

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI PUTRI SMP NEGERI 4 GAMPING SLEMAN**

SKRIPSI

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



Oleh:
JOKO SEKO SANTOSO
08601244231

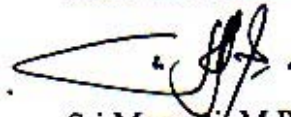
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2011**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman” telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2011

Dosen Pembimbing



Sri Mawarti, M.Pd
NIP. 195906071987032001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah.

Yogyakarta, Oktober 2011

Yang Menyatakan







Joko Seko Santoso

NIM. 08601244231

HALAMAN PENGESAHAN

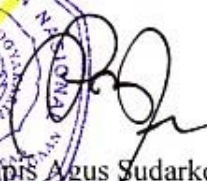
Skripsi yang berjudul "PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRI SMP NEGERI 4 GAMPING SLEMAN" ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 November 2011 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sri Mawarti, M.Pd	Ketua Penguji		22/11 - 2011
Sujarwo, M.Or	Sekretaris Penguji		21/11 - 2011
Guntur, M.Pd	Penguji I		17/11 - 2011
Amat Komari, M.Si	Penguji II		17/11 - 2011

Yogyakarta, November 2011

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan


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

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

A. MOTTO

1. Teteskanlah darah dan keringat dimasa mudamu jika tidak ingin menyesal dikemudian hari.
2. Tidak ada kata gagal yang ada hanyalah sukses atau belajar (Tung Desem Waringin).
3. Ilmu yang tak diajarkan bagai pohon yang tak berbuah (Joko Seko Santoso).
4. Bersyukurlah dengan apa yang telah Allah beri dan jangan selalu melihat ke atas karena jika kita tidak mampu maka hidup kita akan semakin terpuruk.
5. Cara untuk menjadi di depan adalah memulai sekarang. Jika memulai sekarang, tahun depan Anda akan tahu banyak hal yang sekarang tidak diketahui, dan Anda tak akan mengetahui masa depan jika Anda menunggu-nunggu. (*William Feather*).

B. PERSEMBAHAN

Dengan ketulusan dan kesederhanaan, karya ini kupersembahkan kepada :

1. Simbah Kakung dan Eyang Puteri Kamto Wiyono.
2. Bapak Kuwato dan Ibu Tumilah tercinta. Doa dan kasih sayangmu untuk selalu membimbingku dengan baik sampai sekarang.
3. Adikku Siti Wahyuningsih dan Tri Suwantiningrum. Terima kasih atas support dan doanya.
4. Thanks buat Barid, Prima, Syafiq dan Arya.

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI PUTRI SMPN 4 GAMPING SLEMAN**

Oleh:
Joko Seko Santoso
08601244231

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman.

Penelitian ini menggunakan *pre-Eksperimental One group pretest-posttest design* dimana dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli yang berjumlah 21 anak, tanpa kelompok pembandingan. Maka seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler digunakan sebagai subjek dalam penelitian. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran menggunakan tes brady yang dimodifikasi, dengan ukuran papan sasaran 225 cm. Teknik analisis data menggunakan *kolmogorov-smirnov test* untuk normalitas, uji homogenitas dan uji-t untuk pengujian hipotesis, dan sampel berkorelasi pada taraf signifikansi 5%.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah. Uji hipotesis menunjukkan nilai t hitung $(3,33) > t$ tabel $(2,080)$, dan nilai p $(0,003) < \alpha$ $(0,05)$, sehingga hal tersebut menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah setelah diberi perlakuan dengan metode latihan *drill*. Berdasarkan rata-rata (mean) menunjukkan rerata posttest $>$ pretest. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode latihan *drill* yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman. Peningkatan presentase kemampuan *passing* bawah sebesar 18,61% dari selisih rerata dibagi rerata pretest dikalikan 100%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah, serta karunia-NYA, sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh metode latihan *Drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putri SMPN 4 Gamping Sleman”.

Disadari sedalam – dalamnya bahwa tanpa bantuan dan uluran tangan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu pada kesempatan ini diucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A, Selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian ini.
2. Bapak Drs. Rumpis Sudarko, M.S. Dekan FIK UNY yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Suhadi, M.Pd, Ketua Jurusan POR Prodi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Ibu Sri Mawarti, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu dalam memberikan ilmunya serta memberikan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Ahmad Rithaudin, M.Or selaku Pembimbing Akademik terima kasih selama ini yang telah memberikan arahan dan bimbingan.
6. Bapak Suwito, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMPN 4 Gamping yang telah memberikan izin penelitian.

7. Bapak Sumarno, B.A. dan Bapak Suparman, S.Pd Jas sebagai guru penjas di SMPN 4 Gamping atas bantuannya dalam mempersiapkan sampel.
8. Simbah kakung dan Eyang puteri yang selalu memberikan dorongan dan semangat demi meraih cita-cita yang diimpikan.
9. Bapak dan Ibuku tercinta, atas curahan kasih sayang, doa, bimbingan, serta pengorbanannya yang luar biasa.
10. Saudara-saudaraku atas kasih sayang, Doa serta bantuannya selama ini.
11. Rekan – rekan PJKR '08 atas kerjasama serta kebersamaannya selama ini dan cah-cah kontrakan terima kasih telah memberikan tempat singgah saat kuliah kosong.
12. Teman-teman KKN/PPL SMP N 4 Gamping 2011 (Syafik, Anita, Fanny, Ratih, Dara, Arya, Dian, Adi dan Anggun) terima kasih atas kerjasamanya.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang juga telah memberikan dorongan serta bantuannya selama penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan baik moral maupun materiil, menjadi amal baik, serta mendapat balasan yang sepadan dari ALLAH SWT. Sangat disadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan- perbaikan lebih lanjut.

Yogyakarta, Oktober 2011

Joko Seko Santoso

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Metode Latihan Drill.....	8
2. Permainan bolavoli.....	13
3. Kemampuan Dasar Passing Bawah.....	24
4. Hakekat Ekstrakurikuler Bolavoli.....	26
5. Ekstrakurikuler SMPN 4 Gamping	27
6. Karakteristik Siswa SMP	28
B. Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka Berfikir.....	32
D. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Subjek Penelitian	42
B. Hasil Penelitian	42
C. Hasil Analisis Data	46
D. Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Implikasi Hasil Penelitian	50

C. Keterbatasan Penelitian	51
D. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Desain Penelitian	34
Tabel 2. Deskripsi Statistik	42
Tabel 3. Hasil Penelitian Pre-Test	43
Tabel 4. Hasil Penelitian Post-Test	44
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas	46
Tabel 7. Hasil Uji T	47
Tabel 8. Presentase Peningkatan	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Passing</i> bawah sendiri	10
Gambar 2. <i>Passing</i> bawah berpasangan	10
Gambar 3. <i>Passing</i> bawah berkelompok.....	11
Gambar 4. <i>Passing</i> bawah sendiri diservis dari pelatih	12
Gambar 5. <i>Passing</i> bawah bolak-balik.....	13
Gambar 6. Sikap tangan saat perkenaan bola pada <i>passing</i> bawah	25
Gambar 7. Modifikasi Tes <i>Brady</i> volley ball	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Ijin Penelitian	56
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	59
Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi	60
Lampiran 4. Absensi	64
Lampiran 5. Daftar Sampel Penelitian	65
Lampiran 6. Hasil Pretest dan Posttest	66
Lampiran 7. Treatment	67
Lampiran 8. RPP Latihan	71
Lampiran 9. Hasil Olah Data Statistika	89
Lampiran 10. Tabel Distribusi Frekuensi	91
Lampiran 11. Uji Normalitas	92
Lampiran 12. Uji Homogenitas	93
Lampiran 13. Tabel T.....	94
Lampiran 14. Dokumentasi Foto	95

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bolavoli merupakan olahraga permainan yang ditemukan oleh William G. Morgan pada tanggal 9 Februari 1895 di Holyoke Massachusetts (Amerika Serikat). Pada awal penemuannya, olahraga permainan bolavoli ini diberi nama *Mintonette*. Permainan ini dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki 6 orang pemain. Terdapat pula variasi permainan. Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

Bolavoli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain bervariasi seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang, dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa digunakan. Selain itu olahraga bolavoli dapat dimainkan oleh berbagai usia dari anak-anak sampai orang dewasa baik dikalangan bawah maupun atas. Olahraga bolavoli dapat dimainkan disegala bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir, ataupun permukaan lantai buatan, dapat dilakukan di dalam ataupun di luar gedung. Dalam permainan bolavoli terdiri atas beberapa teknik, diantaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi

servis, *passing* bawah, *passing* atas, umpan, *smash*, dan block (Suharno, 1984: 14). Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bolavoli. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan dilakukan pengulangan dari tingkat anak-anak sampai benar-benar menguasai. Dalam mempelajari teknik dasar harus diberikan variasi-variasi gerakan dan pengulangan terus menerus agar perasaan siswa terhadap gerakan bola terbentuk sehingga akan lebih matang penguasaan teknik dasarnya. Teknik dasar yang harus dikembangkan sejak anak-anak mencakup semua kemampuan yang ada dalam permainan bolavoli dengan bentuk menyesuaikan dengan kemampuan siswa.

Salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli adalah servis, *passing* bawah, *passing* atas Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20-25). Servis adalah pukulan yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. *Passing* bawah adalah memainkan bola dengan menggunakan dua tangan, sedangkan *passing* atas yaitu memainkan bola dengan jari-jari tangan terbuka dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir berhadapan. Menurut Bompa. T. O (1994: 34) bahwa latihan untuk cabang bolavoli hendaknya dimulai pada anak yang berusia 11 – 12 tahun dan tahap spesialisasi pada anak yang berusia 14 – 15 tahun dan mencapai prestasi puncak pada 20 – 25 tahun. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dalam berbagai hal seperti pengetahuan tentang olahraga, kegiatan ekstrakurikuler juga dapat dijadikan

sebagai tempat untuk menampung dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh para siswa yang belum tertuang apabila hanya dengan mengandalkan jam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Dengan adanya ekstrakurikuler di sekolah diharapkan kemampuan siswa meningkat dengan bentuk-bentuk latihan khusus yang sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti dan diminati. Hal ini penting dilakukan guna pembinaan dan pembibitan olahraga dikalangan siswa meningkat dan dapat mendapatkan hasil yang memuaskan dan yang diinginkan.

SMP Negeri 4 Gamping terletak di Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Propinsi Yogyakarta. Tepatnya berada di Kalimanjung, Ambarketawang, Gamping, Sleman. SMP Negeri 4 Gamping adalah salah satu sekolah yang memiliki sarana prasarana yang cukup memadai untuk bidang olahraga. Bolavoli, Bulutangkis, Basket, Tenis meja adalah cabang olahraga yang memiliki fasilitas yang cukup lengkap untuk sekolah SMP, dengan memadainya fasilitas yang memicu para siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada sesuai dengan cabang olahraga yang disukai. SMP Negeri 4 Gamping merupakan salah satu sekolah yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli setiap hari sabtu yang dimulai jam 15.30 wib. Kemampuan teknik dasar permainan bolavoli yang belum baik akan berpengaruh pada kualitas permainan yang rendah saat bermain bolavoli. Permasalahan yang terjadi ketika pelaksanaan ekstrakurikuler bolavoli maupun saat pembelajaran pendidikan jasmani. Permasalahan tersebut yakni mengenai masalah *passing*, terutama *passing*

bawah. Dalam melakukan *passing* bawah baik kepada kawan maupun langsung ke lawan bola yang di *passing* tidak sampai. Dalam melakukan *passing* yang penting melewati net dan bola jatuh di tanah mematikan lawan. cara melakukan *passing* bawah masih belum mengetahui teknik dasar *passing* bawah dengan benar, arah datangnya kiri, dan samping kanan. Siswa dalam menerima bola dari depan, belakang, samping mempraktekkan *passing* bawah dengan baik dan benar. Siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler sangat bersemangat, walaupun dalam melakukan *passing* bawah masih belum benar. Dasar teknik *passing* bawah sangat perlu untuk sebagai dasar permainan bolavoli, oleh karena itu metode latihan *drill* sangat perlu untuk meningkatkan *passing* bawah menggunakan net maupun tanpa net.

Teknik *passing* ada dua yaitu : *passing* atas dan *passing* bawah. Keduanya memiliki tingkat kesulitan yang tidak sama. *Passing* atas relatif lebih sulit dibanding *passing* bawah. Oleh karena itulah pentingnya pelatih dan guru kreatif dan terampil mengajarkannya agar menarik dan dapat dikuasai dengan mudah oleh anak didiknya.

Hal yang sama dikatakan oleh Durwachter (1986: 52) yang mengatakan bahwa dalam permainan bolavoli yang sangat penting dipelajari salah satunya adalah *passing*. *Passing* sebagai penunjang sukses tidaknya permainan bolavoli baik pada saat melakukan serangan atau bertahan. *Passing* pada dasarnya merupakan kunci dasar dalam suatu permainan bolavoli maka *passing* mutlak untuk di kuasai oleh semua pemain.

Dengan demikian penelusuran hasil survei dan pengamatan peneliti serta berdasar kenyataan yang ada tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai kemampuan bermain bolavoli terutama *passing* bawah siswa putri SMP N 4 Gamping peserta ekstrakurikuler. Bentuk latihan yang diasumsikan baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa dalam bermain bolavoli, terutama dalam usia muda dengan latihan *drill*. Bentuk latihan *drill* yang bersifat pengulangan pengulangan gerak yang terus-menerus, dimana intensitas siswa dalam bergerak menjadi menjadi semakin meningkat, diharapkan akan mampu mengarahkan dan membentuk kemapanan sikap-sikap dasar siswa dalam bergerak. Selain itu juga dapat mendisiplinkan dan mengotomatisasikan gerak siswa. Dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi bolavoli di sekolah maupun di luar sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, hubungan latihan *drill* dengan proses pembelajaran bolavoli sangatlah berkaitan. Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian judul "Pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman".

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman.

2. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa terutama dalam melakukan *passing* bawah.
3. Kurangnya kreativitas dan kedisiplinan pelatih dalam pelaksanaan ekstrakurikuler bolavoli.
4. Perlu adanya penambahan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah bolavoli.

C. Batasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan mengingat banyak permasalahan yang diidentifikasi serta keterbatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti hanya mencakup salah satu aspek saja, yaitu tentang Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

“Apakah ada Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMP Negeri 4 Gamping?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh metode latihan *drill* terhadap Peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis

- a. Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai bentuk latihan yang berupa metode latihan *drill* dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolahan.
- b. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan menjadi wawasan bagi penelitian khususnya dan pihak-pihak terkait umumnya.

2. Secara praktik

- a. Bagi siswa penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak siswa terutama dalam penguasaan teknik dasar *passing* bawah dan sekaligus bisa untuk acuan membentuk tim bolavoli sekolah.
- b. Bagi guru pembimbing ekstrakurikuler, penelitian ini diharapkan dapat menambah kreativitas guru dalam mengajar ekstrakurikuler bolavoli.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Metode Latihan *Drill*

Metode dalam olahraga ialah cara melakukan gerak dengan runtut yang telah dipikirkan efektivitasnya untuk menguasai sasaran latihan gerak secara otomatis dan benar (Suharno, 1981: 1).

Dalam hal ini pembelajaran passing bawah dengan pendekatan konvensional dilakukan drilling atau terus menerus, Sugiyanto (1993: 371) menyatakan dalam pendekatan drill siswa melakukan gerakan – gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan guru atau pelatih dan melakukannya secara berulang – ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan.

Menurut Suharno (1980: 2) metode *drill* (metode latihan siap) merupakan metode yang lazim dipergunakan untuk menguasai gerakan-gerakan secara otomatis untuk mencapai kecakapan, keterampilan sesuatu cabang olahraga. Dan dalam teori *connectionisme* oleh Thorndike yang dikutip oleh Suharno (1980: 2) yang ada hubungannya dengan metode *drill* menyatakan bahwa dengan latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis.

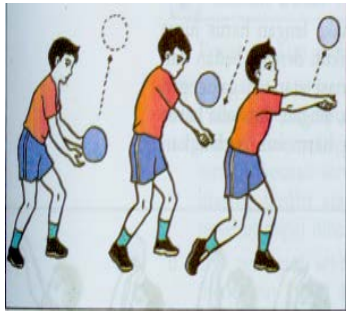
Menurut Suharno (1980: 2) prinsip yang perlu diperhatikan dalam penggunaan metode *drill* (metode latihan siap) adalah :

- a. Tujuan gerakan otomatis harus tegas serta ada kaitanya dengan maksud dan arti dalam rangka mencapai ketangkasan *bolavoli*.

- b. Latihan-latihan pertama-tama ditekankan kepada diagnose.
- c. Ketepatan gerak kemudian dicapai kecepatan dan akhirnya keduanya harus dicapai.
- d. Latihan yang teratur, sistematis dan terus menerus sepanjang masa latihan.
- e. Latihan-latihan harus menarik perhatian, menyenangkan agar efektif dan efisien.
- f. Pada waktu latihan perlu penyesuaian dengan perbedaan individual dan memilih masalah mana dulu yang diprioritaskan.

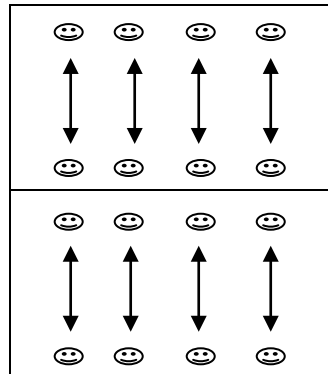
Drill merupakan kesatuan yang teratur dalam latihan. Setiap *drill* seharusnya dapat mempertinggi sasaran dari beberapa bentuk latihan. Lebih lanjut, *drill* bisa menghasilkan kemajuan jadi setiap pemberian *drill* berkelanjutan dengan yang berikutnya. Kuncinya adalah mengidentifikasi dan mengutamakan masalah yang ada. Dimana akan memperoleh manfaat yang maksimal dengan mengidentifikasi kebutuhan dengan lebih spesifik. Dengan mengutamakan pokok latihan akan membuat tim menjadi lebih bersaing. Metode latihan *drill* untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan, seperti melakukan *passing* bawah sendiri sambil berjalan, *passing* bawah dengan teman atau secara berpasangan, *passing* berkelompok yang dilakukan sambil bergerak dan *passing* bolak-balik dengan bola diservis oleh pelatih dengan menggunakan target sasaran.

Passing sendiri sambil berjalan dilakukan sebagai pendahuluan untuk memperbaiki teknik *passing* bawah siswa dan mengontrol bola yang di *passing* sendiri. Bentuk latihan ini dilakukan dengan cara : Salah satu siswa berdiri pada jarak kurang lebih 6 meter dari pasangannya. Sedangkan siswa yang lainnya berdiri dengan jarak 1 meter dari net. Siswa melakukan *passing* bawah secara terus-menerus, dimana semakin lama bola tidak jatuh ke tanah, maka semakin baik penguasaan *passing* bawahnya dan dilakukan secara bergantian. Seperti gambar berikut :



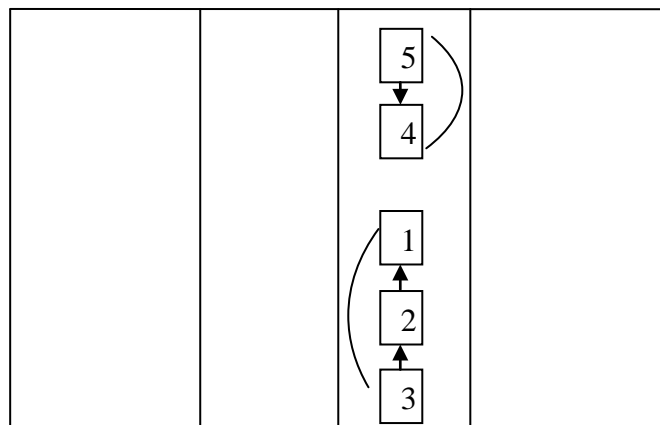
Gambar 1 : *Passing* bawah sendiri sambil berjalan
Sumber : (Roji, 2006 : 16)

Passing dengan teman atau berpasangan dilakukan sebagai dasar *passing* bawah membantu memperbaiki teknik siswa. Bentuk latihan ini dilakukan dengan cara : Salah satu siswa berdiri pada jarak kurang lebih 5 meter dari pasangannya dengan berhadap-hadapan. Sedangkan siswa yang lainnya berdiri dengan jarak 1 meter dari net. Siswa melakukan *passing* bawah secara terus-menerus dengan satu bola satu pasangan, dimana semakin lama bola tidak jatuh ke tanah, maka semakin baik penguasaan *passing* bawahnya. Seperti gambar berikut :



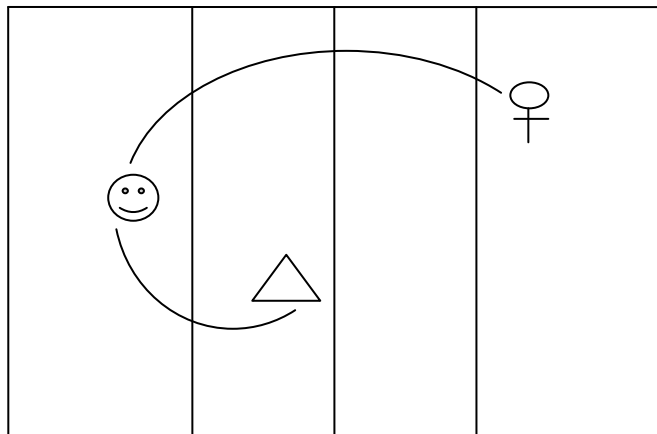
Gambar 2 : *Passing* bawah berpasangan
Sumber : (Durwachter, 1986 : 56)

Passing berkelompok yang dilakukan sambil bergerak ini dilakukan dengan tujuan untuk mengembangkan teknik passing bawah siswa. Bentuk latihan ini dilakukan dengan cara : siswa membuat kelompok yang terdiri dari 6 orang. Siswa 1, 2 dan 3 berada dalam 1 baris, sedangkan siswa 4, 5, 6 berada dalam satu baris di depannya. Siswa 1 memulai passing ke siswa 4. Setelah itu bergerak pindah kebelakang barisannya. Selanjutnya dilakukan secara bergantian oleh siswa depannya secara berpasangan. Lebih jelasnya seperti gambar berikut :



Gambar 3 : *Passing* bawah berkelompok
Sumber : (George Bulman, 1995 : 58)

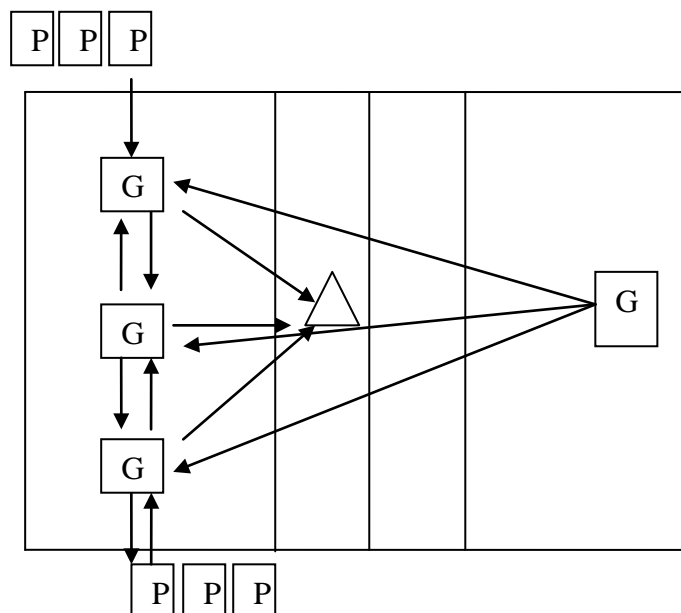
Passing bawah sendiri dengan bola diservis dari pelatih yang berada di sisi lapangan yang berbeda dengan menggunakan target sasaran ini dilakukan untuk meningkatkan penguasaan siswa dalam melakukan *passing* bawah. Bentuk latihan ini dilakukan dengan cara : siswa berada di tengah lapangan dengan jarak kurang lebih 6 meter dari net dan bersiap untuk menerima bola dari pelatih. Pelatih mulai menservis bola ke arah siswa, dan siswa mempassing bola tersebut ke sasaran yang berada di tengah lapangan. Siswa melakukan *passing* bawah sebanyak 5-12 kali penerimaan bola, seperti gambar berikut:



Gambar 4 : *Passing* bawah sendiri diservis dari pelatih
Sumber : (Engkos Kosasih, 1985 : 115)

Passing bawah bolak-balik dengan bola diservis dari pelatih yang berada di sisi lapangan yang berbeda dengan menggunakan target sasaran ini dilakukan untuk meningkatkan penguasaan siswa dalam melakukan *passing* bawah dari berbagai sisi lapangan. Bentuk latihan ini dilakukan dengan cara : pertama siswa siap di sisi kiri lapangan. Siswa melakukan *passing* di tiga daerah lapangan yang berbeda, yaitu di sisi kiri belakang, tengah belakang dan kanan belakang, dengan target berada di tengah

lapangan sejajar net. Pelatih menservis bola ke arah siswa dengan dimulai dari kiri belakang, tengah belakang dan kanan belakang dengan passing diarahkan ke sasaran. Setelah melakukan passing dari tiga sisi tersebut, siswa bersiap di sisi kanan lapangan dan siswa yang selanjutnya melakukan passing. Begitu juga dilakukan seterusnya dari sisi kanan lapangan, seperti pada gambar berikut :



Gambar 5 : *Passing* bawah bolak-balik
Sumber : (Dieter Beutelstahl, 1986 : 43)

2. Permainan Bolavoli

a. Sejarah Bolavoli

Permainan bolavoli diciptakan oleh William G. Morgan tahun 1895. Dia adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada Young Man Cristian Association (Y.M.C.A.) di kota Holkyoke, Massachusset, Amerika Serikat. Nama permainan semula "Mintonette," dimana permainannya mirip dengan badminton. Jumlah pemain disini tak terbatas

sesuai dengan tujuan semula untuk mengembangkan kesegaran jasmani agar bisa di mainkan oleh para buruh sekaligus untuk bersenam untuk umum. G. Morgan mengembangkan permainan cabang olahraga yang dipertandingkan antar tim. Tahun 1992 Y.M.C.A. berhasil mengadakan kejuaraan nasional bolavoli di negara Amerika Serikat. Pada saat Perang Dunia I tentara-tentara Sekutu menyebar luaskan permainan ini kenegara-negara Asia-Eropa terutama negara Jepang, Cina, India, Philipina, Perancis, Rusia, Estonia, Latvia, Cekoslowkia, Rumania, Yugoslavia dan Jerman. Perang Dunia II popularitas maupun prestasi bolavoli di Amerika Serikat menurun dratis, sedangkan di Eropa Timur dan Asia berkembang pesat sangat cepat terhadap kemajuan bolavolinya.

Tournamen bolavoli pertama tahun 1947 di Polandia pesertanya cukup banyak, maka pada tahun 1984 I.V.B.F (International Volley Ball Federation) beranggotakan 15 negara. Indonesia mengenal permainan bolavoli sejak tahun 1928 pada penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negeri Belanda untuk mengembangkan prestasi olahraga bolavoli di Indonesia.

Permainan bolavoli di Indonesia berkembang pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul di klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Tanggal 22 Januari 1955 P.B.V.S.I (Persatuan Bola Volley Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta dengan kejuaraan nasional yang pertama. Pertandingan bolavoli masuk secara resmi dalam PON II di Jakarta dan POM I di Yogyakarta. Setelah tahun 1962 klub-klub di tanah

air banyak, khususnya permainan bolavoli. Bolavoli menduduki peringkat ketiga di Indonesia, untuk peringkat I dan II yaitu : sepak bola dan bulutangkis. (Suharno, 1984: 4).

b. Dasar Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli merupakan olahraga tim yang dimainkan oleh 2 tim yang masing - masing terdiri dari enam pemain pada setiap lapangan yang dipisahkan oleh net, pada lapangan yang berukuran 18 x 9 meter. Tujuan permainan bolavoli adalah melewati bola melalui atas net agar bola dapat jatuh menyentuh lantai di daerah permainan lawan dan mencegah dengan upaya agar bola yang sama (dilewatkan) tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri. (George Bulman, 1992: 11).

