Menurut Sugiyono, (2008: 80), subyek adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 1 Wanakarsa. Pengambilan data ini dilaksanakan tanggal 8 Oktober sampai 22 Oktober 2012. Pengambilan data dilaksanakan 1 (satu) hari yaitu hari kamis tanggal 18 Oktober 2012.

Subyek pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa sebanyak 30 siswa. Dalam pelaksanaannya tidak terdapat siswa dari SD Negeri 1 Wanakarsa yang sakit sehingga subyek penelitian berjumlah 30 siswa.

Tabel 1. Data Siswa SD Negeri 1 Wanakarsa Menurut Usia dan Tanggal Lahir

No.	Nama	Jenis Kelamin	Tanggal Lahir	Usia
1.	AR	L	11-02-1999	13 tahun
2.	AS	L	13-02-1999	13 tahun
3.	DS	L	02-05-1999	13 tahun
4.	EI	L	06-07-1999	13 tahun
5.	GR	L	07-07-1999	13 tahun
6.	IFK	L	18-07-1999	13 tahun
7.	MZZ	L	09-08-2000	12 tahun
8.	MKM	L	05-10-2000	12 tahun
9.	NMA	L	06-10-2000	12 tahun
10.	RIP	L	15-10-2000	12 tahun
11.	TS	L	18-10-2000	12 tahun
12.	ZDD	L	04-12-2000	12 tahun
13.	BS	L	11-12-2000	12 tahun
14.	MR	L	26-12-2000	12 tahun
15.	RA	L	21-12-2001	11 tahun
16.	MZM	L	07-01-2001	11 tahun
17.	AAR	L	08-01-2001	11 tahun

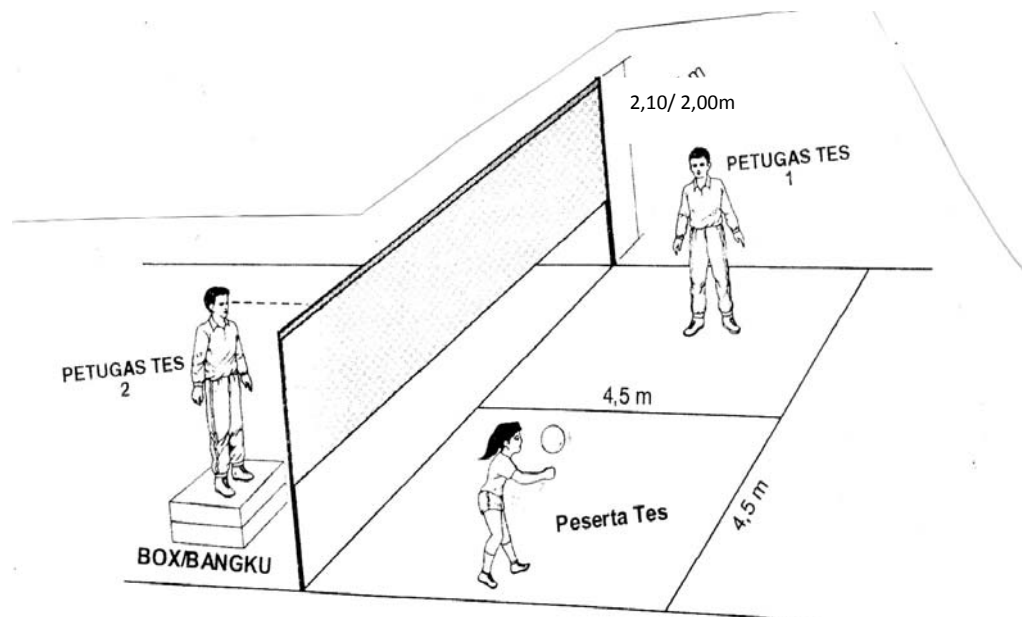
18.	MD	L	15-01-2001	11 tahun
19.	APA	P	16-01-1999	13 tahun
20.	ANR	P	03-03-1999	13 tahun
21.	DPS	P	03-03-1999	13 tahun
22.	Erl	P	17-03-1999	13 tahun
23.	IDN	P	23-04-2000	12 tahun
24.	IA	P	17-05-2000	12 tahun
25.	TA	P	11-06-2000	12 tahun
26.	VA	P	09-07-2001	11 tahun
27.	AI	P	13-09-2001	11 tahun
28.	NS	P	14-09-2001	11 tahun
29.	ZS	P	27-01-2002	10 tahun
30.	PT	P	09-03-2002	10 tahun

