

**PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG TERHADAP
FREKUENSI SMASH DI DINDING PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI DI SMP N 1 SANDEN BANTUL**

SKRIPSI

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



Oleh :
Rangga Wisnu Pangestu Aji
NIM 08601241029

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Memukul Bola di Gantung Terhadap Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP N 1 Sanden Bantul" yang disusun oleh Rangga Wisnu P, NIM. 08601241029 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2015
Pembimbing

Dr. Guntur M.Pd
NIP. 198109262006041001



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Memukul Bola di Gantung Terhadap Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP N 1 Sanden Bantul” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan yang mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

Yogyakarta, Juni 2015

Yang menyatakan,



Rangga Wisnu P

NIM. 08601241029

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Memukul Bola di Gantung Terhadap Frekuensi *Smash* Di Dinding Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP N 1 Sanden Bantul” yang disusun oleh Rangga Wisnu Pangestu Aji, NIM: 08601241029 ini telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji FIK UNY pada tanggal 19 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.



Yogyakarta, Juni 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan



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

MOTTO

1. “Janganlah sia-siakan waktumu larut dalam kesedihan, karena itu hanya akan membuat kamu terpuruk, bangkitlah dan kejar cita-citamu”

(Rangga Wisnu Pangestu Aji)
2. “Ketika berbicara tentang ketidak mungkinan, Tuhan menjawabnya dengan menghadirkan kemungkinan ditengah ketidak mungkinan, jadi jangan pernah menyerah mencapai apa yang di inginkan”

(Rangga Wisnu Pangestu Aji)
3. “Besarnya persentase keberhasilan ditentukan dengan do'a dan ikhtiar, selebihnya percayakan hasil kepada Tuhan”

(Rangga Wisnu Pangestu Aji)

PERSEMBAHAN

Puji syukur atas kehadirat Allah SWT, skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua orang tua terkasih, Ibu Karsini dan Bapak Sugito yang tidak henti-hentinya mendoakanku, memberikan semangat, dan kasih sayang.
2. Kakak Tercinta Yuli Prasetyawati atas segala dukungan yang diberikan

PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG TERHADAP FREKUENSI SMASH DI DINDING PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMP N 1 SANDEN BANTUL

Oleh:
Rangga Wisnu Pangestu Aji
08601241029

ABSTRAK

Teknik *smash* merupakan aspek yang sangat penting dalam permainan bola voli. Teknik ini sangat efektif untuk mendapatkan poin dan mematikan pergerakan lawan. Banyak metode latihan yang dirasa mampu meningkatkan kualitas *smash* pada permainan bolavoli salah satunya dengan menggunakan metode latihan bola digantung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *Smash* dalam permainan Bolavoli dengan bola digantung terhadap kemampuan teknik *smash* bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler Bolavoli SMPN 1 Sanden.

Subjek dari penelitian ini adalah siswa SMP N 1 Sanden yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dengan jumlah 20 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument yang digunakan berupa melakukan *smash* tes dari Stenley. Adapun skor diperoleh dengan satuan menit. Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*, melalui uji prasyarat normalitas, dan linearitas.

Hasil *uji t* diperoleh t hitung sebesar 6,432 lebih besar dari t tabel sebesar 1,729. Ini berarti ada pengaruh model pembelajaran dengan bola digantung terhadap kemampuan teknik dasar *smash* siswa peserta ekstrakurikuler Bolavoli di SMPN 1 Sanden. Besarnya rerata kemampuan sebelum diberikan treatmen 6,45 sedangkan rerata kemampuan setelah diberikan treatment sebesar 10,45. Rerata kemampuan sesudah diberikan treatmen lebih besar daripada kemampuan sebelum diberikan treatmen, sehingga ada pengaruh yang diperoleh dari model pembelajaran *smash* dengan model bola digantung yakni sebesar 39,2%.

Kata kunci : Ekstrakurikuler bolavoli, metode latihan bola digantung, *smash*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan hidayah serta ridho-Nya sehingga penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Memukul Bola di Gantung Terhadap Frekuensi *Smash* Di Dinding Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP N 1 Sanden Bantul” dapat terselesaikan.

Dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan serta bimbingan, pengarahan, petunjuk, dan motivasi kemudian andil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati diucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga (POR) dan KAPRODI, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Drs. Heri Purwanto, M.Pd, Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran-saran selama menempuh perkuliahan.
5. Bapak Dr. Guntur, M.Pd, Pembimbing Skripsi,yang dengan sabar memberikan nasihat, saran, masukan serta stimulan sehingga tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Seluruh dosen FIK UNY yang telah memberikan pengajaran secara maksimal sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan kuliah.

7. Keluarga besar penulis yang senantiasa memberikan stimulan baik moral maupun materil serta doa yang tidak pernah putus sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
8. Dra. Hj. Sayuti, MM., Kepala Sekolah SMP N 1 Sanden Bantul yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
9. Seluruh peserta Ekstrakurikuler dan guru penjas SMP N 1 Sanden Bantul yang telah bersedia membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Teman-teman PJKR A 2008 yang telah berbagi keringat, pengalaman serta jalinan silaturahmi selama kuliah dan membantu dalam pelaksaan penelitian.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Sangat disadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih baik ke depannya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan khususnya dalam bidang Bolavoli.

Yogyakarta, Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakikat Bola Voli	9
2. Hakikat Latihan.....	12
a. Pengertian Latihan	12
b. Latihan Bola di Gantung	16
3. Permainan Bola Voli.....	18
a. Sejarah Bola Voli.....	18
b. Dasar Permainan Bola Voli.....	19
c. Teknik Dasar Bermain Bola Voli.....	20
4. Hakikat Ketepatan.....	24
5. Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli.....	26

6.	Landasan Ekstrakurikuler.....	34
7.	Ekstrakurikuler di SMP N 1 Sanden	35
8.	Karakteristik Siswa SMP	36
B.	Penelitian yang Relevan.....	38
C.	Kerangka Berpikir.....	39
D.	Hipotesis Penelitian	40

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Desain Penelitian	41
B.	Tempat Dan Waktu Penelitian	42
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	43
D.	Populasi dan Sampel Penelitian	43
E.	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	44
F.	Teknik Analisis Data.....	46
1.	Uji Prasyarat.....	46
2.	Uji Hipotesis.....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil Penelitian.....	50
1.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	50
2.	<i>Pre TestSmash</i>	51
3.	<i>Post TestSmash</i>	52
B.	Hasil Uji Prasyarat.....	53
C.	Pengujian Hipotesis	56
D.	Pembahasan	58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A.	Kesimpulan	60
B.	Keterbatasan Penelitian.....	60
C.	Implikasi Hasil Penelitian	60
D.	Saran-saran.....	60

DAFTAR PUSTAKA	62
----------------------	----

LAMPIRAN	64
----------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Penelitian.....	50
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Pre Test Smash.....	51
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skor Post Test Smash.....	52
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	54
Tabel 5. Hasil Uji Linieritas.....	55
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji-t.....	56
Tabel 7. Kenaikan Persentase setelah Latihan Bola Digantung	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.Latihan smash menggunakan bola digantung.....	16
Gambar 2.Smash Normal.....	34
Gambar 3.DesainPenelitian.....	41
Gambar 4.Histogram Pre test Smash.....	52
Gambar 5.Histogram Post Test Smash.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Proposal Pembimbing TAS.....	65
Lampiran 2. Permohonan Ijin Penelitian.....	66
Lampiran 3. Ijin Penelitian dari BAPPEDA Kabupaten Bantul.....	67
Lampiran 4. Surat Pernyataan Menyerahkan Hasil Penelitian.....	69
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian.....	70
Lampiran 6. Daftar Sampel Penelitian.....	71
Lampiran 7. Presensi Peserta ekstrakurikuler bola voli.....	72
Lampiran 8. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	73
Lampiran 9. Program Latihan.....	74
Lampiran 10. Distribusi Frekuensi.....	80
Lampiran 11. Uji Normalitas.....	82
Lampiran 12. Uji Linearitas.....	83
Lampiran 13. <i>t-tes</i>	85
Lampiran 14. Table <i>Of Chi-Square Statistics</i>	86
Lampiran 15. Nilai Kritis Distribusi F.....	89
Lampiran 16. Tabel Nilai Kritis Untuk T.....	93
Lampiran 17. Foto Penelitian.....	94
Lampiran 18. Kartu Bimbingan Skripsi.....	98
Lampiran 19. Kalibrasi Stopwatch.....	99

PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG TERHADAP FREKUENSI SMASH DI DINDING PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMP N 1 SANDEN BANTUL

Oleh:

Rangga Wisnu Pangestu Aji

08601241029

Dosen Pembimbing

Dr.Guntur

198109262006041001

ABSTRAK

Teknik *smash* merupakan aspek yang sangat penting dalam permainan bola voli. Teknik ini sangat efektif untuk mendapatkan point dan mematikan pergerakan lawan. Banyak metode latihan yang dirasa mampu meningkatkan kualitas *smash* pada permainan bolavoli salah satunya dengan menggunakan metode latihan bola digantung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *Smash* dalam permainan Bolavoli dengan bola digantung terhadap kemampuan teknik *smash* bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler Bolavoli SMPN 1 Sanden.

Subyek dari penelitian ini adalah siswa SMP N 1 Sanden yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dengan jumlah 20 siswa. Pengambilan data menggunakan tesdariStenley. Adapun skordiperolehdengansatuandanmenit.Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*, melalui uji prasyarat normalitas, dan linearitas.

Hasil *uji t* diperoleh t hitung sebesar 6,432 lebih besar dari t tabel sebesar 1,729. Ini berarti ada pengaruh model pembelajaran dengan bola digantung terhadap kemampuan teknik dasar *smash* siswa peserta ekstrakurikuler Bolavoli di SMPN 1 Sanden. Besarnya rerata kemampuan sebelum diberikan treatmen 6,45 sedangkan rerata kemampuan setelah diberikan treatment sebesar 10,45. Rerata kemampuan sesudah diberikan treatmen lebih besar daripada kemampuan sebelum diberikan treatmen, sehingga ada pengaruh yang diperoleh dari model pembelajaran *smash* dengan model bola digantung yakni sebesar 39,2%.