Barbara L Viera dan Ferguson B.J (2004 : 2) mengemukakan bahwa “Bola voli di-mainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net”. Pada umumnya bolavoli merupakan permainan tim atau regu, namun sekarang permainan bolavoli dibagi menjadi dua macam, yaitu permainan bolavoli pantai yang hanya beranggotakan dua orang dan permainan bolavoli *indoor* yang beranggotakan enam orang.

Hakekat permainan bolavoli ialah menyeberangkan bola melewati atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan 3

pantulan untuk mengembalikan bola diluar perkenaan blok dan setiap orang hanya satu kali sentuhan dengan bola. (Dewan Wasit PBVSI, 2001).

Nuril Ahmadi (2007: 20) ”permainan bolavoli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah 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”. Intinya permainan bolavoli adalah menyeberangkan bola di atas net agar dapat jatuh di dalam lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari regu lawan, sehingga dapat menghasilkan poin.

c. Teknik Dasar Bermain Bolavoli

Sama halnya dengan permainan yang lain, permainan bolavoli ini juga merupakan salah satu jenis permainan yang sangat membutuhkan skill yang tinggi. Skill yang dimaksud disini adalah kualitas penguasaan teknik-teknik yang terdapat dalam bolavoli, baik tehnik menyerang maupun tehnik bertahan. Menurut Suharno (1984: 12) bahwa “teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli”.

Dieter Beutelstahl (1989: 9) mengemukakan bahwa, teknik adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna”.

Yunus (1992: 108) mengemukakan bahwa "teknik adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Dalam mempertinggi kecakapan bermain bolavoli, teknik ini erat sekali hubungannya dengan kemampuan gerak kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Dalam permainan bola voli ada berbagai teknik permainan, Yunus (1992 : 68), mengatakan teknik dasar permainan bola voli meliputi: (a) servis, (b) passing, (c) umpan (*set-up*), (d) Smash (*spike*), dan (e) bendungan (*block*).

a. Servis

Menurut Aip Syarifudin dan Muhadi (1992: 187) servis adalah pukulan permulaan yang dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan servis untuk memulai menghidupkan bola dalam permainan atau tindakan menghidupkan bola ke dalam permainan. Servis adalah sentuhan pertama dengan bola (Dieter Beutelstahl, 1986: 6). Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulainya suatu pertandingan, dengan berkembangnya permainan bolavoli kini servis dijadikan serangan untuk mendapatkan poin

sehingga kini servis sudah sangat berkembang teknik maupun variasi dari servis itu sendiri. Adapun teknik-teknik dalam permainan bolavoli antara lain: (1) Servis tangan bawah (*underhand serve*), (2) Servis mengapung (*floating serve; floating overhand serve, overhand change serve (overhand round-house serve)*), (3) *Jumping serve*. Secara sederhana, teknik servis pada bolavoli adalah pemain berdiri di belakang garis belakang lapangan, melemparkan bola ke udara, kemudian memukul bola tersebut ke arah lapangan atau area lawan. Meskipun terdengar sederhana, namun pada pelaksanaan teknik ini juga ada beberapa hal yang harus menjadi perhatian.

Tujuan melakukan servis adalah semaksimal mungkin mengarahkan dan menjatuhkan bola pada area lawan yang kosong atau terlihat lemah, atau mengarahkan bola ke area lawan dengan keras dan kecepatan yang tinggi, sehingga tim lawan tidak mampu menahan atau mengendalikannya, dan diharapkan bola tersebut akan keluar lapangan setelah tersentuh pemain lawan. Maka untuk memaksimalkan hasil dari servis tersebut, seorang pemain yang melakukan servis tentunya harus mampu mengatur arah dan kecepatan bola, sehingga tim lawan akan kesulitan untuk menerima, menahan, maupun mengendalikan servis tersebut. Seiring dengan perjalanannya yang terus exis di dunia olahraga, saat ini tehnik servis juga telah mengalami banyak perkembangan.

Menurut peraturan, servis tidak saja diartikan sebagai suatu tindakan memukul bola dari dalam daerah servis. Tapi dijelaskan pula bahwa tindakan ini harus dilakukan oleh pemain yang berhak melakukan servis, serta adanya ketentuan bahwa, tindakan ini harus dilakukan dengan menggunakan satu tangan atau lengan. Sedangkan tujuannya adalah menjadikan bola dalam permainan.

b. *Passing*

Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Nuril Ahmadi, 2007: 22). *Passing* dibagi menjadi 2, yaitu :

1) *Passing* bawah

Passing bawah adalah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari sikut sampai pergelangan tangan yang dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan, maupun langsung ke lapangan lawan melalui di atas jaring (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992: 189)

2) *Passing* atas

Passing atas adalah menyajikan bola atau membagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan, baik kepada kawan maupun langsung ditujukan ke lapangan lawan melalui atas jaring (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992: 190).

Tanpa adanya penguasaan teknik *pass* yang baik, maka sebuah tim tidak akan mampu menghadapi pertandingan dengan baik. Karena, *pass* adalah langkah awal yang akan menentukan kemampuan sebuah tim untuk bertahan dan melakukan penyerangan. Dengan adanya penguasaan teknik *pass* yang baik, maka seorang *setter* akan lebih mudah dalam menyesuaikan arah dan tinggi bola yang akan di-*set*. Dengan demikian, sang *attacker* pun akan dapat melakukan *spike* secara maksimal.

Sebenarnya, teknik *pass* ini dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu teknik *Underarm pass* (*passing* bawah) dan *Overhand pass* (*passing* atas). *Underarm pass* atau yang juga biasa dikenal dengan sebutan *bump*, dilakukan dengan menggabungkan kedua lengan bawah menjadi satu, dengan arah lurus ke depan. Bola yang jatuh akan mengenai kedua lengan atas pada bagian dalam. Teknik ini dilakukan dengan posisi yang rendah, yaitu dengan ketinggian sekitar batas pinggang pemain. Sedangkan *Overhand pass* adalah teknik *pass* yang dilakukan dengan menggunakan ujung jemari tangan, seperti ketika melakukan *set*. Teknik ini dilakukan pada posisi di atas kepala.

c. Umpan (set up)

Umpan adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu regu yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat disarangkan ke daerah lawan dalam smash. Teknik mengumpan pada dasarnya sama dengan

teknik *passing*. Letak perbedaanya hanya pada tujuan dan jalannya bola. Teknik mengumpan dapat dilakukan baik dengan *passing* atas maupun *passing* bawah. Namun jika ditinjau dari segi keuntungan pelaksanaannya tentu akan menguntungkan jika teknik umpan dilakukan dengan teknik *passing* atas. Mengumpan dengan teknik *passing* atas akan menjamin ketepatan sasarannya di bandingkan menggunakan teknik *passing* bawah.

Dalam standar permainan bolavoli, *set* merupakan tindak lanjut dari teknik *pass*. Dengan kata lain, *set* merupakan kontak kedua dari sebuah tim dengan bola. Pada kontak kedua ini, bola akan diterima, dikendalikan, dan di *set* oleh seorang *setter*. Dari sinilah sebuah tim akan melakukan penyerangan atau sekedar gerak tipuan yang akan mengecoh gerakan tim lawan. *Setter* akan memposisikan bola di udara sehingga sang *attacker* dapat melakukan serangan ke arah lawan. Seorang *setter* juga bertugas mengkoordinasi gerakan-gerakan menyerang dari sebuah tim. *Setter* yang bertugas untuk menentukan, pemain manakah yang akan melakukan serangan (*spike*).

Seperti pada teknik *pass*, pengelompokan teknik *set* juga dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu *Overhand set* dan *Bump set*. Ketika bola berada pada posisi yang rendah, yaitu ketika bola tersebut tidak dapat ditangani dengan menggunakan ujung jemari tangan, maka yang digunakan adalah teknik *Bump set*.

Ada beberapa orang yang masih membagi teknik *set* ini dalam beberapa kategori lagi, yaitu *Front set*, *Back set*, dan *Jump set*. *Front set* adalah ketika bola yang di-*set* oleh *setter* bergerak ke arah depan *setter*. Sebaliknya, pada *Back set* bola yang di *set* oleh *setter* bergerak ke arah belakang *setter*. Sedangkan *Jump set* biasanya dilakukan ketika bola yang di-*pass* ke *setter* terlalu dekat dengan net. Sehingga, untuk menghindari sentuhan dengan net tersebut, maka *setter* melakukan *set* dengan teknik melompat.

d. Smash

Smash adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan keras dan tajam dengan jalannya bola menghujam ke lapangan lawan (Aip Syarifudin dan Muhadi 1992: 191). Smash tersebut dapat dilakukan dalam usaha mematikan serangan lawan. Dan apabila smash tersebut dapat dilakukan dengan cepat dan tepat, selain sulit dapat diterima oleh lawan, juga akan dapat mematikan lawan. Suharno (1984: 16), membagi *smash* menjadi 3 bagian:

- 1) Menurut arah bola : (a). *Smash* silang (*cross spike*), (b). *Smash* lurus (*straight spike*).
- 2) Menurut macam *set-up* : (a). *Open smash* (normal smash), (b). *Semi Smash*, (c). *Quick smash (poll)*, (d). *Push smash* (e). *Pool straight smash*.
- 3) Menurut kurva bola : (a). *Drive smash* (b). *Top spin Smash*, (c). *Lob smash*.

4) Menurut awalan : (a). Tanpa awalan, (b). Dengan awalan, (c).

Dengan satu kaki, (d). Dengan dua kaki.

Dieter Beutelstahl (1986: 23) membagi tahap melakukan *smash* menjadi 4 tahap, yaitu:

- 1) Tahap pertama : *Run up* (lari menghampiri).
- 2) Tahap kedua : *Take of* (lepas landas).
- 3) Tahap ketiga : *Hit* (memukul bola saat melayang di udara).
- 4) Tahap keempat : *Landing* (mendarat).

e. Bendungan (block)

Menurut Aip Syarifudin dan Muhadi (1992: 193) block merupakan tindakan dalam usaha untuk menahan serangan lawan pada saat bola tepat melewati atas jaring, dengan mempergunakan satu atau dua tangan yang dilakukan oleh seorang pemain atau oleh dua orang atau oleh tiga orang pemain secara bersama-sama dari pihak yang mempertahankan. Tujuan block adalah menutupi sebanyak mungkin lapangan permainan kita dari penyerang. Oleh karena itu, semakin lebar block semakin kecil daerah yang tersisa yang harus dijaga oleh pemain bertahan (Barbara L Viera dan Ferguson B.J. 2004: 121).

Menang kalah suatu pertandingan voli sesungguhnya tergantung pada baik tidaknya *basic skill* pemain itu sendiri. Terutama dalam kemampuan mengeblock. Setiap "pertahanan" juga tergantung dari jenis dan posisi *block* yang di mainkan. Jadi pada setiap pemain atau tim harus melatih *block* dengan tekun dan teliti, tidak tergantung dari

tingkatan pemain itu sendiri. Semua tingkat kelas dari junior (pemula), yunior maupun senior, harus tetap dilatih *block* dengan baik (Dieter Beutelstahl, 1986: 26).

Menurut Dieter Beutelstahl (1986: 26) dalam bukunya menyebutkan ada 3 jenis *block*, yaitu: (1). *One-man block* : *block* satu orang, (2). *Two-man block* : *block* dua orang, (3). *Three-man* : *block* tiga orang.

3. Kemampuan Dasar *Passing* Bawah

Menurut Barbara L. Viera (2004 : 19) Operan lengan bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus dipelajari. Lebih jelas Barbara L. Viera (2004 : 19) menyatakan bahwa “Operan ini bisanya menjadi teknik pertama yang digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola memantul dari net”.

Engkos Kosasih (1985 : 112) menyatakan bahwa “Mengoper bola dengan tangan dari bawah selain berguna untuk mengoper bola juga dapat digunakan untuk menerima bola serta mengambil bola yang datangnya rendah”. Selain itu beberapa manfaat bila menguasai teknik dasar passing bawah dengan baik adalah sekeras apapun servis atau pukulan yang dipukulkan ke bola dalam pengembaliannya tetap dipantulkan dengan pengembalian yang tenang.

Menurut Menurut Nuril Ahmadi, (2007 : 23) memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup

penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain adalah untuk penerimaan bola servis, untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk pengambilan bola setelah di blok atau bola dari pantulan net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan dan untuk pengambilan bola yang rendah.

Menurut Roji (2006: 13-14), menjelaskan bentuk dan *passing* bawah dilukiskan sebagai berikut:

1. Teknik dasar *passing* bawah



Gambar 6 : *Passing* bawah

Sumber : (Roji, 2006)

❖ Tahap persiapan

- berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
- Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
- Pandangan kearah datangnya bola.

❖ Tahap gerakan

- Dorongkan kedua lengan kearah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai .

- Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.
- Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
- ❖ Akhir gerakan
 - Tumit terangkat dari lantai.
 - Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
 - Pandangan mengikuti arah gerakan bola

4. Hakekat Ekstrakurikuler Bolavoli

Moh.Uzer Usman (1993: 23) yang dikutip oleh Lina Dwi Astuti (2009: 20) menyatakan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas pengetahuan maupun kemampuan dari berbagai bidang studi.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan (Depdiknas, 2003: 16). Ekstrakurikuler dilaksanakan sebagai pendalaman mengenai suatu materi yang belum dikuasai dengan tambahan waktu khusus di luar jam pelajaran sekolah.

Dari uraian di atas, dapat dikatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilaksanakan di lingkungan sekolah. Dengan tujuan meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi, serta mengenal hubungan

antara mata pelajaran dalam kehidupan di masyarakat. Sama halnya dalam hal pendidikan jasmani, siswa dituntut untuk dapat menguasai suatu cabang olahraga yang diberikan. Banyak cabang olahraga permainan contohnya bolavoli, bolabasket, sepakbola, ada juga cabang olahraga atletik, senam dan air. Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang terkandung dalam pendidikan jasmani. Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan sehingga dapat dilakukan oleh siapa saja, namun tidak semua siswa bisa melakukan olahraga bolavoli dan mengakibatkan siswa tidak mendapat nilai yang baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Seperti yang telah diuraikan di atas siswa memerlukan waktu khusus untuk mendapatkan nilai yang lebih baik. Kreativitas guru pembimbing sangat diperlukan dalam proses kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, seperti halnya mengenai bentuk latihan yang efektif dan efisien. Bentuk latihan yang efektif dan efisien akan sangat membantu dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti halnya membantu dalam pembelajaran di sekolah.