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini adalah melalui tes mengoper bola (*passing* bawah) (Suharto, 1999 : 7) :

1. Tujuan
Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan pass bawah selama 60 detik.
2. Alat dan perlengkapan yang digunakan
 - a. Tiang berukuran 2,10 m untuk putra dan 2,00 m untuk putri;
 - b. Bolavoli;
 - c. Stop Watch;
 - d. Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5m x 4,5m;
 - e. Bangku/ *box* yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya, pandangannya segaris (horizontal) dengan tinggi net.
3. Petugas Tes
Petugas tes terdiri atas 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut :
 - a. Petugas Tes I
 - 1) Berdiri bebas di dekat area peserta tes;
 - 2) Menghitung waktu selama 60 detik;
 - 3) Memberi aba-aba;
 - 4) Mengamati kaki peserta jika keluar area.
 - b. Petugas Tes II
 - 1) Berdiri di atas bangku/ *box*;
 - 2) Menghitung pass bawah yang benar.

4. Pelaksanaan :
- Peserta tes berdiri di tengah area ukuran 4,5 meter x 4,5 meter;
 - Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba “Ya”;
 - Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan *passing* bawah dengan ketinggian minimal 2,30 meter untuk putra dan 2,15 meter untuk putri;
 - Bila peserta tes gagal melakukan *passing* bawah dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *passing* bawah kembali;
 - Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada di luar area tidak dihitung.
5. Pencatatan Hasil
- Passing* bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,10 meter untuk putra dan 2,00 meter untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik. Berikut adalah gambar tes untuk melakukan *passing* bawah :



Gambar 7. Tes *Passing* Bawah
(Suharto, 1999 : 10)

F. Teknik Analisis Data

Data yang telah terkumpul, langkah selanjutnya adalah untuk menemukan jawaban atas permasalahan pokok yang telah dirumuskan maka data yang telah terkumpul perlu dianalisis dengan teknik deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat ketrampilan *passing* bawah pada siswa kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2012/ 2013. Deskriptif Kuantitatif yaitu penelitian hanya menggambarkan keadaan dari hasil penelitian.

1. Validitas

Validitas adalah ukuran yang menggunakan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid mempunyai kesahihan yang tinggi (Suharsimi Arikunto, 2003 : 144). Validitas merupakan suatu alat ukur yang dapat mengukur suatu yang diperlukan atau seberapa kesahihannya. Validitas adalah sifat benar menurut bahan bukti yang ada, logika berpikir, atau kekuatan hukum, sifat valid, kesahihan (Kamus Besar Bahasa Indonesia : 2005:1268). Jadi, dalam penelitian ini menggunakan tingkat validitas yang sudah baku yaitu 0,86 (Suharno HP, 1979 : 68).

2. Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur dan reliabilitas hasil ukur biasanya dianggap sama. Reliabilitas adalah perihal sesuatu yang bersifat reliabel (bersifat

andal), ketelitian dan ketepatan teknik pengukuran/keterandalan (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2005:942). Reliabilitas atau keterandalannya suatu instrumen sebagai alat ukur dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana kebenaran alat ukur tersebut cocok digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur sesuatu. Dikatakan juga sebagai ketahanan sesuatu pada tingkat mana, jika diadakan pengujian ulang dengan menghasilkan yang sama. Untuk reliabilitas dalam penelitian ini juga sudah baku yaitu 0,92 (Suharno HP, 1979 : 68).