Kata kunci : Ekstrakurikuler bolavoli, metode latihan bola digantung, *smash*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bolavoli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain. Permainan bolavoli sangat familiar di masyarakat, dimulai dari kalangan atas sampai kalangan bawah sudah tidak asing lagi dengan permainan bolavoli. Sering di jumpai di daerah tertentu permainan bolavoli ini dimainkan oleh banyak orang, muda maupun dewasa. Kebanyakan orang memainkan bolavoli ini untuk mengisi waktu luang, mencari keringat, dan bahkan untuk prestasi yang meringankan mereka untuk melanjutkan belajar ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Bolavoli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain yang bervariasi seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang, dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa sering digunakan. Olahraga bolavoli dapat dimainkan disegala bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir, ataupun lantai buatan, dapat dilakukan di 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,1984:4). 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.

Seiring berkembangnya permainan bolavoli sekarang ini banyak pertandingan-pertandingan bolavoli untuk mencari pemain-pemain yang handal dalam bermain bolavoli yang jika dibina akan menjadi atlet profesional. Adanya pembinaan tidak hanya dilakukan di wilayah daerah saja namun di lembaga-lembaga pendidikan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), maupun di Perguruan Tinggi Negeri/Swasta (PTN/PTS).

Tujuan diadakannya pembinaan ini adalah sebagai wadah penyaluran bakat anak-anak yang masih dalam usia muda atau pertumbuhan, yaitu pada anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD) ataupun Sekolah Menengah Pertama (SMP). Dengan memperkenalkan permainan bolavoli sejak awal diharapkan anak mampu memahami, mempelajari, dan memainkan permainan bolavoli dengan baik. Apalagi dimulai dari sekolah dasar yang mayoritas siswanya senang untuk bergerak ataupun bermain diharapkan dapat menjadikan siswa mudah untuk belajar bolavoli.

Namun untuk dapat memainkan permainan bolavoli bagi anak-anak usia muda tidaklah mudah. Butuh waktu dan proses yang panjang agar keterampilan gerakan anak dalam bermain bolavoli dapat dikuasai dengan baik. Hal ini dikarenakan permainan bolavoli merupakan permainan yang

menuntut adanya kecepatan, kelentukan, dan kelincahan bagi pemain itu sendiri.

Permainan bolavoli merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, serta pembentukan watak.

Meskipun mata pelajaran pendidikan jasmani tidak diujikan dalam Ujian Nasional, namun penjas perlu dipahami dan dikuasai oleh siswa, mengingat pentingnya pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani hanya diberikan 2 jam pelajaran atau 1 kali pertemuan setiap minggunya, diperkirakan belum mencapai tujuan dari pendidikan jasmani. Seperti halnya pembelajaran bolavoli yang hanya dilaksanakan 3-4 kali pertemuan setiap semesternya, dirasa sangat kurang untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Untuk itu perlu adanya jam tambahan khusus agar dapat meningkatkan keterampilan gerak anak.

Ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimisasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa (Depdiknas, 2004:1). Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakrlikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Ekstrakurikuler yang

dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah juga bertujuan untuk memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah.

Salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah adalah dengan mengadakan ekstrakurikuler. Dalam ekstrakulikuler tersebut lebih ditekankan untuk berprestasi dengan peningkatan keterampilan siswa dan dengan latihan-latihan yang sesuai dengan olahraga yang diminati. Hal ini sangat penting agar pembibitan dan pembinaan olahraga di kalangan siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal.

Hal inilah maka di yang terletak di dusun Gotakan, Panjatan, Kulon Progo mengadakan ekstrakurikuler bolavoli. Tentu saja di dalam ekstrakurikuler semua teknik yang ada dalam bolavoli diajarkan kepada siswa. Teknik yang ada dalam bolavoli yaitu: Passing atas dan bawah, *smash*, *block*, dan servis. Teknik yang paling sulit yaitu smash karena disini dibutuhkan koordinasi tubuh yang baik. Teknik smash inilah yang dapat menghibur penonton saat pertandingan bolavoli. Teknik smash inilah yang digunakan untuk menyerang maupun mematikan lawannya. Dengan pukulan yang tepat keras dan menukik akan sangat menyulitkan lawan untuk mengembalikannya. Tentu saja seorang atlet akan memiliki pukulan smash yang mematikan dengan berlatih sungguh-sungguh demikian pula melihat anak didik ekstrakurikuler di SMP N 1 SANDEN yang sebagian banyak merupakan

pemula dalam bermain bolavoli. Dalam latihan ekstrakurikuler di SMP N 1 SANDEN belum mempunyai *smasher* yang memiliki pukulan yang bagus.

Di Kabupaten Bantul sendiri setiap tahun diadakan pertandingan bolavoli antar sekolah, dan di SMP N 1 SANDEN selalu ikut serta dalam pertandingan-pertandingan bolavoli . Hal itu tentunya sangat bagus untuk dapat meningkatkan dan mengasah kemampuan siswa dan juga mencari bibit olahragawan bolavoli. Pada tahun ajaran sebelumnya SMP N 1 SANDEN dalam hal bolavoli mampu bersaing dengan sekolah yang lain. Untuk dapat bersaing dengan sekolah lain perlu diadakannya latihan yang lebih intensif terutama teknik dalam bolavoli. Pengamatan yang saya lakukan dalam ekstrakulikuler di SMP N 1 SANDEN belum ada siswa yang dapat melakukan pukulan *smash* yang tepat, kebanyakan hanya terkena samping telapak tangan, bagian atas jari dan lain-lain. Untuk melakukan jump kemampuan siswa masih rendah Sehingga jangkauan tangan hanya tepat di net dan hasil pukulan melayang dan sulit untuk menukikkan bola. Ada juga yang menekuk tangan saat memukul bola sehingga pukulan tidak maksimal.

Melihat kondisi yang seperti itu perlu adanya latihan smash atau memukul bola dengan diulang-ulang agar memperoleh ketepatan dalam memukul bola. Hal ini perlu dipikirkan oleh pelatih agar menciptakan suatu latihan yang lebih efektif dan efisien untuk membentuk *smasher* yang handal. Dengan adanya latihan yang efektif dan efisien diharapkan siswa dapat berkembang lebih cepat dalam melakukan smash agar dapat bersaing dengan sekolah lain dalam pertandingan antar sekolah. Salah satu latihan smash yang

baik adalah dengan latihan memukul bola digantung. Latihan tersebut dapat digunakan pelatih untuk melatih atlet bolavoli agar hasil smash dapat maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, hubungan latihan smash dengan bola digantung dalam peningkatan smash sangatlah berkaitan. Latar belakang tersebut peneliti tertarik mengadakan penelitian berjudul "Pengaruh Latihan Bola Digantung terhadap Ketepatan Smash Siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 1 SANDEN.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan sebagai berikut :

1. Kemampuan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 1 SANDEN masih rendah.
2. Peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 1 SANDEN belum menguasai teknik smash yang baik dan benar.
3. Peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 1 SANDEN belum memiliki ketepatan pukulan *smash* yang bagus.
4. Belum ada latihan yang efektif dan efisien dalam latihan *smash* atau memukul bola.
5. Latihan bola digantung dapat meningkatkan ketepatan *smash*

C. Batasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga, biaya dan kemampuan, maka tidak semua masalah yang disebutkan dalam identifikasi masalah akan diteliti.

Berdasar uraian pada latar belakang dan hasil identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini hanya dibatasi latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan pukulan smash di SMP N 1 SANDEN.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Apakah latihan memukul bola digantung untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 1 SANDEN dapat meningkatkan ketepatan smash?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan *smash* peserta ekstrakurikuler SMP N 1 SANDEN.

F. Manfaat Penelitian

1. Dari segi teoritis
 - a. Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai bentuk latihan yang berupa latihan bola digantung dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
 - b. Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan masukan untuk mengembangkan bolavoli di SMP N 1 SANDEN.
2. Dari segi praksis
 - a. Bagi siswa penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak siswa terutama dalam penguasaan teknik dasar smash.

b. Penelitian ini diharapkan menjadi pedoman bagi pihak yang bersangkutan dalam proses pembinaan bolavoli agar tercipta prestasi yang baik, dalam hal ini adalah PBVSI, atlet, pelatih, dan masyarakat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Bolavoli

Menurut Sukintaka (1983: 34) Permainan bolavoli adalah memainkan bola dengan net dan menjatuhkan bola di dalam lapangan permainan lawan dengan menyeberangkan bola melewati jaring dan mempertahankan bola agar tidak jatuh di bidang permainan sendiri.

Sedangkan menurut Suharno (1984: 1) permainan bolavoli dijelaskan sebagai berikut:

”Bolavoli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam (6) orang, bermain di lapangan dengan ukuran 18x9 meter, permainan dilakukan dengan cara memantulkan bola ke udara hilir mudik dengan syarat permainan bersih dan setiap pemain berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan.”

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks karena membutuhkan teknik-teknik yang ada dalam bolavoli diantaranya *servis, passing, smash*, dan sebagainya (Nuril Ahmadi, 2007:). Menurut Muhamid (2004:34) bahwa tujuan permainan bolavoli adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan.

Dari pendapat beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa bolavoli merupakan permainan olahraga yang terdiri dari 6 orang dan memainkan bola dengan cara menyeberangkan bola melewati atas net menggunakan teknik dan taktik untuk meraih kemenangan. Dalam

bolavoli teknik yang muncul adalah servis, passing, smash, bloking, dan sebagainya. Tidak akan mudah memainkan bolavoli tanpa ada kerjasama tim karena di dalam bolavoli dituntut untuk bekerjasama antara pemain satu dengan yang lain untuk menjatuhkan bola ke daerah lapangan permainan lawan dan mempertahankan agar bola tidak jatuh di bidang permainan sendiri.