5. Ekstrakurikuler SMP N 4 Gamping Sleman

SMP Negeri 4 Gamping yang beralamatkan di Kalimantan Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 4 Gamping cukup diminati siswa, jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli berjumlah 21 siswa putri. Kegiatan ekstrakurikuler ditangani langsung oleh guru pendidikan jasmani. SMP Negeri 4 Gamping menyelenggarakan kegiatan

ekstrakurikuler bolavoli satu kali dalam seminggu. Ekstrakurikuler bolavoli diadakan setiap hari sabtu. Dengan lama latihan 1,5 jam, dimulai dari jam 15.30 – 17.00 wib. Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Gamping didukung sarana dan prasarana berupa, 1 lapangan bolavoli outdoor, 4 buah bolavoli, 2 net dan 1 kostum tanding. SMP N 4 Gamping sering mengikuti lomba tingkat kabupaten yang dilombakan tiap tahun dan tahun 2011 mengikuti lomba tingkat kabupaten yang dilaksanakan di SMP N 1 Seyegan merebut juara tiga untuk siswa putri. SMP N 4 Gamping sering melakukan pertandingan persahabatan antar SMP yaitu : SMP N 1 Gamping, SMP N 3 Gamping, SMP Muhammadiyah 1 Gamping, dan SMP N 11 Yogyakarta.

6. Karakteristik Siswa SMP

Menurut Sukintaka (1992 : 45), anak tingkat SLTP usia 13 – 15 tahun memiliki karakteristik sebagai berikut :

a. Jasmani

- 1) Laki-laki maupun putri ada pertumbuhan memanjang.
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- 3) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi yang tak terbatas.
- 4) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperhatikan.
- 5) Mudah lelah tapi tidak dihiraukan.

- 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
- 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik daripada putri.
- 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.

b. Psikis dan mental

- 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
- 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
- 3) Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.

c. Sosial

- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
- 2) Mengetahui moral dan etik dari kebudayaannya.
- 3) Persekawanan yang makin tetap berkembang.

Kemampuan motorik dan sikap fisik peserta didik SMP VII dan VIII (umur 12-14 tahun) menurut Sukintaka (1992) : 54-55) adalah sebagai berikut :

a. Aktifitas rekreasi

- 1) Aktifitas waktu luang berkembang secara luas.
- 2) Menguasai sejumlah permainan yang ada dimasyarakat.
- 3) Perkembangan keterampilan aktifitas untuk kerja.

b. Aquatis

- 1) Mampu berenang sekurang-kurangnya 50 meter.
- 2) Terampil melakukan olahraga air seperti kano dan perahu.

- 3) Mampu mengerjakan dua macam loncat indah.
- 4) Mampu mengapung pada air yang dalam.
- 5) Mampu menyelam dalam waktu yang lama.
- 6) Daya tahan terbentuk karena mampu berenang dalam waktu yang lama.
- 7) Mengembangkan bentuk gerak dan kecepatan.

c. Permainan dan olahraga

- 1) Meningkatkan waktu reaksi, kekuatan, daya tahan dan kecepatan.
- 2) Mengembangkan keterampilan dasar dan mampu mengintegrasikan dalam situasi bermain.
- 3) Mampu untuk rileks.

d. Aktifitas ritmik

- 1) Mengalami penambahan sensitivitas irama pada aktivitas.
- 2) Pengembangan sikap yang lebih baik.

e. Aktifitas pengembangan

- 1) Mengembangkan dan mengatur bentuk badan yang baik.
- 2) Memperhatikan perbaikan koordinasi.
- 3) Mengembangkan kelincahan, daya tahan dan klenyutan hingga baik.
- 4) Makin baik dalam penampilan keterampilan bentuk sikap dasar.
- 5) Makin baik lari dan lempar.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa anak tingkat SMP usia 13-15 tahun merupakan usia yang tepat untuk mengembangkan

potensi siswa. Dimana pada usia ini, siswa mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Sehingga jika pada usia ini siswa diberikan kegiatan-kegiatan yang sesuai dengan kegemaran mereka diharapkan dapat menambah / meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan prestasi siswa, baik dalam mata pelajaran di sekolah maupun kegiatan-kegiatan lainnya yang berhubungan erat dengan keterampilan siswa, misalnya dalam hal olahraga.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang telah dikemukakan sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan untuk pengujian hipotesis. Dalam penelitian-penelitian yang relevan yaitu :

1. Astopo tahun 2007 "Pengaruh Pembelajaran Bolavoli Suhadi terhadap ketrampilan bolavoli siswa putri di SMP Negeri 3 Pleret Bantul". Sampel yang digunakan adalah siswa putri kelas VII sebanyak 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa putri mengalami kenaikan ketrampilan bolavoli. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji t antara data sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000.
2. Hendri Permana, dengan judul "Tingkat kesenangan atlet pemula terhadap metode *drill* latihan *passing* bawah dalam bolavoli". Hasil penelitiannya menunjukan bahwa tingkat kesenangan atlet pemula bolavoli terhadap metode *drill* latihan *passing* bawah di SELABORA FIK UNY termasuk

dalam katagori sangat menyenangkan dengan persentase keseluruhan 78,19 %.

C. Kerangka Berfikir

Dalam permainan bolavoli, penguasaan teknik dasar sangatlah penting. Bukan hanya dimiliki oleh seorang atlet tapi juga oleh setiap siswa dalam pembelajaran penjas, khususnya materi permainan bolavoli. Karena bila siswa mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar dengan baik, dapat dikatakan pembelajaran bolavoli tersebut berhasil diterapkan. Teknik *passing* bawah merupakan materi di dalam permainan bolavoli. *Passing* bawah harus banyak dilatih supaya arah bola terkendali dan tidak sampai menimbulkan cedera ataupun salah mengarahkan operan bola. Karena teknik *passing* bawah belum dikuasai maka perlu diupayakan peningkatan latihan.

Penelitian ini bermula dari *pretest* kemampuan *passing* bawah dengan menggunakan modifikasi tes *Brady*. Selanjutnya siswa diberikan *treatment* atau perlakuan selama kurang lebih 6 minggu dengan 16 kali pertemuan yaitu 3 kali dalam seminggu. Setelah diberikan perlakuan kemudian diadakan lagi *posttest* untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa.

Berdasarkan kajian teori di atas, dapat dikemukakan bahwa keberhasilan pelaksanaan ekstrakurikuler bolavoli dapat ditentukan oleh faktor yang menjalani, pelatih dan dalam mengajar ekstrakurikuler, sarana dan prasarana yang digunakan, lingkungan dan faktor lainnya. Setiap peserta

ekstrakurikuler memiliki karakter dan kemampuan yang berbeda-beda satu dengan yang lainnya, karena itu pelatih dan guru harus memperhatikan perbedaan tersebut sehingga para siswa dapat berpartisipasi secara penuh dan merata dalam mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya. (Sutrisna Hadi, 2004: 210). Menurut Sugiyono (2010: 87) mengatakan bahwa dalam perumusan hipotesis statistik, antara hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a) selalu berpasangan, bila salah satu ditolak, maka yang lain pasti diterima sehingga dapat dibuat keputusan yang tegas, yaitu kalau H_0 ditolak pasti H_a diterima. Maka setelah mengkaji dan analisis pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut : Ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain penelitian

Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen atau eksperimen semu. Penelitian pra eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2005: 207). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan (Suharsimi, 2005: 212). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

$$O1 \rightarrow X \rightarrow O2$$

Keterangan :

O1 : *Pretest*

X : *treatment* / perlakuan

O2 : *Posttest*

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pretest* (sebelum) dan *posttest* (sesudah) *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment*. Sehingga hasil dari *treatment* diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi *treatment*. *Treatment* yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta

ekstrakurikuler bolavoli putri SMP N 4 Gamping. *Treatment* dilaksanakan tiga kali per minggu yaitu Selasa, Kamis dan Sabtu dengan waktu tatap muka 60 menit. Dalam waktu 60 menit terbagi dalam beberapa tahapan latihan selama 14 kali pertemuan (enam minggu) ditambah 2 kali pertemuan digunakan untuk pelaksanaan pretest dan posttest. Pendahuluan dilakukan dengan pemanasan yang membutuhkan waktu 15 menit, kemudian melakukan latihan inti selama 40 menit dengan melakukan *treatment passing* bawah sendiri, *passing* bawah secara berpasangan dengan teman dan *passing* bawah berkelompok, lalu bermain bolavoli. Kemudian untuk penutup dilakukan pendinginan dengan waktu 5 menit, sekaligus mengevaluasi hasil pada setiap pertemuan.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variansi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 3). Variabel yang mempengaruhi disebut penyebab, variabel bebas atau *independent variable* (X) sedangkan variabel terikat atau *dependent variable* (Y). Dalam penelitian ini yaitu : (1) Variabel bebas (2) Variabel terikat.

1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel dalam penelitian ini yaitu metode latihan *drill passing* bawah.
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

C. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 61) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 4 Gamping. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 4 Gamping. Peneliti menggunakan 21 siswa putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 4 Gamping.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

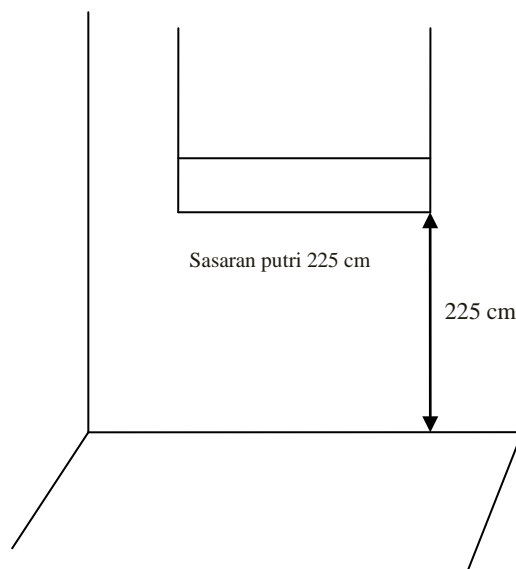
1. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi, 2002: 136). Sedangkan menurut Sugiyono (2010: 348) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.

Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan tes, yaitu modifikasi *Brady volley ball test*. Tujuan tes brady adalah untuk mengukur kemampuan bermain bolavoli umum. Ukuran untuk tes *Brady* sebelum dimodifikasi adalah sasaran di tembok yang berukuran lebar 152 cm, dengan

jarak petak sasaran dari lantai untuk putri 335 cm (Suharno HP, 1984 : 101-102). Tes *Brady* yang sudah dimodifikasi ini ditunjukkan untuk siswa SMP untuk putri. Dengan menurunkan tinggi sasaran untuk putra serta lebar sasaran diharapkan dapat memudahkan siswa dalam melakukan passing bawah sehingga siswa dapat melakukan passing bawah dengan baik.

Jarak petak sasaran dari lantai diturunkan dari ukuran tes *Brady* yang sebenarnya yaitu tinggi sasaran dari lantai untuk putri 225 cm, dengan lebar 150 cm. Seperti pada gambar 7.



Gambar 7 : Modifikasi *Brady Volley Ball Test*

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan modifikasi tes *Brady*. Proses penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada siswa. Setelah diberikan petunjuk bagaimana melakukan tes *Brady* agar siswa paham pelaksanaan tes tidak terjadi kesalahan. Alat-alat yang digunakan dalam tes *Brady* adalah bolavoli, tembok tempat sasaran, stopwatch dan alat tulis untuk mencatat hasil tes.

Cara pelaksanaannya :

- Testi berdiri menghadap sasaran dengan bolavoli di tangan, setelah aba-aba testi mulai melempar bola ketembok. Bola yang memantul dari tembok dipukul atau divoli kedaerah sasaran.
- Apabila bola luncas, bola dapat dipegang lalu mulai lagi dengan melempar bola ke tembok untuk dipukul atau divoli sampai waktunya habis.

Penilaian :

- Setiap bola yang memantul dari tembok, lalu dipukul atau divoli syah sesuai dengan peraturan permainan, dan bola tersebut masuk ke daerah sasaran serta mengenai garis batas daerah sasaran diberi sekor 1.
- Sekor tes adalah jumlah sekor selama 60 detik.
- Tes brady hanya dilakukan 2 kali kesempatan.
- Bola yang dilempar ke tembok tidak diberi sekor.
- Hasil yang diambil dari yang terbaik.

a. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya (Ngatman, 2001). Validitas dalam tes yang digunakan dalam penelitian ini termasuk dalam validitas yang berkaitan dengan kriteria validitas tes 0,86 (*criterion-related validity*). Validitas yang digunakan apabila sebuah tes diajukan sebagai pengganti tes lain yang dianggap valid atau tes yang sudah baku yang dianggap valid.

b. Reliabilitas

Reliabilitas sebuah tes menunjukkan pada tingkat keajegan atau konsistensi skor-skor yang "relative" bebas dari kesalahan-kesalahan (Ngatman, 2001). Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini hampir mirip dengan instrumen *Brady volley ball test* yang mempunyai koefisien korelasi 0.93. Sehingga dapat dikatakan instrumen ini memiliki reliabilitas yang tinggi.