Tabel 2. Nilai butir-butir Tes *Passing Bawah*
(Suharto, 1999 : 17)

No.	Butir Tes	Laki-laki	Perempuan	Nilai
1.	<i>Passing Bawah</i>	> 47	> 45	5
		40 – 46	37 – 44	4
		27 – 39	21 – 36	3
		17 – 26	13 – 20	2
		< 16	< 20	1

Analisis data menggunakan prosentase :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

F = frekuensi

N = jumlah subjek

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

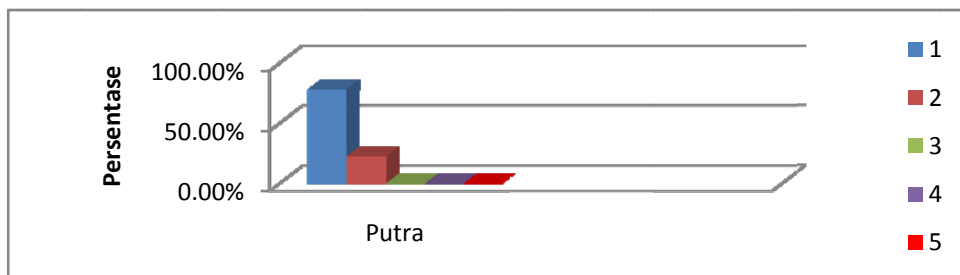
Hasil penelitian tingkat keterampilan *passing* bawah bolavoli mini siswa kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi Tahun 2012/2013 diperoleh dengan tes *passing* bawah, kemudian diubah ke dalam bentuk t skor untuk memperoleh data kemampuan *passing* bawah.

Hasil statistik penelitian *passing* bawah sebelum diubah dalam bentuk t skor diperoleh statistik penelitian yaitu: nilai minimum = 2; nilai maksimum = 21; rerata = 9,26; median = 9; modus = 9; dan *standard deviasi* = 5,48. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Deskripsi Hasil Penelitian Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Mini Putra

N	Interval	Frekuensi	%
5	> 47	0	0
4	40 – 46	0	0
3	27 – 39	0	0
2	17 – 25	4	22,2
1	< 16	14	77,8
Jumlah		18	100

Apabila di tampilkan dalam bentuk grafik terlihat pada gambar di bawah ini:

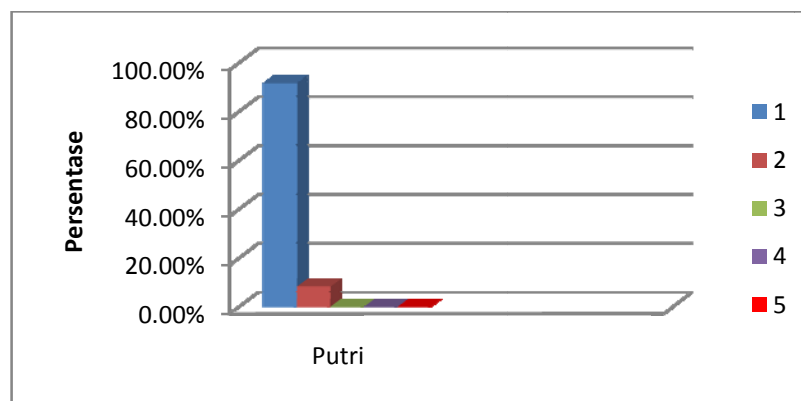


Gambar 8. Grafik Hasil Penelitian Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Mini Putra

Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Mini Putri

N	Interval	Frekuensi	%
5	> 45	0	0
4	37 – 44	0	0
3	21 – 36	0	0
2	13 – 20	1	8,3
1	< 12	11	91,7
Jumlah		12	100

Apabila di tampilkan dalam bentuk grafik terlihat pada gambar di bawah ini:



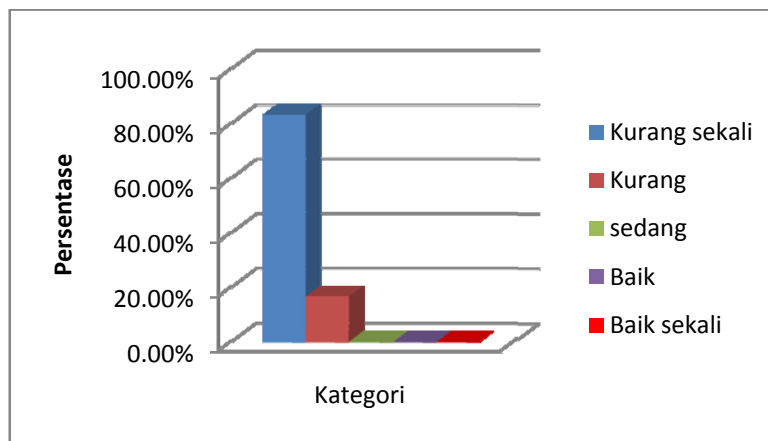
Gambar 9. Grafik Hasil Penelitian Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Mini Putri