Teknik yang sering digunakan untuk mematikan lawan adalah smash. Dengan pukulan smash yang keras dan menukik dapat menghibur sebagian besar masyarakat pecinta bolavoli. Menurut M. Yunus (1992:108), smash merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencari kemenangan. Sementara itu Pranatahadi (2007:31) menyatakan bahwa smash adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan sehingga bola bergerak melalui atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007:31), Smash merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Pukulan smash banyak macam dan variasinya. Pukulan bola keras dari atas ke bawah jalannya bola menukik. Dalam gerakan smash sebenarnya ada beberapa langkah. Lebih lanjut Nuril Ahmadi (2007:33), menjelaskan bahwa ada empat langkah teknik smash yaitu:

a. Awalan

Berdiri dengan sikap normal dengan jarak 3-4 meter dari net. Pada saat akan melangkah ke depan terlebih dahulu melakukan langkah-langkah kecil di tempat.

b. Tolakan

Melangkah kecil ke depan, kenudian menumpu pada kedua kaki disertai gerakan merendahkan badan dengan cara menekuk lutut. Kedua lengan sudah berada di samping belakang badan diikuti dengan tolakan kaki ke atas secara eksplosif dan dibantu dengan ayunan kedua lengan dari arah belakang ke depan atas.

c. Sikap saat perkenaan

Pada saat melayang bila bola telah berada di atas depan dan dalam jangkauan tangan maka segeralah tangan dipukulkan secepat-cepatnya. Perkenaan bola pada telapak tangan dengan suatu gerakan lecutan tangan dan lengan juga diikuti gerakan membungkuk dan tegak dalam hal ini gerakan lecutan tangan, lengan, dan posisi tegak merupakan suatu kesatuan gerakan yang harmonis dan eksplosif.

d. Sikap akhir

Setelah bola dipukul, maka smasher segera mendarat ke tanah dilakukan dengan kedua kaki untuk diteruskan dengan mengambil sikap siap normal.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian latihan

Menurut Suharno (2002: 11), bahwa latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme secara sistematik untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Menurut Hare yang dikutip oleh Joko Pekik Iriyanto (2002:11), Latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan dalam olahraga adalah suatu bentuk aktivitas gerak yang terencana, dilakukan melalui proses yang panjang dan berkesinambungan dengan memperhatikan aspek-aspek dalam latihan tersebut untuk dapat menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien.

Menurut Rusdi Lutan, dkk. (2000:17), bahwa untuk menghasilkan latihan yang sempurna harus memperhatikan prinsip - prinsip latihan, yaitu:

1. Prinsip aktif dan kesungguhan berlatih

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berhubungan dengan melatih dan latihan membuktikan untuk mencapai kemampuan, keterampilan, dan prestasi setinggi-tingginya dalam cabang olahraga, tidak boleh mengabaikan

latihan-latihan tambahan. Latihan tambahan tidak langsung berhubungan dengan olahraga bersangkutan , tetapi mutlak untuk membantu meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga tersebut. Latihan – latihan tambahan harus disusun dan direncanakan sedemikian rupa sehingga dapat dirasakan atlet sebagai sesuatu beban yang lebih berat atau tekanan terhadap kemampuan-kemampuannya.Latihan-latihan tambahan banyak coraknya, bias berupa latihan angkat besi, latihan sirkuit, latihan kecepatan, bentuk-bentuk latihan untuk membantu daya tahan, latihan senam untuk memperoleh kelentukan seluas-luasnya dan sebagainya.

2. Prinsip perkembangan menyeluruh

Prinsip perkembangan yang menyeluruh tampaknya telah menjadi suatu tuntutan yang dapat diterima dihampir semua dunia pendidikan dan pembinaan. Seseorang akhirnya dapat memilih dan mempunya spesialisasi keterampilan, namun pada awal belajar sebaiknya melibatkan berbagai aspek kegiatan sehingga ia akan memiliki dasar-dasar yang kokoh dan komplit yang akan sangat membantu mencapai prestasi kelak.

3. Prinsip Spesialisasi

Yang dimaksud adalah latihan khusus untuk satu cabang olahraga yang mengarah kepada perubahan morfologis fungsional yang dikaitkan dengan spesifikasi cabang olahraga yang bersangkutan.Spesialisasi yang dimaksud didak saja terjadi pada

perubahan fisiologis semata, namun juga terkait dengan teknik, taktik, dan psikologinya.

4. Prinsip individualisme

Individualisme adalah suatu kebutuhan yang utama dari suatu bentuk usaha latihan agar mencapai prestasi yang optimal, baik dalam olahraga perseorangan maupun beregu sekalipun. Boleh dikatakan bahwa tidak ada orang yang sama persis dalam rupa dan bentuk, secara fisiologis maupun psikologis serta kemampuan potensi dan karakteristik.

5. Prinsip variasi

Untuk melaksanakan program latihan yang benar biasanya akan banyak menuntut waktu dan kerja keras dari para atlet. Volume dan intensitas latihan akan terus menerus meningkat dan mengulang setiap bentuk latihan yang sering dirasakan begitu berat oleh atlet, berat secara fisik maupun psikologis.

6. Prinsip model dalam latihan

Dalam latihan umum, model adalah bentuk tiruan, simulasi dari sebuah kenyataan yang disusun dari suatu elemen-elemen khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan diselidiki oleh seseorang. Hal ini merupakan sebuah isomophus dari suatu bayangan/gambaran yang diperoleh secara abstrak; suatu proses mental pembuatan generalisasi dari contoh yang nyata (sama dengan menggambarkan suatu pertandingan).

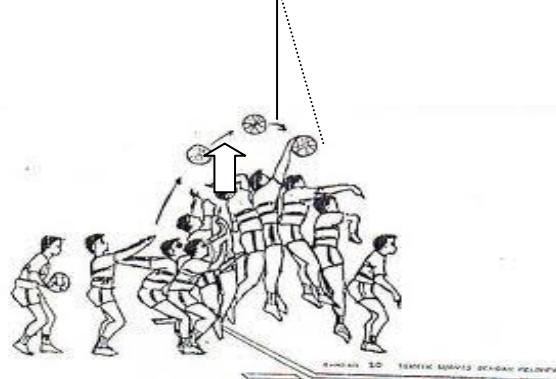
7. Prinsip *overload*

Pelatihan merupakan suatu kombinasi yang tepat antara pemberian beban kerja (*work load*) dan masa istirahat untuk pemulihan. Beban kerja itu berupa tugas-tugas latihan yang berfungsi sebagai stress dan membangkitkan daya adaptasi fungsi psiko-biologis. Akibat pembebahan kerja adalah kelelahan yang disusul proses pemulihan. Hanya melalui prinsip overload atau pembebahan yang selalu meningkat secara bertahap akan menghasilkan overkompensasi dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi. Karena itu, bias terjadi beban itu terlampaui ringan jauh dibawah dengan yang sesungguhnya. Sebaiknya, bila proses pembebahan itu berlebihan maka akan terjadi overtraining, dengan akibat kontraproduktif. Semakin dipaksakan atlet menjalani program itu, prestasinya malah menurun.

Agar prestasi meningkat, latihan harus berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan yang sudah diterima secara universal. Tanpa berpedoman pada prinsip latihan dan teori yang benar, latihan sering menjurus praktik melatih, dan latihan tidak sistematis dan metodis sehingga peningkatan prestasi sulit dicapai (Harsono, 1991:90-91).

b. Latihan bola digantung

Bola digantung merupakan salah satumedia yang dapat digunakan sebagai perantara untuk mentransfer dalam menyampaikan pesan dari pengirim ke penerima khususnya pada media latihan teknik smash pada bolavoli. Bola Digantung yang dimaksud dalam pengertian ini adalah bola yang digantung dengan seutas tali yang diikat pada ujung tiang yang berporos pada pengikat tali, dengan menggunakan bolavoli pada ketinggian sesuai dengan jangakauan pemain. Latihan memukul bola digantung secara mekanik mampu mengembangkan kecepatan dan ketepatan memukul bola. Dengan awalan langkah serta ketepatan memukul bola yang dilakukan secara berulang-ulang dapat melatih timing memukul bola yang pas dan dapat melatih agar mencapai raihan bola yang tinggi serta lompatan yang tinggi pula.



Gambar 1 . Latihan smash menggunakan bola digantung
(Sumber: Irfan Maulana, 2013)

Bentuk latihan bola digantung dengan ketinggian semakin meningkat testi berdiri tegak dibawah bola, menggunakan awalan 1 langkah, 2 langkah, 3 langkah, dan 4 langkah. Selanjutnya melakukan ancang-ancang (run-up) kemudian melompat tangan kanan memukul

bola yang digantung dengan sikap melayang di udara. Kemudian mendarat menggunakan kedua kakidengan ketinggian semakin meningkat dari 185 cm, 190 cm, 195 cm, 200 cm, 205 cm, 210 cm, sampai 250 cm. Adapun awalan memukul dimulai dari bawah bola, 1 langkah, 2 langkah, 3 langkah dan 4 langkah.

Menurut sumber yang diperoleh dari situs Wahono (2008)[http://reginalicheteria.wordpress.com/2008/8/27/latihan-memukul bola digantung-ketepan.html](http://reginalicheteria.wordpress.com/2008/8/27/latihan-memukul-bola-digantung-ketepan.html). Kelebihan bentuk latihan smash dengan cara bola digantung adalah:

- 1) Koordinasi antara indera penglihat dan indera gerak yang didukung oleh posisi badan yang memungkinkan makadapat menghasilkan koordinasi yang baik antara keduanya.
- 2) Seorang pemain dapat menentukan ketepatan antara perkenaan bagian telapak tangan dengan bola pada saat melakukansmash.
- 3) Dapat memotivasi jangkauan pukulan yang lebih tinggi.