Reliabilitas dicari dengan *test retest* pada pelaksanaan *pretest* dengan menggunakan rumus *Pearson Product Moment* :

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \\
 &= \frac{15 \times 4381 - (202)(236)}{\sqrt{\{15(3958) - (40804)\} \{15(5230) - (55696)\}}} \\
 &= \frac{65715 - 47672}{\sqrt{\{(59370 - 40804)\} \{(78450 - 55696)\}}} \\
 &= \frac{18043}{\sqrt{\{(18566)\} \{(22754)\}}} \\
 &= \frac{18043}{\sqrt{42245}} \\
 &= \frac{18043}{20553.6} \\
 &= 0.88
 \end{aligned}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara X dengan Y

$\sum x^2$ = Jumlah x kuadrat

$\sum y$ = Jumlah nilai Y

$\sum xy$ = Hasil kali skor X dan Y

N = Jumlah subyek

$\sum Y^2$ = Jumlah Y kuadrat

$\sum x$ = Jumlah X

Hasil perhitungan reliabilitas dengan teknik *test retest* menghasilkan koefisien nilai r sebesar 0.88. Maka instrumen dinyatakan reliabel dan siap digunakan dalam proses pengambilan data.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji homogenitas data. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS Versi 19 IBM. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians populasi sampel penelitian. Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS Versi 19 IBM. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila $p \text{ sign} > 0,05$ atau $F \text{ hitung} < F \text{ tabel}$, berarti sampel tersebut homogen

2. Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *Mached by Subjects* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Uji t (*t-test*) akan dihitung dengan menggunakan program SPSS Versi 19 IBM.

Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah dengan metode latihan drill menggunakan net dan tanpa net sesudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*posttest*), maka hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka terdapat perbedaan yang signifikan (bermakna), dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif diterima (H_a).

Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

Persentase Peningkatan =

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 4 Gamping. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 4 Gamping. Peneliti menggunakan 21 siswa putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 4 Gamping.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMP N 4 Gamping, Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut :

1. *Pre-Test Passing* bawah

Dari hasil analisis data peneltian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi Statistik

		Pre-test <i>Passing</i> Bawah
N	Valid	21
	Missing	0
Mean		21,24
Median		16,00
Mode		16 ^a
Std. Deviation		13,386
Range		43
Minimum		7
Maximum		50
Sum		446

Dari hasil penghitungan statistik diperoleh skor minimal sebesar 7, skor maksimal 50, rerata sebesar 21,24, median sebesar 16, modus sebesar 16^a dan standar deviasi sebesar 13,39.

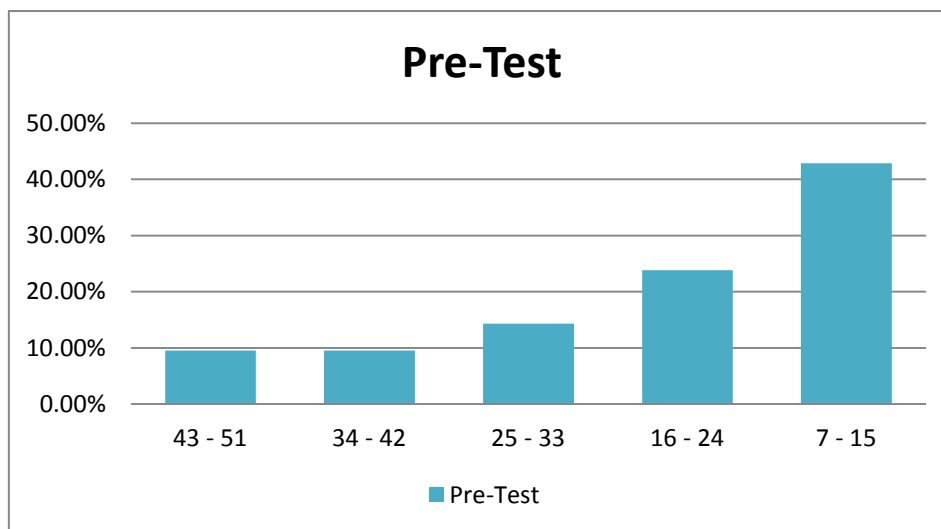
Deskripsi hasil penelitian *pre-test Passing* bawah disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas (Sugiyono, 2010: 32).

Deskripsi hasil penelitian *pre-test Passing* bawah dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian *Pre-Test Passing* bawah

Interval Kelas	Frekuensi	Persen
43 – 51	2	9,52%
34 – 42	2	9,52%
25 – 33	3	14,29%
16 – 24	5	23,81%
7 – 15	9	42,86%
Total	21	100,00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Batang Hasil Penelitian *Pre-Test Passing* bawah

2. *Post-Test Passing* bawah

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Deskripsi Statistik

		Post-test <i>Passing</i> Bawah
N	Valid	21
	Missing	0
Mean		25,19
Median		19,00
Mode		52
Std. Deviation		15,481
Range		44
Minimum		8
Maximum		52
Sum		529

Dari hasil penghitungan statistik diperoleh skor minimal sebesar 8, skor maksimal 52, rerata sebesar 25,19, median sebesar 19, modus sebesar 52 dan standar deviasi sebesar 15,48.

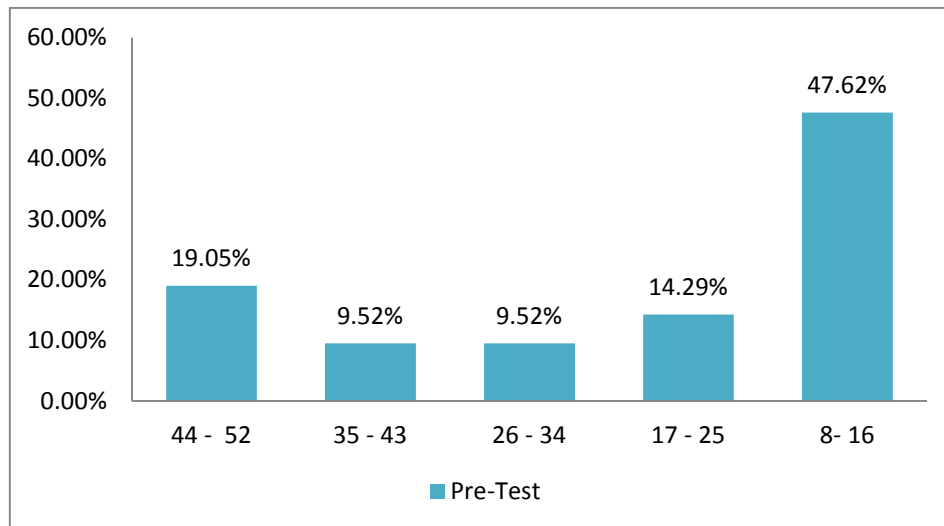
Deskripsi hasil penelitian *post-test Passing* bawah disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas (Sugiyono, 2010 : 32).

Deskripsi hasil penelitian *post-test Passing* bawah dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian *Post-Test Passing* bawah

Interval Kelas	Frekuensi	Persen
44 - 52	4	19,05%
35 - 43	2	9,52%
26 - 34	2	9,52%
17 - 25	3	14,29%
8 - 16	10	47,62%
Total	21	100,00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Batang Hasil Penelitian *Post-Test Passing* bawah

C. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *passing* bawah pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMP N 4 Gamping. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil uji persyaratan dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut :

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan *Lilifors* dengan teknik Kolmogorov-Smirnov, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS Versi 19 IBM*. Hasilnya sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas

Uji Normalitas	PRE-TEST <i>PASSING</i> BAWAH BOLA VOLI	POST-TEST <i>PASSING</i> BAWAH BOLA VOLI
Kolmogorov-Smirnov Z	0,897	0,916
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,397	0,371

Dari hasil uji normalitas tersebut dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) $> 0,05$, hal ini sama artinya bahwa nilai Kolmogorov-Smirnov (Z) yang diperoleh lebih kecil dari tabel, maka semua variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$ maka, tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ maka, test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. *Test of Homogeneity of Variances*
Passing Bawah

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,551	1	40	0,462

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* nilai sig. $p > 0,05$ sehingga data bersifat homogen.

2. Uji Hipotesis

a. Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Passing* bawah

Ho : tidak ada perbedaan yang berarti antara pre-test dan post-test *passing* bawah setelah diberikan latihan *drill*, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMP N 4 Gamping.

Ha : Ada perbedaan yang berarti antara pre-test dan post-test *passing* bawah setelah diberikan latihan *drill*, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMP N 4 Gamping.

Uji T yang digunakan untuk mengetahui apakah kemampuan *passing* bawah yang dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMP N 4 Gamping dipengaruhi oleh latihan *drill* berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis

menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah siswa. Berdasarkan hasil analisis di peroleh data sebagai berikut :

Tabel 7. Uji T Berdsarkan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Passing* bawah

	t	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Passing</i> bawah	-3,332	0,003	-3,952

*tanda (-) bukan menunjukkan hasil negatif tetapi hanya menunjukkan data yang kedua (*Post-test*) lebih besar dari data yang pertama (*Pre-test*)

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar $3,33 > 2,080$ (t_{tabel}) dan nilai p ($0,003$) $< 0,05$, hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *passing* bawah yang dimiliki siswa puteri yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMP N 4 Gamping sebelum dan sesudah diberikan latihan. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan *drill* mampu meningkatkan kemampuan kemampuan *passing* bawah siswa. Besarnya perubahan kemampuan *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,95 lebih banyak hasil setelah diberikan latihan dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui penghitungan perbedaan rata-rata dan rata-rata pre-test, hasil presentase peningkatanya sebagai berikut :

Tabel 8. Presentase Peningkatan

Mean Difference	Mean Pre-test	Peningkatan (%)
3,952	21,24	18,61 %

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa putri SMP N 4 Gamping sebesar 18,61% setelah diberikan latihan *drill*.

D. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *passing* bawah siswa. Adapun uji t ini digunakan pertama untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan hasil yang diperoleh antara sebelum diberikan latihan dan sesudah diberikan latihan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa, kemudian dilanjutkan untuk mengetahui besarnya presentase peningkatan hasil latihan.

Pertama, uji t digunakan untuk mengetahui apakah kemampuan *passing* bawah yang dimiliki siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMP N 4 Gamping dipengaruhi oleh latihan *drill* berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan t_{hitung} sebesar $3,33 > 2,080$ (t_{tabel}) dan nilai p ($0,003$) $< 0,05$, hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *passing* bawah yang dimiliki siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMP N 4 Gamping sebelum dan sesudah diberikan latihan. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan *drill* mampu meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa. Besarnya perubahan kemampuan *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,95 lebih banyak hasil setelah diberikan latihan dibandingkan sebelum diberikan latihan. Sehingga latihan yang diberikan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa.

Berdasarkan perbandingan hasil perbedaan rata-rata (*mean different*) dan mean *pre-test* maka dapat diketahui besarnya presentase peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa putri SMP N 4 Gamping yakni meningkat sebesar 18,61%. Sehingga penelitian ini dapat memberikan masukan kepada guru ekstrakurikuler bolavoli agar meningkatkan

kemampuan *passing* siswa melalui metode *drill*, tetapi tentunya diperlukan juga variasi-variasi latihan agar tidak membosankan.

Menurut suharno (1980 : 2) yang ada hubungannya dengan metode latihan *drill* menyatakan bahwa dengan latihan yang terus-menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis. Sesuai dengan teori ini, dalam latihan *passing* bawah pun ternyata teori ini benar, bahwa kemampuan teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli yang diberikan melalui *drill*, mampu merangsang siswa untuk terus-menerus bergerak dan melakukan latihan *passing* bawah. Hasilnya kemampuan *passing* bawah siswa putri SMP Negeri 4 Gamping mengalami peningkatan sebesar 18,61% dari sebelumnya.

Passing bawah merupakan salah satu teknik *passing* yang paling dasar dalam permainan bolavoli, yang bertujuan untuk mengambil bola yang berada di bawah badan yang dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari siku sampai pergelangan tangan yang dirapatkan) untuk dioperkan kepada rekan setimnya. Dengan kemampuan teknik *passing* bawah yang baik, maka sebuah tim akan dapat menunjukkan permainan bolavoli yang baik, sehingga jika ditambah kemampuan teknik yang lain akan semakin bagus permainannya. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan salah satu wahana untuk menyalurkan bakat dan minat siswa yang masih terpendam. Sehingga bakat siswa bisa tersalurkan lewat ekstrakurikuler pada sore hari sekaligus menambah pengalaman bagi peserta ekstrakurikuler dan berprestasi di sekolah maupun di luar sekolah. Latihan *passing* bawah dengan metode latihan *drill* dipilih sebagai salah satu metode pembelajaran, dan ternyata latihan tersebut memberikan peningkatan *passing* bawah yang signifikan. Dengan demikian dugaan yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian metode *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman yang mengikuti dapat terbukti.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan analisis menggunakan program SPSS versi 19.0 menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* terhadap kemampuan *passing* bawah siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 4 Gamping yang ditunjukkan melalui hasil tes dengan perbedaan rata-rata sebesar 3,95 lebih banyak setelah diberikan latihan.
2. Berdasarkan perbandingan hasil perbedaan rata-rata (*mean different*) dan mean *pre-test* maka dapat diketahui besarnya presentase peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa putri SMP N 4 Gamping yakni meningkat sebesar 18,61% setelah diberikan latihan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang olahraga, khususnya bolavoli, yaitu bagi guru atau pelatih dan pemain yang akan meningkatkan kemampuan *passing* bawah, agar memperhatikan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Dengan demikian implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritik

Dapat menunjukan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah,

sehingga dapat dijadikan acuan dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan. Selain itu juga dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat kepada guru olahraga dan terutama pelatih olahraga cabang olahraga bolavoli.

2. Secara praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dan bahan perbandingan bagi penelitian di masa yang akan datang. Agar dalam masa yang akan datang permainan bolavoli semakin maju dan berkembang dan mendapatkan prestasi yang memuaskan.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan perbaikan penyusunan program latihan untuk mencari bakat dan bibit atlet yang dapat meningkatkan prestasi bermain bolavoli Indonesia dan pelaksanaan di lingkup ekstrakurikuler sekolah.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Sampel tidak diasramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri diluar *treatment*.
2. Lapangan *outdoor*, sehingga faktor cuaca sangat mempengaruhi.
3. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes *passing* bawah dengan brady, melainkan brady digunakan untuk mengukur tes *passing* bawah kemampuan bermain bolavoli umum.

D. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan- keterbatasan penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi guru olahraga, pelatih bola voli pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model-model latihan atau metode-metode latihan.
2. Latihan bagi siswa harus menyenangkan dan bervariasi, agar tidak membuat siswa cepat bosan dan jenuh sehingga penyerapan terhadap teknik yang diberikan akan lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menambah jumlah populasi yang akan digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Astopo. (2007). *Pengaruh Pembelajaran Bolavoli Suhadi terhadap Ketrampilan Bolavoli Siswa Putri di SMP Negeri 3 Pleret Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Barbara L. Viera & Bonnie J. Freguson. (2004). *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Bulman, George.(1995). *Volleyball Play the game*. Great Britain: Blandford.
- Bompa T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training (The key to athletic performance)*. Dubuque: Kendall/Hull Publishing.
- Cox Richard H. (1980). *Teaching Volleyball*. USA. Burgess Publishing Company
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Jakarta:Depdiknas
- Dewan Wasit PP PBVSI. (2001). *Peraturan Permainan Bola Voli yang Resmi*. Jakarta: PP PBVSI
- Dieter Beutelstahl. (1986). *Belajar Bermain Volley*. Bandung: Pioner Jaya.
- Durwachter. (1986). *Bola Volley Belajar dan Berlatih Sambuil Bermain*. Jakarta: PT Gramedia
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV. Akademika Pressindo.
- Lina Dwi Astuti. (2009). *Perbedaan Latihan Passing Bawah Sentuhan Ganda dan Langsung Terhadap Hasil Latihan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sewon Tahun Ajaran 2009/2010*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo : Era Pustaka Utama.
- Poerwadarminta. (1996). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: ALFABETA.
- Suharno. (1979). *Dasar-dasar Permainan Bolavolley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- _____. (1980). *Metodik melatih Permainan Bolavolley*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- _____. (1981). *Metodik melatih Permainan Bolavolley*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- _____. (1984). *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- UNY. (2003). *Pedoman Tugas Akhir*. Yogyakarta.
- Wasty Soemanto. (2009). *Pedoman Teknik Penulisan Skripsi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- [www. KamusBahasaIndonesia.org](http://www.KamusBahasaIndonesia.org).
- Yunus. (1992). *Olaraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta Dep P dan K Dirjen dikti

LAMPIRAN

Lampiran 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092

Nomor : 1084 /H.34.16/PP/2011
 Lamp. : 1 Eksp
 Hal : Permohonan Uji Coba dan Ijin Penelitian

14 Juni 2011

Kepada
 Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
 Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
 Setda Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin Uji Coba instrument dan Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Joko Seko Santoso
 Nomor Mahasiswa : 08601244231
 Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Uji coba instrument akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juni s/d Agustus 2011
 Tempat / Obyek : SMP Negeri 4 Gamping Kabupaten Sleman / siswa

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juni s/d Agustus 2011
 Tempat / Obyek : SMP Negeri 4 Gamping Kabupaten Sleman / siswa
 Judul Skripsi : "PENGARUH METODE LATIHAN DRILL TERHADAP
 PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA
 EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTERI SMP NEGERI 4
 GAMPING SLEMAN."

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,

Drs. Sumaryanto, M.Kes.
 NIP. 19650301 199001 1 001

Tembusan Yth. :
 1. Kepala SMP Negeri 4 Gamping Kab. Sleman
 2. Kaprodi PJKR FIK UNY
 3. Pembimbing TAS
 4. Mahasiswa Ybs.



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
 Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814, 512243 (Hunting)
 YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

Nomor : 070/4889/V/2011

Membaca Surat : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Nomor : 1084/H.34.16/PP/2011

Tanggal Surat : 14 Juni 2011

Perihal : Ijin Penelitian.

- Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam Melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman Penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintahan Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) kepada :

Nama : JOKO SEKO SANTOSO

NIP/NIM : 08601244231

Alamat : Jl. Kolombo, Yogyakarta.

Judul : PENGARUH METODE LATIHAN DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTERI SMP NEGERI 4 GAMPING, SLEMAN

Lokasi : Kabupaten Sleman

Waktu : 3 (tiga) Bulan

Mulai tanggal : 15 Juni s/d 15 September 2011

Dengan ketentuan :

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Provinsi DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan *softcopy* hasil penelitiannya kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY dalam *compact disk (CD)* dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuh cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang dengan mengajukan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di : Yogyakarta

Pada tanggal : 15 Juni 2011

An. Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan
 Up. Kepala Biro Administrasi Pembangunan

J. SURAT DAUMADAL
 NIP : 195604031982091001

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);

2. Bupati Sleman, Cq. Bappeda

3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

4. Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olahraga Provinsi DIY

5. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(**BAPPEDA**)

Alamat : Jl. Parasmya No. 1 Beran, Tridadi, Sleman 55511
Telp. & Fax (0274) 868800. E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 07.0 / Bappeda / 1737 / 2011

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Keputusan Bupati Sleman Nomor: 55 /Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan dan Penelitian.
Menunjuk : Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 070/4889/V/2011 Tanggal: 31 Mei 2011 Hal : Izin Penelitian.

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : **JOKO SEKO SANTOSO**
No. Mhs/NIM/NIP/NIK : 08601244231
Program/ Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : UNY.
Alamat Instansi/Perguruan Tinggi : Karangmalang, Sleman, Yk.
Alamat Rumah : Watulangkah, Ambarketawang, Gamping, Sleman
No. Telp / HP : 085643623245
Untuk : Mengadakan penelitian dengan judul:
"PENGARUH METODE LATIHAN DRILL TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRI SMP NEGERI 4
GAMPING, SLEMAN"
Lokasi : Kab. Sleman
Waktu : Selama 3 (tiga) bulan mulai tanggal : 15 Juni 2011 s/d
13 September 2011.

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Bappeda.
4. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di : Sleman

Pada Tanggal : 17 Juni 2011

Tembusan Kepada Yth :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Ka. Badan Kesbanglinmas & PB Kab. Sleman
3. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda & OR Kab. Sleman
4. Ka. Bid. Sosbud Bappeda Kab. Sleman
5. Camat Kec. Gamping
6. Ka. SMP N 4 Gamping
7. KaDekan Fak. Ilmu Keolahragaan - UNY.
8. Pertinggal

A.n. Kepala BAPPEDA Kab. Sleman
Ka. Bidang Pengendalian & Evaluasi
u.b.
Ka. Sub Bid. Litbang
SRI NURHIDAYAH, S.Si, MT
Penata Tk. I, III/d
NIP. 19670703 199603 2 002

Lampiran 2



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 4 GAMPING
 Alamat : Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55294

SURAT KETERANGAN

Nomor : 801/3095

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 4 Gamping Sleman, Yogyakarta menerangkan bahwa:

Nama : Joko ~~Seko~~ Santoso
 NIM : 08601244231
 Fakultas / Prodi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
 Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan ini menerangkan bahwa, Mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan pengambilan data tentang :

“Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Volli Putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman”.

Di SMP Negeri 4 Gamping Sleman pada tanggal 15 Juni – 15 September 2011.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gamping, 15 September 2011

Kepala Sekolah



SUWITO, S.Pd.

NIP. 196212201984121004

Lampiran 3


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

KETERANGAN PENGUJIAN
Calibration Certificate
Nomor : 258 / MET / SW - 10 / I / 2011

Nama Alat <i>Measuring Instrument</i>	: Stop Watch
Merek <i>Merk</i>	: Q & Q
Type <i>Type</i>	:
Nomor Seri <i>Serial Number</i>	:
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 10 Jam
Pemilik / Pemakai <i>User</i>	: Faisal Ardy Herfanda
A l a m a t <i>Address</i>	: Sigran , Tirto Rahayu, Galur, Kulon Progo
Diuji Oleh <i>Calibrated by</i>	: M.Riswandi 19630121.198401.1.002
Hasil <i>Result</i>	: lihat dibaliknya
Disarankan kalibrasi Kembali <i>Recommendate Recalibration</i>	: Januari 2012

Yogyakarta, 25 Januari 2011

Kepala Balai Metrologi

CATATAN :

1. Alat Ukur yang diuji dilarang untuk berdagang.
2. Salinan / Foto copy Surat Keterangan harus disahkan oleh Balai Metrologi

Soedaryono, SE
NIP. 19580114.197903.1.006

Dilarang menggandakan sertifikat ini tanpa ijin tertulis dari Balai Metrologi Yogyakarta
Halaman 1 dari 2 halaman

Nomor : 258 / MET / SW – 10 / I / 2011

Metode, Standar dan Telusuran

Method, Standard and Traceability

- Metode : Perbandingan Langsung
- Standard : Stop Watch Standar
- Telusuran : Direktorat Metrologi, Bandung, Indonesia

Data Pengujian

Calibration Data

- Referensi : Faisal Ardy Herfanda
- Nama Alat : Stop Watch
- Merek/Nomor seri : Q & Q /
- Kapasitas : 10 Jam
- Tanggal pengujian : 24 Januari 2011
- Diuji oleh : M.Riswandi NIP: 19630121.198401.1.002
- Lokasi pengujian : Balai Metrologi Yogyakarta
- Suhu ruangan : 26 ° C
- Kelembaban : 60 %

Hasil :

Result

Penunjukan (Jam)	Nilai Sebenarnya (Jam)
00,01'00"00	00,01'00"00
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
01,00'00"00	01,00'00"01

Penguji



M.Riswandi

NIP. 19630121.198401.1.002

Dilarang menggandakan sertifikat ini tanpa ijin tertulis dari Balai Metrologi Yogyakarta
Halaman 2 dari 2 halaman



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 : 1422 / MET / UP - 111 / IV / 2011

Number

No. Order : 000888

Diterima tgl : 18 April 2011

ALAT

Equipment

Nama : Ukuran Panjang

Name

Kapasitas : 30 m

Capacity

Tipe/Model : -

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan : ATS

Trade Mark/Manufaktur

Lain-lain

Other

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Damar Kawedar Jati

: Pedes. Argomulyo.Sedayu.Bantul

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: SK DJ PDN No.32 / PDN / KEP / 3 / 2010

: Komparator 10 m

: Direktorat Metrologi Bandung

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

: 18 April 2011

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

: Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 3^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $55\% \pm 3\%$

HASIL

Result

: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 18 April 2011

Kepala



BALAI METROLOGI
NIP. 19580144/1979031006

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : -

2. Dikalibrasi oleh : Sukarjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1000	1002
0 - 2000	2003
0 - 3000	3005

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)

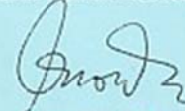
III. EVALUASI

Evaluation

Alat tersebut memenuhi persyaratan acuan.

The instrument pass to requirement

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM

NIP. 19610807.198202.1.006

Lampiran 4

Daftar Presensi Siswa Putri Ekstrakurikuler Bolavoli di SMPN 4 Gamping

[illegible]

Lampiran 5

DAFTAR SAMPEL PENELITIAN SISWA PUTRI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMPN 4 GAMPING

No.	Nama	Tanggal Lahir
1.	Aprina Ika Suryanti	1 Juli 1997
2.	As Shifa	19 Maret 1998
3.	Anggitha	10 Juli 1998
4.	Anggun Saraswati	4 Desember 1997
5.	Dian Ayu Kurniawati	17 September 1997
6.	Dita Wahyu	30 Oktober 1998
7.	Dwi Yuli Anita	7 Juli 1997
8.	Arum Septaningsih	27 September 1997
9.	Eva Dwi Nuranggraini	16 September 1997
10.	Firda Roshita	13 Mei 1997
11.	Hanifah Surya Putri	28 Agustus 1997
12.	Leliana Hendrawati	14 April 1997
13.	Lucianna Widhayati	11 Juli 1998
14.	Nofiya Astuti	19 Juli 1997
15.	Shinta lia	15 Agustus 1997
16.	Surti Sumaryanti	11 Juni 1997
17.	Vio Putri	4 November 1997
18.	Yuni Amelia	19 Mei 1997
19.	Ronaa Fathi Maharti	22 Desember 1997
20.	Wulan Juliana. W	19 Desember 1997
21.	Ulfa Nuriana	13 November 1998

Lampiran 6

Data Pretest Siswa Putri Ekstrakurikuler Bolavoli di SMPN 4 Gamping
Passing Bawah dengan Modifikasi Brady Volley Ball

No	NAMA	Pretest	Posttest
1	Aprina Ika Suryanti	9	12
2	As Shifa	15	19
3	Anggitha	30	35
4	Anggun Saraswati	16	25
5	Dian Ayu Kurniawati	12	14
6	Dita Wahyu	11	8
7	Dwi Yuli Anita	50	52
8	Arum Septaningsih	7	13
9	Eva Dwi Nuranggraini	36	38
10	Firda Roshita	50	52
11	Hanifah Surya Putri	17	16
12	Leliana Hendrawati	10	14
13	Lucianna Widhayati	12	10
14	Nofiya Astuti	9	15
15	Shinta lia	8	11
16	Surti Sumaryanti	40	52
17	Vio Putri	25	27
18	Yuni Amelia	22	26
19	Ronaa Fathi Maharti	30	52
20	Wulan Juliana. W	16	14
21	Ulfa Nuriana	21	24
Jumlah		446	529
Mean		21,24	25,19

Lampiran 7

Alokasi Waktu dan Latihan *Drill Passing Bawah*

No	Pertemuan (Tanggal)	Latihan yang diberikan	Alokasi Waktu
1	1 Kamis, 23 Juni 2011	Pelaksanaan <i>Pretest Passing bawah</i>	60 Menit (15.30-16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Pelaksanaan Pretest (40 menit) Pendinginan (5 menit)
2	2 Sabtu, 25 Juni 2011	a. Pemanasan b. Inti <i>Treatment Passing bawah</i> berpasangan dengan cara bola dilempar ke teman secara bergantian dengan jarak 4 meter c. Penutup Koreksi, passing bawah	60 Menit (15.30-16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (40 menit) Pendinginan (5 menit)
3	3 Selasa, 28 Juni 2011	a. Pemanasan b. Inti <i>Treatment Passing bawah</i> berpasangan dengan cara bola dilempar ke teman secara bergantian dengan jarak 4 meter c. Penutup Koreksi, passing bawah	60 Menit (15.30-16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (40 menit) Pendinginan (5 menit)