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka diperoleh deskripsi hasil penelitian tersebut secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Mini Siswa Kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa

N	Kategori	Jumlah	(%)
5	Baik Sekali	0	0
4	Baik	0	0
3	Sedang	0	0
2	Kurang	5	16,7
1	Kurang sekali	25	83,3
Jumlah		30	100

Apabila di tampilkan dalam bentuk grafik terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 10. Grafik Hasil Penelitian Keterampilan *Passing* Bawah Siswa Kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa

Dari tabel dan gambar di atas diketahui tingkat keterampilan *passing* bawah bolavoli mini siswa Kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi sebagian besar berkategori kurang sekali sebanyak 25 anak (83,3%), diikuti kategori kurang sebanyak 5 anak (16,7 %) dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali, baik dan sedang.

B. Pembahasan

Keterampilan adalah kecakapan untuk menyelesaikan tugas (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2005:1180). Keterampilan merupakan derajat keberhasilan seseorang dalam melakukan gerakan baik kognitif, lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam suatu tujuan dengan efisien dan efektif.

Keterampilan yang baik juga sangat diperlukan oleh pemain bolavoli. Keterampilan dasar yang baik dalam bolavoli akan sangat mendukung permainan bolavoli yang baik juga, sehingga untuk mencapai tujuan permainan yang baik seorang anak harus menguasai teknik-teknik dasar pada bolavoli,

salah satunya adalah teknik *passing* bawah. Permainan bolavoli mini merupakan pembelajaran pendidikan jasmani yang diterapkan di Sekolah Dasar (Edy Sih Mitranto, 2010 : 101). Pengertian permainan bolavoli mini adalah permainan yang sudah dimodifikasi. Permainan bolavoli ini untuk mempermudah siswa melakukannya karena distandarkan dengan kemampuan anak didik ditingkat sekolah dasar. (Edy Sih Mitranto, 2010 : 101).

M. Yunus (1992: 68) berpendapat teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Sedangkan menurut Soedarwo, Sunardi, dan Agus Margono (2000: 6), bahwa teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli. Teknik *passing* bawah merupakan teknik yang sangat penting, hal tersebut dikarenakan dengan *passing* bawah selain berfungsi sebagai umpan kepada rekan satu tim, dapat juga untuk menahan *smash* dari lawan. Dari hasil penelitian di atas, diketahui tingkat keterampilan *passing* bawah bolavoli mini siswa kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi sebagian besar berkategori kurang sekali sebanyak 25 anak (83,3 %), diikuti kategori kurang sebanyak 5 anak (16,7 %) dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali, baik dan sedang.

Hasil persentase tersebut menunjukkan masih banyak siswa kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa yang di bawah kategori baik, artinya sebagian besar siswa kurang terlatih dalam olahraga bolavoli. Itu disebabkan tidak semua siswa berminat dalam olahraga bolavoli, minat dan bakat pada siswa akan mendukung siswa dalam mengikuti latihan-latihan olahraga bolavoli, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Agar keterampilan *passing* bawah bola voli siswa meningkat, perlu dikembangkan dengan rutinitas latihan yang intensif, salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, dan rutinitas bermain di lingkungan masyarakat mereka tinggal.

Dari hal-hal di atas dapat disimpulkan tingkat keterampilan *passing* bawah bolavoli mini siswa kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi masih kurang dan kurang sekali. Hal tersebut disebabkan (1) kurangnya minat dan bakat pada siswa, (2) metode pembelajaran bolavoli yang diterapkan kurang tepat. (3) cenderung lebih senang bermain sepak bola, dikarenakan fasilitas olahraga sepak bola lebih murah dan mudah didapat, dibandingkan bolavoli. (4) kegiatan olahraga dilingkungan mereka tinggal kurang di dukung misalnya tidak adanya sarana dan prasarana

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan tingkat keterampilan *passing* bawah bolavoli mini siswa Kelas V SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi sebagian besar berkategori kurang sekali sebanyak 25 anak (83,3%), diikuti kategori kurang sebanyak 5 anak (16,7%), dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali, baik, dan sedang.