Kelemahan bentuk latihan smash dengan cara bola digantung adalah:

- 1) Kurangnya koordinasi gerakan terhadap datangnya bola pada saat melakukan *smesh* dalam permainan.
- 2) Keterbiasaan *men-smesh* bola diam, membuat ketergantungan pemain saat melakukan smash hanya pada umpan yang tepat saja.
- 3) Seorang pemain tidak dapat memastikan antara bola masuk dan bola keluar setelah melakukan smesh terhadap bolayang digantung.

3. Permainan Bola voli

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 permainanya mirip badminton. Jumlah pemain disini tak terbatas sesuai dengan tujuan semula untuk mengembangkan kesegaran jasmani agar bisa dimainkan oleh para buruh sekaligus untuk bersenam 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 drastic, sedangkan di Eropa Timur dan Asia berkembang pesat sangat cepat terhadap kemajuan bolavolinnya (Wikipedia, 2006).

Turnamen 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 ditanah 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 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 melewatkannya bola melalui atas net agar bola dapat jatuh menyentuh lantai di daerah permainan lawan dan mencegah dengan upaya agar bola yang sama (dilewatkannya) tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri (George Bulman, 1995:11).

Barbara L Viera dan Ferguson BJ (2004:2) mengemukakan bahwa “Bola voli dimainkan 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 bola voli dibagi menjadi dua macam, yaitu permainan bolavoli pantai yang hanya beranggotakan dua orang dan permainan bolavoli *indoor* yang beranggotakan enam orang.

Hakikat permainan bolavoli ialah menyebrangkan 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 perkonaan 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 menyebrangkan 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

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks karena membutuhkan teknik-teknik yang ada dalam bolavoli diantaranya *servis, passing, smash*, dan sebagainya (Nuril Ahmadi, 2007:).

Menurut Muhamad (2004:34) bahwa tujuan permainan bolavoli adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan.

Dari pendapat beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa bolavoli merupakan permainan olahraga yang masing – masing terdiri dari 6 orang dan memainkan bola dengan cara menyeberangkan bola melewati atas net menggunakan teknik dan taktik untuk meraih kemenangan. Dalam bolavoli teknik yang muncul adalah *servis, passing, smash, bloking*, dan sebagainya. Tidak akan mudah memainkan bolavoli tanpa ada kerjasama tim karena di dalam bolavoli dituntut untuk bekerjasama antara pemain satu dengan yang lain untuk menjatuhkan bola ke daerah lapangan permainan lawan dan mempertahankan agar bola tidak jatuh di bidang permainan sendiri.

Untuk dapat bermain bolavoli dengan optimal ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu: *servis, passing atas, passing bawah, smash, dan block.*

1) Servis

Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1993:187) *Servis* adalah pukulan permulaan yang dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan *servis* untuk memulai menghidupkan bola ke dalam permainan atau tindakan untuk menghidupkan bola ke dalam permainan. *Servis* adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan pada permulaan permainan dan

terjadinya setiap kesalahan melampaui net ke daerah lawan (Nuril Ahmadi, 2007:20).

2). *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 :

a) *Passing* atas

Passing atas adalah menyajikan bola atau membagi-bagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan, baik kepada kawan maupun langsung ditujukan ke lapangan lawan melalui atas jaring (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1993:190-191)

b) *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/net (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1993:189)

3) *Smash*

Menurut Aip Syarifuddin dan muhadi (1993:191) *Smash* adalah pukulan yang dilakukan dengan keras dan tajam dengan jalannya bola menghujam ke lapangan lawan. *Smash* adalah suatu pukulan

dimana tangan melakukan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi. Pukulan ini merupakan bentuk serangan yang paling banyak digunakan dalam upaya memperoleh nilai suatu tim (Nuril Ahmadi, 2007:31-32). 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 mematikan lawan. Menurut Suharno (1984: 16), membagi smash menjadi 3 bagian:

- a) Menurut arah bola : (1). Smash silang (cross spike), (2). Smash lurus (straight spike).
- b) Menurut macam set-up : (1). Poen smash (poll),(2). Semi smash, (3). Quick smash (poll), (4). Push smash (5). Pool straight smash.
- c) Menurut kurva bola : (1). Drive smash (2). Top spin Smash, (3). Lob smash.
- d) Menurut awalan : (1). Tanpa awalan, (2). Dengan awalan, (3). Dengan satu kaki, (4). Dengan dua kaki.

Dieter beutelstahl (1986:23) membagi tahap melakukan smash menjadi 4 tahap yaitu:

- a) Tahap pertama : Run up (lari menghampiri).
- b) Tahap kedua : Take off (lepas landas).
- c) Tahap ketiga : Hit (memukul bola saat melayang di udara).
- d) Tahap keempat : Landing (mendarat).

4). Bendungan (*Block*)

Menurut Aip Syarifuddin dan Muhamadi (1993:193) *block* atau membendung adalah tindakan dalam usaha untuk menahan serangan lawan pada saat bola tepat melewati atas jaring, dengan mempergunakan satu atau kedua tangan yang dilakukan oleh seorang pemain atau oleh dua atau tiga pemain secara bersama-sama dari pihak yang mempertahankan.

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (saat melakukan block tangan digerakkan ke kanan maupun ke kiri) atau pasif (tangan pemain dijulurkan ke atas tanpa gerakan) dan dapat dilakukan oleh satu, dua, atau tiga pemain (Nuril Ahmadi, 2007:30).

4. Hakikat Ketepatan

Menurut Suharno (1981: 32), bahwa “ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerakan ke sesuatu Sasaran sesuai dengan tujuannya”. Kegunaan ketepatan dalam bolavoli meliputi: (1) meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latih dapat efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cidera, (3) mempermudah menguasai teknik dan taktik.

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

Suharno (1981:34) Selanjutnya hal lain yang mempengaruhi ketepatan adalah :

- a. Koordinasi tinggi yang berarti ketepatan tinggi.
- b. Besar dan kecilnya sasaran.
- c. Ketajaman indera dan pengaturan syaraf.
- d. Jauh dan dekatnya bidang sasaran.
- e. Penguasaan teknik yang benar.
- f. Cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan.
- g. Feeling anak latih dan ketelitian.
- h. Kuat dan lemahnya suatu gerakan.

Suharno (1981:35) Latihan ketepatan biasanya mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- b. Kecermatan/ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan).
- c. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan.
- d. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah

Suharno (1981:35) Cara – cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut:

- a. Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- b. Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c. Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- d. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- e. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan – pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Dalam kaitannya dengan ketepatan ada masalah – masalah yang perlu diperhatikan:

- a. Faktor kecermatan dan ketelitian merupakan unsur dasar untuk peningkatan ketepatan.
- b. Melatih koordinasi berarti meningkatkan sumbangannya terhadap mutu ketepatan.
- c. Cara melatih suatu hasil teknik, unsur ketepatan perlu didahului oleh perlu didahului daripada kecepatan dan kekuatan gerakan teknik itu.

- d. Sikap ketenangan, kesabaran merupakan modal mental untuk mencapai ketepatan tinggi.

5. Hakikat *Smash* Bolavoli

Smash merupakan bagian paling menarik atau letak seninya dalam permainan bolavoli. Hal ini juga merupakan teknik yang paling sulit untuk dipelajari dari cabang olahraga bolavoli. Untuk melakukan smash *spiker* harus melompat ke udara dan dengan tajam memukul sebuah objek bergerak (bola) dan melewati sebuah rintangan (net) sehingga bola mendarat dalam suatu daerah yang dibatasi (lapangan).

Smash adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan kekuatan besar, biasanya meloncat ke atas, masuk kebagian lapangan lawan (Robison, 1997:13). Semua sikap memukul bola ke daerah lawan kecuali servis dan blok adalah merupakan pukulan serangan (PP.PBVSI, 1997:23). *Smash* adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan keras dan tajam dengan jalannya bola menghujam ke lapangan lawan (Aip Syarifudin dan Muhadi 1992: 191). Teknik smash digunakan sebagai senjata untuk menyerang dan mengumpulkan angka dalam permainan bolavoli, mengingat hal tersebut maka pelaksanaan teknik smash dalam pertandingan harus efektif, efesien dan aman.

Menurut M. Yunus (1991: 156) *Smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan smash ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi.

Menurut Dieter Beutelstahl (1978: 35), *spiker* dapat menyerang dengan efektif apabila memperhatikan faktor-faktor: (1) kualitas pemberian bola, (2) blok pihak oposisi (lawan), (3) posisi pertahanan dari pihak lawan, (4) kemampuan teknik pihak *spiker*, (5) kondisi regunya dan regu lawan. Pandangan tersebut diperkuat oleh Bompa (1992: 35), yang menyatakan bahwa individualisme jangan dianggap sebagai metode yang dipakai dalam teknis individu atau spesialisasi individu dalam suatu even atau posisi yang dimainkan dalam suatu tim, tetapi harus dianggap sebagai suatu sarana untuk menilai atlet secara objektif dan mengamati atlet secara subjektif.

Menurut Yunus (1991:157), membagi smash menjadi 11 macam *smash* yaitu:

1.*Smash* normal (*open smash*)

Proses *smash* dimulai dari: sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan sama dengan proses pelaksanaan secara umum.

Ciri-ciri khusus pada smash normal adalah:

- a. Lambungan (umpan) bola cukup tinggi, mencapai tiga meter ke atas.
- b. Jarak lintasan bola yang diumpulkan berkisar antara 20 sampai 50 cm dari net.
- c. Titik jatuhnya bola yang diumpukan berada sekitar daerah tengah antara pengumpan dan smasher yang diukur dari garis proyeksi *smasher* terhadap net.