4	4 Kamis, 30 Juni 2011	a. Pemanasan b. Inti <i>Treatment Passing bawah</i> berpasangan, setiap pasangan membawa satu bola dengan jarak 5 meter c. Penutup Koreksi passing bawah	60 Menit (15.30- 16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (40 menit) Pendinginan (5 menit)
5	5 Sabtu, 2 Juli 2011	a. Pemanasan b. Inti <i>Treatment Passing bawah</i> berpasangan, setiap pasangan membawa satu bola dengan jarak 5 meter c. Penutup Koreksi passing bawah	60 Menit (15.30- 16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (40 menit) Pendinginan (5 menit)
6	6 Selasa, 5 Juli 2011	a. Pemanasan b. Inti <i>Treatment Passing bawah</i> berkelompok dengan menggunakan satu bola dengan jarak 5 meter. c. Penutup Koreksi passing bawah	60 Menit (15.30- 16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (40 menit) Pendinginan (5 menit)
7	7 Kamis, 7 Juli 2011	a. Pemanasan b. Inti <i>Treatment Passing bawah</i> berkelompok dengan menggunakan satu bola dengan jarak 5 meter.	60 Menit (15.30- 16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (40 menit)

		c. Penutup Koreksi passing bawah	Pendinginan (5 menit)
8	8 Sabtu, 9 Juli 2011	a. Pemanasan b. Inti <i>Treatment Passing</i> bawah bolak-balik sendiri setengah lapangan setiap anak satu bola secara bergantian dengan teman c. Penutup Koreksi passing bawah	60 Menit (15.30- 16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (40 menit) Pendinginan (5 menit)
9	9 Selasa, 12 Juli 2011	a. Pemanasan b. Inti <i>Treatment Passing</i> bawah bolak-balik sendiri setengah lapangan setiap anak satu bola secara bergantian dengan teman c. Penutup Koreksi passing bawah	60 Menit (15.30- 16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (40 menit) Pendinginan (5 menit)
10	10 Kamis, 14 Juli 2011	a. Pemanasan b. Inti <i>Treatment Passing</i> bawah berpasangan menggunakan net dilanjutkan bermain c. Penutup Koreksi passing bawah	60 Menit (15.30- 16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (40 menit) Pendinginan (5 menit)
11	11 Sabtu, 16 Juli 2011	a. Pemanasan b. Inti <i>Treatment Passing</i> bawah	60 Menit (15.30- 16.30) Pendahuluan (5




		berpasangan menggunakan net dilanjutkan bermain c. Penutup Koreksi, passing, bermain	menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (40 menit) Pendinginan (5 menit)
12	12 Selasa, 19 Juli 2011	a. Pemanasan b. Inti <i>Treatment Passing bawah</i> melewati net dilempar dan diservis oleh pelatih dan bermain c. Penutup Koreksi, passing, bermain	60 Menit (15.30-16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (40 menit) Pendinginan (5 menit)
13	13 Kamis, 21 Juli 2011	a. Pemanasan b. Inti <i>Treatment Passing bawah</i> melewati net dilempar dan diservis oleh pelatih dan bermain c. Penutup Koreksi, passing, bermain	60 Menit (15.30-16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (40 menit) Pendinginan (5 menit)
14	14 Sabtu, 23 Juli 2011	a. Pemanasan b. Inti <i>Treatment Passing bawah</i> bolak-balik dari tiga sisi yang diservis dari pelatih dan dilanjutkan bermain c. Penutup Koreksi, passing, bermain bolavoli	60 Menit (15.30-16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (40 menit) Pendinginan (5 menit)

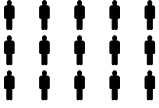
15	15 Selasa, 26 Juli 2011	a. Pemanasan b. Inti <i>Treatment Passing bawah</i> bolak-balik dari tiga sisi yang diservis dari pelatih dan dilanjutkan bermain c. Penutup Koreksi, passing dan bermain	60 Menit (15.30-16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Latihan (40 menit) Pendinginan (5 menit)
16	16 Kamis, 28 Juli 2011	Pelaksanaan <i>Posttest Passing bawah</i>	60 Menit (15.30-16.30) Pendahuluan (5 menit) Pemanasan (10 menit) Pelaksanaan Posttest (40 menit) Pendinginan (5 menit)

Lampiran 8

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP N 4 Gamping
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas : Ekstrakurikuler Bolavoli
 Alokasi Waktu : 1 x 60 menit selama 16 x pertemuan
 Pertemuan : 1
 Frekuensi : 3 x seminggu
 Materi Pokok : *Prettest passing* bawah di dinding
 Jumlah siswa : 21 siswa

Gambar / Formasi	Pelaksanaan Kegiatan	Metode
<p style="text-align: center;">G</p> 	<p>A. <u>Pendahuluan (± 15 Menit)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 4 bersaf dan dihitung jumlahnya, dipimpin berdoa bersama, dan di presensi. 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Memimpin pemanasan dengan stretching. Setelah itu dibagi menjadi 2 bersaf dengan saling berhadapan melakukan gerakan saling dorong. 	Komando
 <p style="text-align: center;">G</p> 	<p>B. <u>Kegiatan Inti (± 60 Menit)</u></p> <p>Memberi penjelasan kepada siswa tentang materi yang akan diajarkan dan cara melakukan <i>pretest passing</i> bawah selanjutnya dilanjutkan pretest hingga selesai</p> <p>C. <u>Penutup (± 5 Menit)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baris 2 bersaf untuk melakukan pendinginan yakni dengan mengayun- 	Komando

	<p>ayunkan ke dua tangan ke atas bawah secara bergantian.</p> <p>2. Baris 2 Bersaf, evaluasi mengenai treatmentnya..</p> <p>3. Berdo'a lalu barisan dibubarkan</p>	<p>Komando</p>
---	--	----------------

A. Alat/Bahan/Sumber Bahan/Media Pembelajaran

1. Lapangan

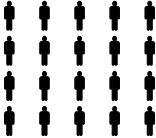

2. Timer/Jam

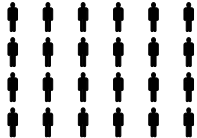
3. Peluit

4. Papan/ dinding tembok

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMP N 4 Gamping
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas : Ekstrakurikuler Bolavoli
Alokasi Waktu : 1 x 60 menit selama 16 x pertemuan
Pertemuan : Ke 2, 3
Frekuensi : 3 x seminggu
Materi Pokok : *Passing* bawah berpasangan dengan bola dilempar dari teman secara bergantian
Jumlah siswa : 21 siswa

Gambar / Formasi	Pelaksanaan Kegiatan	Metode
<p style="text-align: center;">G</p> 	<p>A. <u>Pendahuluan (± 15 Menit)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 4 bersaf dan dihitung jumlahnya, dipimpin berdoa bersama, dan di presensi. 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Memimpin pemanasan dengan stretching. Setelah itu dibagi menjadi 2 bersaf dengan saling berhadapan melakukan gerakan saling dorong. 	Komando
	<p>B. <u>Kegiatan Inti (± 40 Menit)</u></p> <p>Memberi penjelasan kepada siswa tentang materi yang akan dilakukan.</p> <p>Melakukan <i>passing</i> bawah dengan cara dilempar secara bergantian. Salah satu siswa berdiri pada jarak kurang lebih 4 meter dari pasangannya yang berada di sisi sebelah net. Sedangkan siswa yang lainnya berdiri dengan jarak 1.5 meter dari net. Siswa mulai melakukan <i>passing</i> bawah secara terus menerus dimana semakin lama bola tidak jatuh ke tanah semakin</p>	Komando

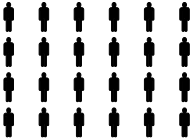


<p style="text-align: center;">G</p> 	<p>baik penguasaan passing bawahnya secara bergantian dengan teman satu bola. Supaya menambah gerakan tangan dan kaki secara otomatis saat melakukan gerakan <i>passing</i> bawah. Tinggi bola dan kecepatan di atur sedemikian rupa sehingga siswa bisa mengambil dengan passing bawah. Dan dilakukan sebanyak mungkin. Lemparan bisa bervariasi ke depan, belakang, samping agar anak bisa bergerak. Setelah melakukan passing lari ke belakang.</p> <p>C. <u>Penutup (± 5 Menit)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baris 4 bersaf untuk melakukan pendinginan yakni dengan mengayun-ayunkan ke dua tangan ke atas bawah secara bergantian. 2. Baris 4 Bersaf, evaluasi mengenai treatmentnya. 3. Berdo'a lalu barisan dibubarkan 	<p>Komando</p>
---	--	----------------

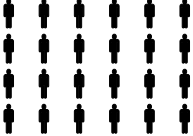
A. Alat/Bahan/Sumber Bahan/Media Pembelajaran

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 1. Lapangan | 3. Peluit |
| 2. Timer/Jam | 4. Papan/ dinding tembok |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP N 4 Gamping
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas : Ekstrakurikuler Bolavoli
 Alokasi Waktu : 1 x 60 menit selama 16 x pertemuan
 Pertemuan : Ke 4, 5
 Frekuensi : 3 x seminggu
 Materi Pokok : *Passing* bawah berpasangan dengan jarak 5 meter
 Jumlah siswa : 21 siswa

Gambar / Formasi	Pelaksanaan Kegiatan	Metode
G 	<p>A. <u>Pendahuluan (± 15 Menit)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 4 bersaf dan dihitung jumlahnya, dipimpin berdoa bersama, dan di presensi. 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Memimpin pemanasan dengan stretching. <p>Setelah itu dinagi menjadi 2 bersaf dengan saling berhadapan melakukan gerakan saling dorong.</p>	Komando
 	<p>B. <u>Kegiatan Inti (± 40 Menit)</u></p> <p>Memberi penjelasan kepada siswa tentang materi yang akan dilakukan.</p> <p>Siswa melakukan <i>passing</i> berpasangan secara bergantian dengan teman, satu bola satu pasangan dengan jarak 5 meter. Usahakan bola tidak mati dan mengarah pada teman. Bila perlu <i>passing</i> bawah berpasangan ini di lombakan dengan waktu yang ditentukan. Pasangan yang paling lama memainkan bola dia yang menang. Dan yang kalah mendapat hukuman sesuai dengan kesepakatan. Supaya siswa dalam melakukan <i>passing</i> bawah serius dan sungguh-sungguh.</p>	Komando

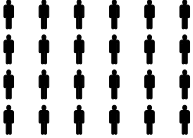
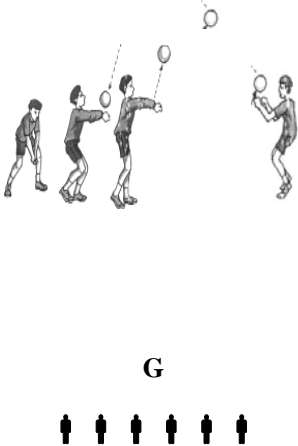
<p style="text-align: center;">G</p> 	<p>C. <u>Penutup (± 5 Menit)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baris 4 bersaf untuk melakukan pendinginan yakni dengan mengayun-ayunkan ke dua tangan ke atas bawah secara bergantian. 2. Baris 4 Bersaf, evaluasi mengenai treatmentnya. 3. Berdo'a lalu barisan dibubarkan 	<p style="text-align: center;">Komando</p>
---	--	--

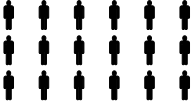
A. Alat/Bahan/Sumber Bahan/Media Pembelajaran

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 1. Lapangan | 3. Peluit |
| 2. Timer/Jam | 4. Papan/ dinding tembok |

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMP N 4 Gamping
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas : Ekstrakurikuler Bolavoli
 Alokasi Waktu : 1 x 60 menit selama 16 x pertemuan
 Pertemuan : Ke 6, 7
 Frekuensi : 3 x seminggu
 Materi Pokok : *Passing* bawah secara berkelompok dengan satu bola
 Jumlah siswa : 21 siswa

Gambar / Formasi	Pelaksanaan Kegiatan	Metode
<p style="text-align: center;">G</p> 	<p>A. <u>Pendahuluan (± 15 Menit)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 4 barsaf dan dihitung jumlahnya, dipimpin berdoa bersama, dan di presensi. 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Memimpin pemanasan dengan stretching. Setelah itu dinagi menjadi 2 bersaf dengan saling berhadapan melakukan gerakan saling dorong. 	Komando
	<p>B. <u>Kegiatan Inti (± 40 Menit)</u></p> <p>Memberi penjelasan kepada siswa tentang materi yang akan dilakukan.</p> <p>Perlakuan latihan passing bawah berkelompok yang dilakukan sambil bergerak. Siswa membuat kelompok yang terdiri dari 5 orang. Siswa 1,2,3 berada dalam 1 baris sedangkan siswa 4 dan 5 berada dalam 1 baris didepannya. Siswa 1 mulai passing ke siswa 4 setelah itu bergerak pindah ke belakang barisanya. Siswa 4 yang menerima bola <i>mempasing</i> ke siswa 2 dan dilakukan begitu seterusnya sampai siswa benar-benar bisa dalam melakukan <i>passing</i> bawah dan</p>	Komando

	<p>dilihat sudah bagus.</p> <p>C. <u>Penutup (± 5 Menit)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baris 4 bersaf untuk melakukan pendinginan yakni dengan mengayun-ayunkan ke dua tangan ke atas bawah secara bergantian. 2. Baris 4 Bersaf, evaluasi mengenai treatmentnya. 3. Berdo'a lalu barisan dibubarkan 	<p>Komando</p>
---	---	----------------

A. Alat/Bahan/Sumber Bahan/Media Pembelajaran

1. Lapangan

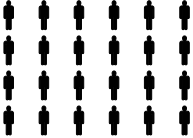

3. Peluit

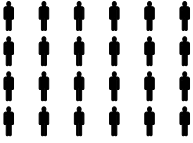
2. Timer/Jam

4. Papan/ dinding tembok

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMP N 4 Gamping
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas : Ekstrakurikuler Bolavoli
Alokasi Waktu : 1 x 60 menit selama 16 x pertemuan
Pertemuan : Ke 8, 9
Frekuensi : 3 x seminggu
Materi Pokok : Passing bawah sendiri secara bolak-balik dengan jarak 6 meter
Jumlah siswa : 21 siswa