B. Implikasi

Dari kesimpulan di atas dapat ditemukan beberapa implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi guru dan SD Negeri 1 Wanakarsa Kecamatan Wanadadi, sebagai bahan kajian untuk lebih mengetahui keterampilan *passing* bawah bolavoli.
2. Guru akan semakin paham untuk meningkatkan keterampilan bolavoli dapat dilakukan dengan latihan yang rutin dan intensif.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis siswa terlebih dahulu apakah siswa dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.
2. Kesungguhan testi saat melakukan tes tidak peneliti kontrol, sehingga ada siswa yang melakukan dengan tidak sungguh-sungguh.

3. Keterbatasan jumlah sampel, peneliti merasa masih kurang jumlah sampel yang digunakan untuk penelitian.

D. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Kepada siswa yang masih mempunyai keterampilan *passing* bawah bolavoli rendah, hendaknya meningkatkan latihan agar keterampilan dasarnya dapat meningkat.
2. Kepada guru dan pelatih agar memberikan metode latihan yang baik, sehingga akan menjadi potensi siswa untuk berprestasi di olahraga bolavoli.
3. Kepada para peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan sampel yang lebih luas dan banyak.

Daftar Pustaka

- Amung Ma'mun & Toto Subroto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bolavoli Konsep & Metode Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Amung Ma'mun dan Yudha. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Bachtiar, dkk. (2005). *Permainan Besar II Bolavoli dan Bola Tangan*. Jakarta: UT.
- Bambang, dkk. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Purbalingga.
- Bani Tri Umboro. (2009). *Tingkat Keterampilan Bermain Bolavoli Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul*. Yogyakarta.
- Caly Setiawan. (2009). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Edy Sih Mitranto. (2010). *Penjas Orkes untuk SD/MI*. Jakarta: Pusat Perbukuan.
- M. Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Novi Lestari. (2007). *Melatih Bolavoli Remaja*. Yogyakarta: PT Citra Aji Pratama
- Nurhasan. (2004). *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Nuril Ahmadi. (2002). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Soedarwo, dkk. (1997). *Teori dan Praktek Bolavoli Dasar*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyono. (2008). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfa Beta.
- Suharno HP. (1979). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

- Suharno HP. (1993). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2003). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharto. (1999). *Petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Tahun 1999/2000.
- Sukintaka. (1992). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Toto Subroto. (2007). *Permainan Besar Bolavoli dan Sepak Bola*. Jakarta: UT.
- Viera. Barbara. L. dan Ferguson Bonnie. J. (1996). *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wihadi Atmojo, dkk. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Wisma Nugraheni.(2009). *Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bolavoli dengan Pemberian Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta*. Yogyakarta.
- _____. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Kejobong: SD Negeri 2 Langgar.

Lampiran 6. Data Penelitian

No	Nama	JK	Passing Bawah		Nilai Terbaik	Nilai	Kategori
			1	2			
1	AR	L	8	7	8	1	Kurangsekali
2	AS	L	9	9	9	1	Kurangsekali
3	DS	L	5	2	5	1	Kurangsekali
4	EI	L	21	20	21	2	Kurang
5	GR	L	11	12	12	1	Kurangsekali
6	IFK	L	6	3	6	1	Kurangsekali
7	MZZ	L	3	5	5	1	Kurangsekali
8	MKM	L	20	17	20	2	Kurang
9	NMA	L	15	17	17	2	Kurang
10	RIP	L	3	0	3	1	Kurangsekali
11	TS	L	9	5	9	1	Kurangsekali
12	ZDD	L	13	10	13	1	Kurangsekali
13	BS	L	8	11	11	1	Kurangsekali
14	MR	L	10	14	14	1	Kurangsekali
15	RA	L	9	9	9	1	Kurangsekali
16	MZM	L	15	10	15	1	Kurangsekali
17	AAR	L	7	9	9	1	Kurangsekali
18	MD	L	18	20	20	2	Kurang
19	APA	P	2	3	3	1	Kurangsekali
20	ANR	P	2	4	4	1	Kurangsekali
21	DPS	P	7	3	7	1	Kurangsekali
22	Erl	P	11	9	11	1	Kurangsekali
23	IDN	P	4	4	4	1	Kurangsekali
24	IA	P	5	6	6	1	Kurangsekali
25	TA	P	5	9	9	1	Kurangsekali
26	VA	P	2	2	2	1	Kurangsekali
27	AI	P	2	3	3	1	Kurangsekali
28	NS	P	13	14	14	2	Kurang
29	ZS	P	6	4	6	1	Kurangsekali
30	PT	P	0	3	3	1	Kurangsekali