- d. Langkah awalan dimulai setelah bola lepas dari tangan pengumpan dengan pandangan berkonsentrasi pada bola.
- e. Meraih dan memukul bola setingginya di atas net.

2. *Smash* semi

Sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan sama dengan *smash* normal. Perbedaan terletak pada ketinggian umpan yang diberikan dan timing mengambil langkah awalan. Awalan langkah ke depan dimulai pelan sejak bola mengarah ke pengumpan, dan begitu bola diumpan oleh pengumpan, *smasher* segera meloncat dan memukul bola secepat-cepatnya di atas net ketinggian kurang lebih satu meter di atas net.

3. *Smash* semi jalan

Pada dasarnya smash semi jalan ini sama dengan smash semi, perbedaanya hanya pada arah jalannya bola. Pada smash semi awalan berlawanan dengan arah umpan sedangkan pada smash semi jalan ini, langkah awalan searah dengan jalannya umpan yang berarti posisi awal *spiker* berada di samping atau agak di belakang pengumpan.

4. *Smashpush*

a. Sikap permulaan

Untuk mengambil spiker segera menempatkan diri keluar lapangan mendekati tiang net menghadap kearah pengumpan.

b. Gerak pelaksanaan

Begitu bola datang ke arah pengumpan, spikier langsung bergerak menyongsong bola dan lari sejajar dengan net. Ketika bola umpan sampai diatas tepi jarring, maka spiker segera meloncar dan memukul bola secepat-cepatnya, dengan ketinggian bola umpan berkisar antara 30 – 40 cm diatas net.

c. Gerak lanjutan

Setelah melakukan pukulan, segera mendarat dengan kedua kaki dan mengeper, tempat pendaratan agak di depan tempat menolak karena arah lari awalan yang sejajar dengan net.

5. *Smashpull (Quick)*

Smash pull digunakan sebagai variasi serangan terutama untuk bermain dengan tempo yang cepat.

a. Sikap permulaan

Pada dasarnya sikap awal tidak berbeda dengan sikap pada tipe smash yang lain, hanya ditekankan pada sikap normal yang labil dan mengambil jarak lebih dekat pada pengumpan karena umpan pada *smashpull* ini lebih pendek dari umpan semi dan bola umpan ditempatkan di atas pengumpan.

b. Sikap pelaksanaan

Begitu bola datang ke pengumpan dengan cukup enak, maka sebelum bola diumpulkan smasher segera mengambil langkah awalan dan langsung meloncat setinggi-tingginya dengan

membawa lengan ke atas siap untuk memukul bola yang akan datang ke arah kanan pengumpan. Begitu bola datang ke arah tangan *smasher*, *smasher* segera memukul bola tersebut secepat-cepatnya dengan lebih banyak menggunakan lecutan pergelangan tangan (lompatan *spiker* mendahului umpan).

6. *Smashpull* jalan

a. Sikap permulaan

Spiker mengambil posisi disamping pengumpan.

b. Sikap pelaksanaan

Begitu bola sampai kepada pengumpan, *spiker* segera mengambil langkah awalan searah dengan jalannya bola umpan kemudian meloncat dan memukul bola secepat-cepatnya diatas net.

c. Sikap lanjutan

Setelah memukul bola, kemudian mendarat dengan kedua kaki dengan gerakan mengeper dan cepat mengambil posisi siap normal kembali.

7. *Smashpull straight*

Sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan hamper sama dengan *smash pull*, perbedaannya hanya terletak pada arah umpan yang diberikan oleh pengumpan. Pada *smash pull* umpan berada di atas pengumpan sedangkan *pull straight* bola umpan didorong ke depan *pull*, yaitu bola tepat berada di atas net. Timing

lompatan *spiker* pull straight bersamaan dengan bola menyentuh tangan pengumpan.

8. *Smash cekis (drive smash)*

Smash cekis ini biasa digunakan untuk memukul bola yang umpannya berada di atas kepala atau sedikit ke sebelah kanan *spiker*. Umpannya relatif rendah dan juga digunakan untuk pukulan penyelamatan pada bola yang lebih rendah daripada net, dan berada di sebelah kanan pemukul.

a. Sikap permulaan

Sikap permulaan *smash* ini sama dengan *smash* normal.

b. Gerak pelaksanaan

Pengambilan langkah awalan juga tidak berada dengan smash normal, perbedaannya adalah ayunan lengan saat memukul bola. Pada smash cekis lengan pemukul (kanan) diayunkan ke kanan atas membentuk gerak melingkar seperti pada *overhand round-house service*. Jalannya bola berputar ke puncak (*top spin*) karena lecutan pergelangan tangan bergerak dari bawah menuju ke atas dan depan.

c. Gerak lanjutan

Gerak lanjutan pada *smash* cekis ini juga tidak berbeda dengan *smash* lainnya, yaitu telah melakukan pukulan, mendarat dengan kedua kaki dan mengeper serta segera mengambil sikap siap normal untuk bermain atau siap menerima bola selanjutnya.

9. *Smash langsung*

Yang dimaksud smash langsung adalah smash yang dilakukan terhadap bola yang langsung datang dari daerah lawan. Pelaksanaannya tidak berbeda dengan *smash* yang lain tergantung dari keadaan dan ketinggian bola yang datang dari seberang net. Jika bola yang datang agak jauh dan tinggi dapat dilakukan dengan langkah awalan, tetapi jika bola yang datang dekat dan rendah maka *spiker* langsung meloncat secepat-cepatnya tanpa langkah awalan dan memukul bola secepat-cepatnya di atas net.

10. *Smash* dari belakang (*back attack*)

Yang dimaksud dengan smash dari belakang adalah smash yang dilakukan dari daerah belakang garis serang, umpan diberikan jauh dari net dan mendekati garis serang. Smash ini digunakan sebagai variasi untuk menghindari blok yang kuat.

11. *Smash* silang dan *smash* lurus

Pelaksanaan dari smash ini sama dengan smash normal, yang membedakannya hanya arah bola dari pukulan.

Secara umum tahap-tahap smash menurut Suharno (1985:37), adalah sebagai berikut :

1. Sikap Awal

Seorang pemain mengambil awalan dari garis tengah lapangan kearah belakang kira-kira berjarak 3-4 meter. Melakukan langkah-langkah kecil untuk menjaga posisi badan tetap seimbang dan untuk

memudahkan gerak ke depan. Menggerakkan badan dengan langkah yang kontinyu dan menjag bahu kanan (untuk *spiker* tidak kidal).

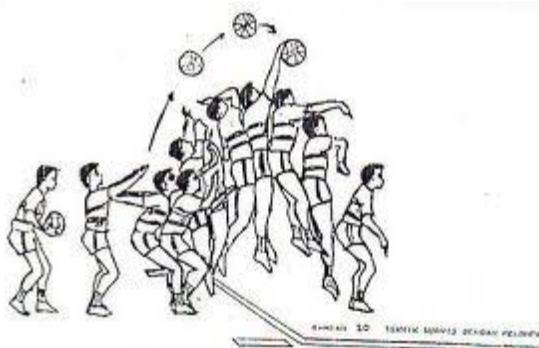
2. Sikap Tolakan

Tolakan dilakukan dengan menumpu terlebih dahulu dengan kedua kaki dan langkah pada saat akan menumpu tidak boleh lebar. Setelah menumpu diikuti gerakan merendahkan badan dengan cara menekuk lutut agak dalam ke bawah, kedua lengan berada disamping belakang badan. Tolakan tersebut dilakukan secara eksplosif, kedua kaki dalam keadaan rileks dan tangan kanan berada disamping atas. Kepala agak ke belakang dan lengan sedikit lurus dengan telapak tangan menghadap ke depan. Tangan kiri bergantung rileks untuk menjaga keseimbangan tubuh.

3. Sikap Memukul

Bila bola telah berada di atas depan dan dalam jangkauan tangan perkenaan bola adalah pada telapak tangan dengan suatu gerakan lecutan baik dari lengan maupun tangan. Pukulan bola yang betul akan mengakibatkan bola menjadi *top spin* serta turun dengan cepat. Setelah bola berhasil dipukul *spiker* akan segera mendarat. Saat mendarat di tanah smasher melakukan tumpuan dengan menggunakan kedua kaki dan dalam keadaan “absortif” (merendah). Tempat pendaratan diusahakan sedekat mungkin dengan tempat melakukan tolakan. Setelah berhasil mendarat smasher mengambil sikap siap

normal. Tahap-tahap tersebut dilakukan dalam satu kesatuan gerak runtut.



Gambar 2 : Smash Normal
Sumber: M.Yunus (1991:164)

6. Hakikat Ekstrakurikuler

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

Ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimisasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa (Depdiknas, 2004:1). Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Ekstrakurikuler adalah salah satu cara untuk dapat meningkatkan prestasi olahraga khususnya, dalam hal ini adalah cabang olahraga bolavoli. Namun hal itu tidak akan terjadi jika hanya siswa saja yang berupaya untuk meningkatkan prestasinya, guru pembimbing ekstrakurikuler juga harus ikut berupaya untuk meningkatkan presiasi peserta didiknya.

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat siswa dalam bidang tertentu. Selain itu juga akan membantu siswa untuk lebih memahami mengenai suatu hal yang tidak dapat dimengerti pada saat jam sekolah.

7. Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sanden

SMP Negeri 1 SANDEN yang beralamatkan di dusun Sanden,Murtigading,Sanden,Bantul, merupakan salah satu lembaga yang peduli dengan bolavoli. Kegiatan ekstrakulikuler dilaksanakan 3 kali dalam seminggu, yang dilaksanakan setiap hari senin, rabu, dan jumat. Dengan lama latihan selama 120 menit. Dimulai pada pukul 15.00 – 17.00 WIB. Dalam pembinaan ekstrakulikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Sanden didukung sarana dan prasarana berupa 2 lapangan bolavoli outdoor, 10 buah bolavoli, dan 2 buah net.