Gambar / Formasi	Pelaksanaan Kegiatan	Metode
<p style="text-align: center;">G</p> 	<p>A. <u>Pendahuluan (± 15 Menit)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 4 barsaf dan dihitung jumlahnya, dipimpin berdoa bersama, dan di presensi. 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Memimpin pemanasan dengan stretching. Setelah itu dinagi menjadi 2 bersaf dengan saling berhadapan melakukan gerakan saling dorong. 	Komando
	<p>B. <u>Kegiatan Inti (± 40 Menit)</u></p> <p>Memberi penjelasan kepada siswa tentang materi yang akan dilakukan.</p> <p>Melakukan passing bawah sendiri dengan jarak 6 meter lapangan bolavoli dengan bolak-balik secara bergantian dengan teman, satu pasangan satu bola. Siswa mulai melakukan passing bawah secara terus menerus dimana semakin lama bola tidak jatuh ke tanah semakin baik penguasaan passing bawahnya secara bergantian dengan teman satu bola. Supaya menambah gerakan tangan dan kaki secara otomatis saat</p>	Komando

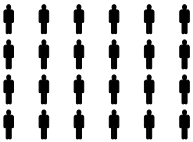

<p style="text-align: center;">G</p> 	<p>melakukan gerakan <i>passing</i> bawah. Usahakan bola tidak mati dan mengarah pada teman pasangannya. Dan yang kalah mendapat hukuman sesuai dengan kesepakatan.</p> <p>C. Penutup (± 5 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baris 4 bersaf untuk melakukan pendinginan yakni dengan mengayun-ayunkan ke dua tangan ke atas bawah secara bergantian. 2. Baris 4 Bersaf, evaluasi mengenai treatmentnya.. 3. Berdo'a lalu barisan dibubarkan 	<p>komando</p>
---	--	----------------

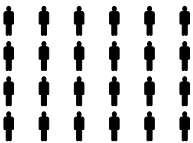
A. Alat/Bahan/Sumber Bahan/Media Pembelajaran

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 1. Lapangan | 3. Peluit |
| 2. Timer/Jam | 4. Papan/ dinding tembok |

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMP N 4 Gamping
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas : Ekstrakurikuler Bolavoli
Alokasi Waktu : 1 x 60 menit selama 16 x pertemuan
Pertemuan : Ke 10, 11
Frekuensi : 3 x seminggu
Materi Pokok : Passing bawah berpasangan dengan net
Jumlah siswa : 21 siswa

Gambar / Formasi	Pelaksanaan Kegiatan	Metode
<p style="text-align: center;">G</p> 	<p>A. <u>Pendahuluan (± 15 Menit)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 4 barsaf dan dihitung jumlahnya, dipimpin berdoa bersama, dan di presensi. 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Memimpin pemanasan dengan stretching. Setelah itu dinagi menjadi 2 bersaf dengan saling berhadapan melakukan gerakan saling dorong. 	Komando
 <p style="text-align: center;">G</p>	<p>B. <u>Kegiatan Inti (± 40 Menit)</u></p> <p>Memberi penjelasan kepada siswa tentang materi yang akan dilakukan.</p> <p>Siswa melakukan passing berpasangan secara bergantian dengan net. Usahakan bola tidak mati dan mengarah pada teman. Bila perlu passing bawah berpasangan ini di lombakan dengan waktu yang ditentukan. Pasangan yang paling lama memainkan bola dia yang menang. Dan yang kalah mendapat hukuman sesuai dengan kesepakatan.</p> <p>C. <u>Penutup (± 5 Menit)</u></p>	Komando

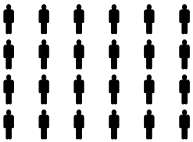

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Baris 4 bersaf untuk melakukan pendinginan yakni dengan mengayunkan ke dua tangan ke atas bawah secara bergantian. 2. 4 Bersaf, evaluasi mengenai treatmentnya.. 3. Berdo'a lalu barisan dibubarkan 	komando
---	--	---------

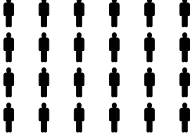
A. Alat/Bahan/Sumber Bahan/Media Pembelajaran

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 1. Lapangan | 3. Peluit |
| 2. Timer/Jam | 4. Papan/ dinding tembok |

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMP N 4 Gamping
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas : Ekstrakurikuler Bolavoli
 Alokasi Waktu : 1 x 60 menit selama 16 x pertemuan
 Pertemuan : Ke 12, 13
 Frekuensi : 3 x seminggu
 Materi Pokok : Passing bawah sendiri dengan net dilempar/diservis dari pelatih
 Jumlah siswa : 21 siswa

Gambar / Formasi	Pelaksanaan Kegiatan	Metode
<p style="text-align: center;">G</p> 	<p>A. <u>Pendahuluan (± 15 Menit)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 4 barsaf dan dihitung jumlahnya, dipimpin berdoa bersama, dan di presensi. 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Memimpin pemanasan dengan stretching. Setelah itu dinagi menjadi 2 bersaf dengan saling berhadapan melakukan gerakan saling dorong. 	Komando
	<p>B. <u>Kegiatan Inti (± 45 Menit)</u></p> <p>Memberi penjelasan kepada siswa tentang materi yang akan dilakukan.</p> <p>Perlakuan latihan passing bawah sendiri dengan diservis/dilempar dari pelatih dengan menggunakan net. siswa bersiap di sisi tengah lapangan. Siswa melakukan passing dua kali selanjutnya pindah di belakang secara bergantian. Pelatih menservis /melempar bola ke arah siswa dengan dimulai depan sendiri diarahkan ke sasaran .Siswa yang berikutnya melakukan passing. Begitu dilakukan seterusnya</p>	Komando

<p style="text-align: center;">G</p> 	<p>C. <u>Penutup (± 5 Menit)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baris 4 bersaf untuk melakukan pendinginan yakni dengan mengayunkan ke dua tangan ke atas bawah secara bergantian. 2. Baris 4 Bersaf, evaluasi mengenai treatmentnya.. 3. Berdo'a lalu barisan dibubarkan 	<p>komando</p>
---	--	----------------

A. Alat/Bahan/Sumber Bahan/Media Pembelajaran

1. Lapangan

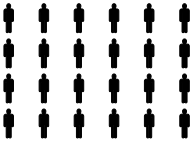

3. Peluit

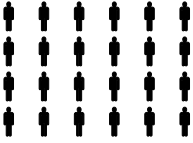
2. Timer/Jam

4. Papan/ dinding tembok

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMP N 4 Gamping
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas : Ekstrakurikuler Bolavoli
Alokasi Waktu : 1 x 60 menit selama 16 x pertemuan
Pertemuan : Ke 14,15
Frekuensi : 3 x seminggu
Materi Pokok : Passing bawah bolak-balik dari tiga sisi
Jumlah siswa : 21 siswa

Gambar / Formasi	Pelaksanaan Kegiatan	Metode
<p style="text-align: center;">G</p> 	<p>A. <u>Pendahuluan (± 10 Menit)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 4 bersaf dan dihitung jumlahnya, dipimpin berdoa bersama, dan di presensi. 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Memimpin pemanasan dengan stretching. <p>Setelah itu dinagi menjadi 2 bersaf dengan saling berhadapan melakukan gerakan saling dorong.</p>	Komando
	<p>B. <u>Kegiatan Inti (± 45 Menit)</u></p> <p>Memberi penjelasan kepada siswa tentang materi yang akan dilakukan.</p> <p>Perlakuan latihan passing bawah bolak balik dengan diservis dari pelatih dengan menggunakan target sasaran. Pertama-tama siswa bersiap di sisi kiri lapangan. Siswa melakukan passing di 3 daerah lapangan yang berbeda yaitu di sisi kiri belakang tengah belakang dan kanan belakang. Pelatih menservis bola ke arah siswa dengan dimulai dari kiri, tengah dan kanan belakang dengan passing yang diarahkan ke sasaran. Setelah melakukan</p>	Komando

<p style="text-align: center;">G</p> 	<p>passing dari 3 sisi tersebut. Siswa bersiap di sisi kanan lapangan dan siswa yang berikutnya melakukan passing. Begitu dilakukan seterusnya secara bergantian.</p> <p><u>C. Penutup (± 5 Menit)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baris 4 bersaf untuk melakukan pendinginan yakni dengan mengayun-ayunkan ke dua tangan ke atas bawah secara bergantian. 2. Baris 4 Bersaf, evaluasi mengenai treatmentnya.. 3. Berdo'a lalu barisan dibubarkan 	<p>komando</p>
---	--	----------------

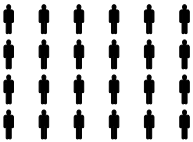

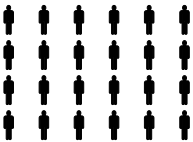
A. Alat/Bahan/Sumber Bahan/Media Pembelajaran

1. Lapangan
2. Timer/Jam

3. Peluit
4. Papan/ dinding tembok

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SMP N 4 Gamping
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas : Ekstrakurikuler Bolavoli
Alokasi Waktu : 1 x 60 menit selama 16 x pertemuan
Pertemuan : Ke 16
Frekuensi : 3 x seminggu
Materi Pokok : Passing bawah secara sendiri di dinding
Jumlah siswa : 21 siswa

Gambar / Formasi	Pelaksanaan Kegiatan	Metode
<p style="text-align: center;">G</p> 	<p><u>A. Pendahuluan (± 10 Menit)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 4 barsaf dan dihitung jumlahnya, dipimpin berdoa bersama, dan di presensi. 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Memimpin pemanasan dengan stretching. Setelah itu dibagi menjadi 2 bersaf dengan saling berhadapan melakukan gerakan saling dorong. 	Komando
 <p style="text-align: center;">G</p> 	<p><u>B. Kegiatan Inti (± 45 Menit)</u></p> <p>Memberi penjelasan kepada siswa tentang materi yang akan diajarkan dan cara melakukan posttest passing bawah selanjutnya dilangsungkan posttest hingga selesai</p> <p><u>C. Penutup (± 5 Menit)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baris 4 bersaf untuk melakukan pendinginan yakni dengan mengayun-ayunkan ke dua tangan ke atas bawah secara bergantian. 2. Baris 4 Bersaf, evaluasi mengenai 	Komando

	<p>treatmentnya.</p> <p>3. Berdo'a lalu barisan dibubarkan</p>	komando
--	--	---------

A. Alat/Bahan/Sumber Bahan/Media Pembelajaran

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 1. Lapangan | 3. Peluit |
| 2. Timer/Jam | 4. Papan/ dinding tembok |

Lampiran 9

Warning # 849 in column 23. Text: in_ID

The LOCALE subcommand of the SET command has an invalid parameter. It could

not be mapped to a valid backend locale.

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002

/STATISTICS=STDDEV RANGE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN

MODE SUM

/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Notes		
Output Created		17-Agu-2011 14:24:43
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	21
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002 /STATISTICS=STDDEV RANGE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00 00:00:00,000
	Elapsed Time	00 00:00:00,031

[DataSet0]

Statistics			
		Pre-Test	Post-test
N	Valid	21	21
	Missing	0	0
Mean		21,24	25,19
Median		16,00	19,00
Mode		9 ^a	52
Std. Deviation		13,386	15,481
Range		43	44
Minimum		7	8
Maximum		50	52
Sum		446	529

Statistics

		Pre-Test	Post-test
N	Valid	21	21
	Missing	0	0
Mean		21,24	25,19
Median		16,00	19,00
Mode		9 ^a	52
Std. Deviation		13,386	15,481
Range		43	44
Minimum		7	8
Maximum		50	52
Sum		446	529

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table**Pre-Test**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	1	4,8	4,8	4,8
	8	1	4,8	4,8	9,5
	9	2	9,5	9,5	19,0
	10	1	4,8	4,8	23,8
	11	1	4,8	4,8	28,6
	12	2	9,5	9,5	38,1
	15	1	4,8	4,8	42,9
	16	2	9,5	9,5	52,4
	17	1	4,8	4,8	57,1
	21	1	4,8	4,8	61,9
	22	1	4,8	4,8	66,7
	25	1	4,8	4,8	71,4
	30	2	9,5	9,5	81,0
	36	1	4,8	4,8	85,7
	40	1	4,8	4,8	90,5
	50	2	9,5	9,5	100,0
Total		21	100,0	100,0	

Post-test					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	4,8	4,8	4,8
	10	1	4,8	4,8	9,5
	11	1	4,8	4,8	14,3
	12	1	4,8	4,8	19,0
	13	1	4,8	4,8	23,8
	14	3	14,3	14,3	38,1
	15	1	4,8	4,8	42,9
	16	1	4,8	4,8	47,6
	19	1	4,8	4,8	52,4
	24	1	4,8	4,8	57,1
	25	1	4,8	4,8	61,9
	26	1	4,8	4,8	66,7
	27	1	4,8	4,8	71,4
	35	1	4,8	4,8	76,2
	38	1	4,8	4,8	81,0
	52	4	19,0	19,0	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Lampiran 10

Tabel Distribusi Frekuensi

Tabel Distribusi Frekuensi Pre-Test

Interval Kelas	Frekuensi	Persen
43 - 51	2	9,52%
34 - 42	2	9,52%
25 - 33	3	14,29%
16 - 24	5	23,81%
7 - 15	9	42,86%
Total	21	100,00%

Tabel Distribusi Frekuensi Post-Test

Interval Kelas	Frekuensi	Persen
44 - 52	4	19,05%
35 - 43	2	9,52%
26 - 34	2	9,52%
17 - 25	3	14,29%
8 - 16	10	47,62%
Total	21	100,00%

Lampiran 11

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Pre-Test	Post-test
N		21	21
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	21,24	25,19
	Std. Deviation	13,386	15,481
Most Extreme Differences	Absolute	,196	,200
	Positive	,196	,200
	Negative	-,144	-,149
Kolmogorov-Smirnov Z		,897	,916
Asymp. Sig. (2-tailed)		,397	,371

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 12

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Kemampuan Passing Bawah

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,551	1	40	,462

ANOVA

Kemampuan Passing Bawah

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	164,024	1	164,024	,783	,381
Within Groups	8377,048	40	209,426		
Total	8541,071	41			

Lampiran 13

Uji T

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test	21,24	21	13,386	2,921
	Post-test	25,19	21	15,481	3,378

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-Test & Post-test	21	,939	,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	Pre-Test - Post-test	-3,952	5,436	1,186	-6,427	-1,478	-3,332	20	

Lampiran 14

FOTO DOKUMENTASI

Papan instrument



Persiapan pretest



Pretest

Treatment *Passing* bawah sendiri



Treatment

Treatment *Passing bawah berpasangan*

Treatment

Treatment



Treatment



Treatment



Treatment



Posttest