Lampiran 7.Data Siswa Kelas V Menurut Usia dan TanggalLahir

No.	Nama	JenisKelamin	TanggalLahir	Usia
1.	AR	L	11-02-1999	13tahun
2.	AS	L	13-02-1999	13 tahun
3.	DS	L	02-05-1999	13 tahun
4.	EI	L	06-07-1999	13 tahun
5.	GR	L	07-07-1999	13 tahun
6.	IFK	L	18-07-1999	13tahun
7.	MZZ	L	09-08-2000	12 tahun
8.	MKM	L	05-10-2000	12 tahun
9.	NMA	L	06-10-2000	12 tahun
10.	RIP	L	15-10-2000	12 tahun
11.	TS	L	18-10-2000	12 tahun
12.	ZDD	L	04-12-2000	12 tahun
13.	BS	L	11-12-2000	12 tahun
14.	MR	L	26-12-2000	12 tahun
15.	RA	L	21-12-2001	11tahun
16.	MZM	L	07-01-2001	11 tahun
17.	AAR	L	08-01-2001	11 tahun
18.	MD	L	15-01-2001	11 tahun
19.	APA	P	16-01-1999	13 tahun
20.	ANR	P	03-03-1999	13 tahun
21.	DPS	P	03-03-1999	13 tahun
22.	Erl	P	17-03-1999	13 tahun
23.	IDN	P	23-04-2000	12tahun
24.	IA	P	17-05-2000	12tahun
25.	TA	P	11-06-2000	12tahun
26.	VA	P	09-07-2001	11 tahun
27.	AI	P	13-09-2001	11 tahun
28.	NS	P	14-09-2001	11 tahun
29.	ZS	P	27-01-2002	10 tahun
30.	PT	P	09-03-2002	10 tahun

Lampiran 8. Statistik Penelitian

Frequencies

		Statistics
		Passing Bawah
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		9.2667
Median		9.0000
Mode		9.00
Std. Deviation		5.48938
Minimum		2.00
Maximum		21.00
Sum		278.00

Frequency Table

<i>Passing Bawah</i>						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	2	1	3.3	3.3	3.3	
	3	4	13.3	13.3	16.7	
	4	2	6.7	6.7	23.3	
	5	2	6.7	6.7	30.0	
	6	3	10.0	10.0	40.0	
	7	1	3.3	3.3	43.3	
	8	1	3.3	3.3	46.7	
	9	5	16.7	16.7	63.3	
	11	2	6.7	6.7	70.0	
	12	1	3.3	3.3	73.3	
	13	1	3.3	3.3	76.7	
	14	2	6.7	6.7	83.3	
	15	1	3.3	3.3	86.7	
	17	1	3.3	3.3	90.0	
	20	2	6.7	6.7	96.7	
	21	1	3.3	3.3	100.0	
	Total		30	100.0	100.0	

Lampiran 9. Instrumen Penelitian Tes *Passing*Bawah Bolavoli Mini

Petunjuk pelaksana dalam pengambilan data adalah melalui tes mengoper bola (*passing*bawah) (Suharto, 1999 : 7) :

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

5. Pencatatan Hasil

Pass bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,30 meter untuk putra dan 2,15 meter untuk putri dan dilakukan di dalam area selama 60 detik.