Namun kepedulian sekolah terhadap bolavoli tidak diikuti oleh antusiasme siswa terhadap bolavoli. Kenyataan kegiatan ekstrakulikuler bolavoli hanya diikuti oleh 20 peserta dari siswa kelas VII dan kelas VII

putra dan putri. Hal ini membuktikan bahwa sebagian besar siswa SMP Negeri 1 SANDEN kurang minat terhadap permainan bolavoli

8. 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 energy 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) Menigkatkan waktu reaksi, kekuatan, daya tahan dan kecepatan.
 - 2) Mengembangkan keterampilan dasar dan mampu mengintregasikan dalam situasi bermain.
 - 3) Mampu untuk rileks.
- d. Aktifitas ritmik
- 1) Mengalami pertambahan sensivitas 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 kelentukan hingga baik.
 - 4) Makin baik dalam penampilan ketrampilan bentuk sikap dasar.
 - 5) Makin baik lari dan lempar.

Berdasarkan pendapat diatas 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/ menigkatkan pengetahuan, kemampuan dan prestasi siswa , baik dalam mata pelajaran disekolah maupun kegiatan-kegiatan lainnya yang berhubungan erat dengan ketrampilan siswa, misalnya dalam hal olahraga.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya, namun hasil penelitian terdahulu yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anung Probo Ismoko (2006) dengan judul Pengaruh latihan plyometrik “Huddle Hopping” dan “Dept Jumps” terhadap loncatan atlet bolavoli pervas sleman. Bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan latihan Huddle Dopping dan Dept Jumps terhadap tinggi loncatan atlet bolavoli. Adapun hasil yang diperoleh: nilai t hitung kelompok I dan II adalah sebesar $2.212 >$ nilai t-tabel 2.10 dan nilai signifikansi sebesar $0.04 <$ taraf signifikansi 0.05. Nilai t hitung kelompok I dan kelompok III adalah sebesar $13.286 >$ nilai t-tabel 2.10 dan nilai signifikansi sebesar $0.000 <$ taraf signifikansi 0.005. Nilai t hitung kelompok II dan kelompok III adalah sebesar $11.047 >$ nilai t-tabel 2.10 dan nilai signifikansi sebesar $0.000 <$ taraf signifikansi 0.05, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan tinggi loncatan yang signifikan antar kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Suhadi dkk, yang berjudul : Hubungan Antara Sit-up 30 detik, kemampuan push-up 30 detik dan vertikel jump dengan kemampuan push smash. Dalam penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 37 orang. Hasil kesimpulan yang di peroleh dalam penelitian ini sebagai berikut:
 - a. Koefisien korelasi kemampuan sit-up 30 detik $r_o = 0,209 < rt. 0,05 = 0,325$ berarti tidak signifikan .
 - b. Koefisien korelasi kemampuan push-up 30 detik $r_o = 0,140 < rt. 0,05 = 0,325$ berarti tidak signifikan.

- c. Koefisien korelasi kemampuan vertikel jump $r_o = 0,25 < rt. 0,05 = 0,325$ berarti tidak signifikan.

C. Kerangka berpikir

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, dan salah satu teknik yang ada dalam permainan bolavoli adalah smash.

Smash adalah salah satu teknik yang ada dalam bolavoli. Teknik *smash* ini adalah teknik yang paling sulit dilakukan bagi para atlet pemula. Diperlukan adanya ketepatan, koordinasi, dan kekuatan untuk menghasilkan pukulan smash yang bagus. Untuk mendapatkan teknik smash yang benar dan hasil pukulan yang baik perlu adanya latihan. Latihan secara kontinyu dan terus menerus akan memperoleh hasil teknik smash yang benar serta pukulan yang baik. Salah satu latihan *smash* adalah dengan memukul bola yang digantung. Dengan menggantungkan bola kemudian atlet memukul bola yang digantung dengan ketinggian yang ditentukan dapat melatih timing *smash* yang baik, raihan bola yang tinggi, melatih tangan agar lurus saat memukul, dan juga melatih awalan langkah dan tentunya tinggi loncatan atlet tersebut.

Penelitian ini bermula dari pretest kemampuan smash dengan menggunakan tes *Stenley*. Selanjutnya siswa diberikan *treatment* atau perlakuan selama kurang lebih 6 minggu dengan 14 kali pertemuan yaitu 3

kali seminggu. Setelah diberikan perlakuan kemudian diadakan lagi *posttest* untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan bola digantung terhadap peningkatan ketepatan dan kemampuan smash 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

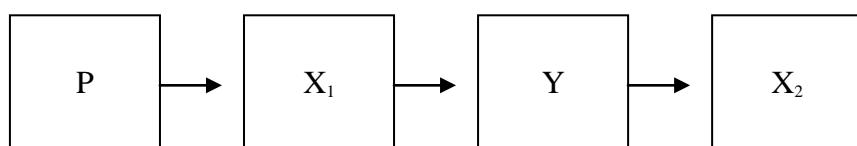
Hipotesis merupakan pernyataan yang masih lemah keberadaanya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya (Sutrisna Hadi, 2004: 210). Menurut Sugiyono (2010: 87) mengatakan bahwa dalam perumusan hipotesis statistik, antara hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a) selalu berpasangan, bila salah satu 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 pengaruhlatihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash siswa ekstrakulikuler bolavoli di SMP N 1 SANDEN, maka dalam penelitian penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: Ada perbedaan ketepatan smash yang signifikan antara sebelum dan sesudah

latihan memukul bola yang digantung pada siswa ekstrakulikuler bolavoli
SMP N 1 SANDEN

BAB III **METODOLOGI PENELITIAN**

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan menggunakan sampel 20 siswa SMP N 1 SANDEN yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli, kemudian dilakukan pre-test atau tes awal, setelah itu siswa diberi perlakuan dan diakhiri dengan tes akhir. Untuk memperjelas pelaksanaan peneliti membuat desaign penelitian sendiri sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan :

P = populasi

X1= tes awal

Y = Perlakuan latihan memukul bola digantung

X2= tes akhir

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pretest* (sebelum) dan *posttes* (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 latihan bola digantung terhadap ketepatan *smash* peserta eksrtakurikuler bola voli SMP N 1 Sanden. *Treatment* dilaksanakan tiga kali per minggu yaitu senin,

rabu, dan jumat dengan waktu tatap muka 90 menit. Dalam waktu 90 menit terbagi dalam beberapa tahap latihan selama 12 kali pertemuan ditambah 2 kali pertemuan digunakan untuk pelaksanaan *pretest* dan *posttest*. Pendahuluan dilakukan dengan pemanasan yang membutuhkan waktu 15 menit, kemudian melakukan latihan inti selama 60 menit dengan melakukan *treatment* bola digantung dengan ketinggian bola dan awalan yang berbeda. Kemudian untuk penutup dilakukan pendinginan dan evaluasi dengan waktu 15 menit pada setiap pertemuan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP N 1 SANDEN. Sekolah ini terletak di Kecamatan Sanden, Kabupaten Bantul.

Subjek pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMP N 1 SANDEN yang mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli. Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli adalah kelas VII dan VIII. Sebanyak 9 siswa kelas VII, 11 siswa. Masing-masing 8 siswa putra dan 1 siswa putri kelas VII, 6 siswa putra dan 5 siswa putrid kelas VIII. Total jumlah siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli adalah 20 siswa. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 bulan dari tanggal 2 Maret 2012 sampai dengan tanggal 11 April 2012. Pengambilan data dilaksanakan 1 hari yaitu hari Jumat 2 Maret 2012 dimulai jam 15.00–17.00 WIB. Pengambilan data dilaksanakan di lapangan olahraga SMP Negeri I SANDEN.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini variable bebasnya adalah memukul bola digantung, yaitu sebuah *treatment* atau perlakuan terhadap peserta ekstrakurikuler bolavoli dengan bola yang digantung menurut ketinggian dan jarak awal dan peserta ekstrakurikuler melakukan *treatment* secara bergiliran, Variabel terikatnya adalah ketepatan *smash* yaitu penilaian dengan alat ukur dari tes Stanley

D. Populasi Penelitian

Menurut Sukandarrumidi (2004: 47) populasi adalah keseluruhan obyek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata, abstrak, peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tetentu dan sama. Sedangkan Sutrisno Hadi (2004: 182) menyatakan bahwa populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki. Dikatakan pula bahwa populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Jadi pengertian diatas mengandung arti, populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan obyek penelitian dan keseluruhan dari individu itu paling tidak harus memiliki sifat yang sama.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta bolavoli putra dan putri SMP N 1 SANDEN yang berjumlah 20 orang. Berdasarkan keterangan di atas bahwa populasi dibatasi sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat-sifat yang sama, maka populasi yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi persyaratan karena memiliki sifat-sifat yang sama sebagai berikut:

- 1) Sama-sama pemain bolavoli putra dan putrid SMP N 1 SANDEN yang masih aktif.
- 2) Tergolong umur 12 – 15 tahun.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002 : 136) "Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaanya lebih mudah dan lebih baik". 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 test, yang diambil dari buku M. Yunus (1991: 299) yang berjudul Olah Raga Pilihan Bolavoli yaitu Test *smash* dari stenley yang telah dilaporkan stenley dengan kriteria penilaian kemampuan smash oleh dua orang, dengan koefisien korelasi reliabilitas 0,80, korelasi objektivitas 0,98 dan korelasi validitas 0,64. Yang telah diuji cobakan untuk jenis kelamin putra dan putri, dengan kriteria umur 9-11, 12-14, 15-17, 18-22.

Tujuan dari Test Stenley adalah untuk mengukur kemampuan dan ketepatan smash. Tes ini memiliki realibilitas sebesar 0,64 (M.Yunus, 1992). Ukuran untuk test stenley adalah sasaran dinding tembok yang rata dan halus dengan garis batas posisi pemukul yang berjarak 4,57 m (15 kaki) dari dinding.