Lampiran 10. Sertifikat kalibrasi Stop Watch



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI WILAYAH BANYUMAS
Jl. DI. Pandjaitan No.222 Purwokerto 53147 Telp. (0281) 636846 Fax. (0281) 631398

SERTIFIKAT KALIBRASI

Calibration Certificate

Nomor : 510.64 / 243 / 2012

No. Order : PJ - 1313
10/07/2012

NAMA ALAT : STOPWATCH

Measuring instrument

Merk / Buatan : SEWAN / -

Trade Mark / Manufactured by

Model / Tipe : - / -

Model / Type

Nomor Seri : -

Serial Number

Kapasitas : 09:59:59

Capacity

Kelas : -

Class

Daya baca : 0,01 sekon

Readability

PEMAKAI : ACHMAD FADJRI SODIK

User

Alamat : Karang Sari RT. 1 RW. 2 Karangmoncol - Purbalingga

Address

METODE, STANDAR DAN KETERTELUKURAN

Method, Standard and Traceability

Metode : Perbandingan Langsung Dengan Standar

Method

Standar : Stopwatch Merk. Heuer Buatan Swiss

Standard

Ketertelusuran : Direktorat Metrologi Bandung

Traceability

HASIL KALIBRASI & KETIDAKPASTIAN : **Terlampir**

Calibration Result & Uncertainty

Attachment

Purwokerto, 13 Juli 2012

an. KEPALA BALAI,

Kasi Standar Ukuran

Tiutju Kartiwan

Penata Tk. I

NIP. 19611224 198302 1 003

MEMPERDAYA UKURAN
MENGHILANGKAN KEPERKAYAAN

Hal. 1 dari 2

Dilarang menggandakan sebagian isi sertifikat ini tanpa seijin dari Balai Metrologi Wilayah Banyumas

Nomor Order : PJ - 1313
Lampiran Sertifikat Nomor : 510.64 / 243 / 2012

DATA KALIBRASI

Calibration data

- Tanggal diterima : 10 Juli 2012
- Tanggal dikalibrasi : 11 Juli 2012
- Dikalibrasi oleh : Taufiq Rakhman, ST
- Lokasi : Lab. Panjang Balai Metrologi Wilayah Banyumas
- Kondisi ruangan : Suhu Ruangan : 26,2 °C
Kelembaban : 52 %

HASIL KALIBRASI

Calibration Result

Penunjukan Standar (s)	Hasil Pengujian (s)
60	59,96
120	119,95
300	299,92
600	599,84
900	899,70
1800	1799,66

EVALUASI

Evaluation

KEPALA SEKSI STANDAR UKURAN,



Tjuti Kartiwan

Penata Tk. I

NIP. 19611224 198302 1 003

Hal. 2 dari 2

Dilarang menggandakan sebagian isi sertifikat ini tanpa seijin dari Balai Metrologi Wilayah Banyumas

Lampiran 10. Sertifikat Kalibrasi Alat Ukur



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 PENERAAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 2761 / MET / UP - 285 / IX / 2012
Number

No. Order : 003679

Diterima tgl : 13 September 2012

ALAT

Equipment

Nama Name	: Ban Ukur	Tipe/Model Type/Model	:
Kapasitas Capacity	: 50 meter	Nomor Seri Serial number	:
Daya Baca Accuracy	: 10 mm	Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur	: Triefel

PEMILIK

Owner

Nama Name	: Zaini Rahman Sazali
Alamat Address	: Blimbing Bruno Purworejo

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode Method	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standard Standard	: Komparator 10 m
Telusuran Traceability	: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

: 13 September 2012

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

HASIL TERA ULANG

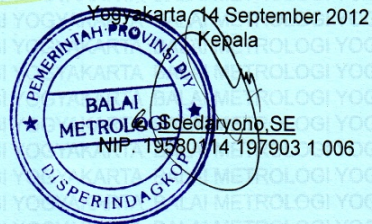
Result of verification

: **DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2012**

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 13 September 2013



Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-01.T

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

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : -

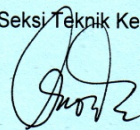
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

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 Kemetrolgian



Gono SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 11. Foto-foto

**SEKOLAH SD NEGERI 1 WANAKARSA
KECAMATAN WANADADI KABUPATEN BANJARNEGARA**





PERSIAPAN DAN PENGARAHAN



PEMANASAN



TES KETERAMPILAN PASING BAWAH







PENDINGINAN



PENUTUPAN