2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan Test Stenley. Proses penelitian diawali memberikan pemanasan kepada siswa. Setelah diberikan petunjuk bagaimana melakukan test stenley agar siswa paham pelaksanaan tes tidak terjadi kesalahan. Alat-alat yang digunakan dalam test Stenley adalah bola voli, stopwatch, blangko penilaian dan alat-alat tulis. Dan dibantu petugas yaitu seorang pencatat nilai, dan seorang timer sekaligus sebagai pengatur jalannya pelaksanaan test. Adapun cara pelaksanaan :

- a. Testi berdiri dibelakang garis batas dan selama pelaksanaan test (memukul bola) testi tidak boleh melewati garis tersebut.
- b. Testi mulai dengan melemparkan bola ke udara dan memukulnya kelantai sehingga bola memantul kearah testi dan testi melompat dan memukul bola kembali berturut-turut selama satu menit.
- c. Penilaian dengan skor tunggal yaitu jumlah pukulan selama satu menit yang memenuhi syarat.
- d. Skor akhir adalah rerata dari dua kali percobaan.
- e. Pukulan pertama tidak dihitung dan boleh tidak melompat, pukulan rally selanjutnya harus dengan melompat.
- f. Jika memukul tidak dalam keadaan melayang maka pukulan itu tidak syah dan tidak dihitung. Minimal ketinggian bola sewaktu dipukul adalah setinggi dada.

F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis statistic yaitu dengan uji t. Akan tetapi sebelum dianalisis akan di uji prasyarat normalitas dan linieritas data sebagai berikut.

1. Uji Prasyarat

Uji prasyarat dalam penelitian ini adalah menggunakan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Ada pun uji normalitas sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Data-data berskala interval sebagai hasil pengukuran pada umumnya mengikuti distribusi normal atau tidak, maka untuk mengetahuinya dilakukan uji normalitas. Kepastian terpenuhinya syarat normalitas akan menjamin dapat di pertanggung jawabkan-nya langkah-langkah statistik selanjutnya, sehingga kesimpulan yang akan diambil juga dapat di pertanggung jawabkan. Jadi dapat diartikan juga bahwa uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Menurut Sutrisno Hadi (2002: 347) menyatakan chi-khuadrat dapat digunakan untuk keperluan pengetesan normalitas. Adapun rumusnya yaitu:

$$X^2 = \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan:

X^2 = chi-khuadrat

f_o = Fekuensi yang diobservasi

f_h = Fekuensi yang diharapkan

b. Uji Linearitas

Uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variable bebas yang dijadikan *predictor* mempunyai hubungan linier atau tidak dengan variable terikat. Kepastian linier atau tidaknya sebaran skor data yang dimiliki tidak cukup dipertanggung jawabkan dengan asumsi-asumsi, untuk memperoleh kepastian itu harus dilakukan dengan uji linieritas dilakukan dengan statistik F, yaitu dinyatakan linier apabila nilai *p* lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, apabila *p* lebih kecil dari 0,05 dinyatakan tidak linier.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa uji linieritas ini bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian (antara *predictor* dan *kriterium*) liner atau tidak. Menggunakan persamaan rumus statistic oleh Sutrisno Hadi (2004: 13) sebagai berikut:

$$F_{reg} = \frac{Rkreg}{Rkreg}$$

Keterangan:

F_{reg} = Nilai garis regresi

R_{kreg} = Rerata kuadrat garis regresi

R_{kreg} = Rerata kuadrat garis residu

2. Uji Hipotesis penelitian

Setelah memenuhi uji prasyarat penelitian, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang positif dan signifikan yang ditimbulkan dari latihan memukul bola digantung terhadap kemampuan smash pemain bolavoli SMP N 1 SANDEN.

Uji hipotesis menggunakan uji-t untuk mencari perbedaan masing-masing kelompok dengan taraf signifikansi 5%. Untuk mencari perbedaan dari dua kelompok dapat digunakan *t-test uncorrelated*. Akan terdapat perbedaan dari dua variabel dengan kriteria pengujian t-hitung lebih besar dari t-tabel (Sutrisno Hadi, 2004: 214-218).

Menurut Sugiyono (2006: 134), rumus t-hitung sebagai berikut:

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

Keterangan:

x_1 = rerata skor 1

x_2 = rerata skor 2

n_1 = jumlah sampel 1

n_2 = jumlah sampel 2

s_1^2 = varian sampel 1

s_2^2 = varian sampel 2

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan taraf signifikansi 5% dengan kriteria dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Bila harga observasi lebih besar dari harga tabel, pada taraf signifikansi maka terdapat perbedaan kemampuan *Smash sebelum dan sesudah perlakuan maka hipotesis diterima*
- b. Bila harga observasi lebih kecil dari harga tabel, pada taraf signifikansi 5% maka tidak terdapat perbedaan kemampuan *Smash sebelum dan sesudah perlakuan dengan bola digantung*, maka hipotesis alternatif ditolak.

Seluruh penggerjaan dalam penelitian ini menggunakan program SPSS 16.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub sepak bola Melati Muda Bantul. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

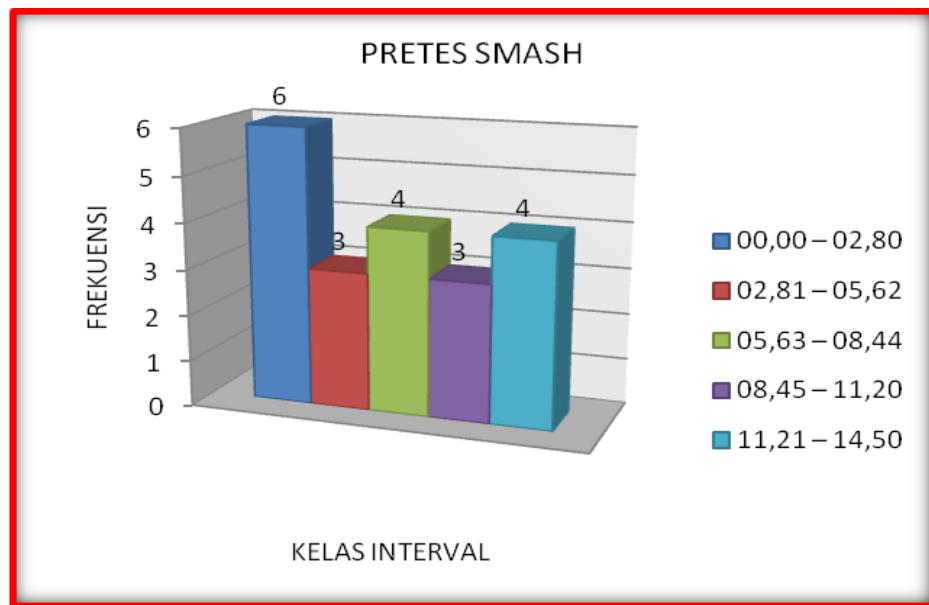
a. Deskripsi hasil *Pre Test Smash*

Dilambangkan dengan X_1 , diperoleh skor dengan rentang antara 0 sampai 14,5. Rerata diperoleh sebesar 6,52, sementara yang memperoleh skor di bawah rerata sebanyak 10 dan di atas rerata sebanyak 10. Standar deviasi diperoleh sebesar 4,78, dan median sebesar 6,25. Selanjutnya disusun distribusi frekuensi dengan mencari rentang (nilai maksimal-nilai minimal), kelas interval $\{1+(3\log N)\}$, dan mencari panjang interval (R / KI).

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Skor Pre Test Smash

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Komulatif Frekuensi
1	00,00 – 02,80	6	30%	6
2	02,81 – 05,62	3	15%	9
3	05,63 – 08,44	4	20%	13
4	08,45 – 11,20	3	15%	16
5	11,21 – 14,50	4	20%	20
		20	100%	

Berikut adalah histogram disajikan gambaran yang lebih jelas :



Gambar 4. Histogram Pre Test Smash

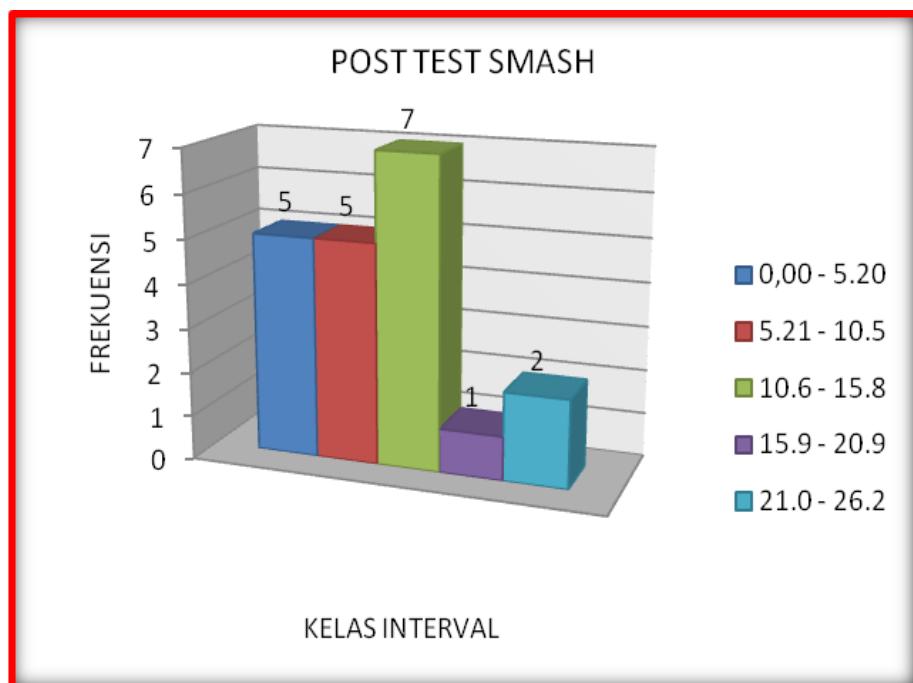
b. Deskripsi hasil *Post Test Smash*

Dilambangkan dengan X_2 , diperoleh skor dengan rentang antara 0 sampai 26. Rerata diperoleh sebesar 10,45, sementara yang memperoleh skor di bawah rerata sebanyak 8 dan di atas rerata sebanyak 12. Standar deviasi sebesar 6,72, modus sebesar 12,50 dan median sebesar 11,25.

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Post Test Smash

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Komulatif Frekuensi
1	0,00 - 5,20	5	20%	5
2	5,21 - 10,5	5	20%	10
3	10,6 - 15,8	7	28%	17
4	15,9 - 20,9	1	4%	18
5	21,0 - 26,2	2	8%	20
		20	100%	

Berikut adalah histogram ketepatan *smash* sesudah diberikan *treatment* bola digantung:



Gambar 5. Histogram *Post Test Smash*

Penelitian ini menggunakan 2 variabel, yang terdiri dari 1 variabel bebas (memukul bola digantung) dan 1 variabel terikat, yaitu ketepatan *smash*. Agar penelitian ini lebih mudah penggerjaannya, maka dari kedua variabel tersebut dilambangkan dalam X untuk memukul bola digantung dan Y untuk ketepatan *smash*.

Data penelitian diperoleh dari 20 sampel siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Sanden. Siswa diberikan *pre test* sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dan diberikan *post test* setelah diberikan perlakuan atau *treatment*. Berikut adalah tabel data penelitian yang diperoleh setelah melakukan *pretest* dan diberikan *treatment* kemudian melakukan *post test*:

Tabel 1. Data penelitian

Subyek	Jenis Kelamin	Pre Tes I	Pre Tes II	Rata- Rata	Post Tes I	Pos Tes II	Rata- Rata
1	L	17	11	14	20	23	21.5
2	L	3	8	5.5	11	13	12
3	P	0	0	0	0	0	0
4	L	5	6	5.5	10	6	8
5	L	7	6	6.5	9	16	12.5
6	L	8	7	7.5	7	12	9.5
7	L	9	9	9	13	12	12.5
8	L	10	9	9.5	12	13	12.5
9	L	11	14	12.5	13	18	15.5
10	L	10	19	14.5	30	22	26
11	P	1	1	1	1	2	1.5
12	L	8	10	9	10	15	12.5
13	P	3	2	2.5	6	10	8
14	L	6	6	6	12	14	13
15	P	1	1	1	3	2	2.5
16	P	0	1	0.5	2	3	2.5
17	P	0	0	0	1	2	1.5
18	L	5	4	4.5	10	11	10.5
19	L	12	15	13.5	15	18	16.5
20	L	8	8	8	11	10	10.5

B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji

linearitas. Penggunaan uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh sedangkan penggunaan uji linearitas untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan linear atau tidak dengan variabel terikat.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan *Chi Kwadrat*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga χ^2 perhitungan (χ^2_{hitung}) dengan harga χ^2 tabel (χ^2_{tabel}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga χ^2_{hitung} lebih kecil dari harga χ^2_{tabel} dalam taraf signifikan yang dipakai, dalam hal yang lain hipotesis ditolak. Selain dengan cara tersebut pengujian hipotesis yang berasal dari distribusi normal adalah dengan melihat angka signifikan pada perhitungan. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila angka signifikan lebih besar dari signifikan yang dipakai, dalam hal ini adalah lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas pada lampiran 3 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	χ^2 hitung	dk	χ^2 (0,05)(df)	Sig	Kesimpulan
1	<i>Pre Test Smash</i>	2,400	15	25,00	0,916	Normal
2	Pos Test Smash	6,000	12	21,03	1,000	Normal

Dari tabel di atas harga χ^2 hitung dari variabel *Pre Test Smash* adalah 2,4 dan harga χ^2 hitung dari variabel *Post Test Smash* adalah 6,0. Sedangkan harga χ^2 dari tabel untuk *Pre Test Smash* adalah 25,0 dan *Post Test Smash* adalah 21,03. Karena harga χ^2_{hitung} lebih kecil dari harga χ^2_{tabel} , maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dari sisi lain dapat dilihat pada nilai signifikannya, yaitu masing – masing 0,916 dan 1,000. Karena dari kedua nilai signifikan semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan data berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas untuk mengetahui bentuk regresi antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam uji ini akan menguji hipotesis bentuk regresi linear, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga F perhitungan (F_o) dengan harga F dari tabel (F_t) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menolak hipotesis apabila harga F perhitungan lebih besar dari harga F dari tabel dengan taraf signifikan dan derajat kebebasan yang dipakai, dalam hal yang lain hipotesis diterima. Hasil perhitungan uji linearitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.6. hasil perhitungan uji linearitas

No	Persamaan regresi	F	$F_t(0,05)(dk)$	Asym Sig	Kesimpulan
1	$\hat{Y} = 1,84 + 1,32X_1$	127,43	4,40	0,00	Linear

Ternyata hasil analisis menunjukkan bahwa $\text{sig. } (0007) < \alpha$ ($0,05$), dan dari penghitungan diperoleh harga F perhitungan antara variabel kemampuan *Pre Test Smash* (X) dengan kemampuan *Post Test Smash* (Y), dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 1,84 + 1,32X$, sebesar 127,43. Sedangkan harga F dari tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan derajat kebebasan $1/18$ sebesar 4,4. Karena harga F lebih kecil dari harga Ft, maka hipotesis yang menyatakan garis regresi berbentuk linear diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan garis regresi kemampuan *Pre Test Smash* atas kemampuan *Post Test Smash* berbentuk linear.

C. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh *kemampuan Pre Test Smash* atau kemampuan sebelum diberikan *Treatment Bola digantung* dengan kemampuan *Post Test Smash* yakni kemampuan Smash siswa setelah diberikan *Treatment bola digantung*. Analisis data dilakukan dengan uji-t pada masing-masing kelompok data, baik kelompok *Pre Test* maupun kelompok *Post test*. Hasil analisis dikatakan signifikan apabila t hitung $>$ dari t tabel dengan $db=(n-1)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$

Hipotesis pertama berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan antara kemampuan *Pre Test Smash* terhadap kemampuan *Post Test Smash*". Untuk mengetahui efektivitas metode pembelajaran bola digantung, diuji dengan mencari perbedaan kemampuan *smash* sebelum

dan sesudah diberikan latihan dengan pembelajaran metode bola digantung. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut :

Tabel 4.8. Rangkuman Hasil Uji-t

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel	P
Pre test	6,52			
Post test	10,45	6,234	1,729	0,000

Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar sebesar 6,234 dan nilai t tabel sebesar 1,729 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai t hitung > t tabel ($6,234 > 1,729$) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan *Smash* pada saat sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *pre test* sebelum diberi perlakuan dengan metode pembelajaran bagian adalah sebesar 6,52, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan dengan metode bola digantung adalah sebesar 10,45. Hasil ini menunjukkan latihan dengan metode bola digantung mempunyai keefektifan. Besarnya kenaikan atau efektivitas latihan dengan metode pembelajaran bagian sebagai berikut:

Tabel 4.9. Kenaikan Persentase setelah Latihan Metode Bola Digantung

Kelompok	Mean	Mean diferen	Kenaikan persentase
Pre test	6,52		
Post test	10,45	4,12	39,42%

Berdasarkan tabel di atas, selisih rerata pre test dengan post test adalah 4,12. dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan

persentase sebesar 39.42%. Hal ini mempunyai arti bahwa hasil belajar kemampuan *smash* dengan metode pembelajaran bola digantung mempunyai keefektifan 39.42%.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rerata kemampuan smash setelah perlakuan lebih besar nilai rata-rata kemampuan smash sebelum perlakuan. Melihat besarnya rata-rata tersebut pembelajaran metode bola digantung berpengaruh terhadap efektivitas smash siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Sanden. Berdasarkan pengujian hipotesis, perbedaan itu tidak signifikan. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang tidak signifikan pengaruh metode pembelajaran dengan bola digantung terhadap efektivitas *hasil Smash* siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Sanden.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran smash bola voli dengan bola digantung terhadap ketepatan smash siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Sanden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang tidak signifikan pengaruh metode pembelajaran smash dengan bola digantung siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Sanden. Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung pada uji perbedaan antara hasil tes sebelum perlakuan metode bola digantung dan tes sesudah perlakuan metode bola digantung, 1,729 lebih kecil dari

t tabel sebesar 6,234. karena t hitung lebih kecil dari t tabel, maka t hitung terletak pada daerah penerimaan Ho, sehingga keputusan yang dapat diambil adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh metode pembelajaran smash dengan bola digantung terhadap ketepatan smash siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Sanden.

Smash merupakan salah satu cara untuk mencetak poin pada permainan Bolavoli. Metode pembelajaran dengan bola digantung efektif karena dalam pelaksanaannya memberikan pengalaman ketepatan dan kekuatan tangan serta bola yang kembali dengan cepat yang kemudian harus segera dismash kembali merupakan metode melatih reflek siswa.

Perbedaan besarnya rerata dari rata-rata skor sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 39,2%. Namun berdasarkan hasil pengujian hipotesis, perbedaan itu tidak signifikan, sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah terdapat perbedaan ketepatan smash siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Sanden. Sebelum dan sesudah perlakuan metode pembelajaran dengan bola digantung tetapi tidak signifikan.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh setelah melalui metode latihan *dengan bola digantung* terhadap ketepatan *Smash* peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 1 Sanden. Adapun besarnya pengaruh bola digantung terhadap ketepatan smash siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli sebesar 39,2%.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan, antara lain:

1. Sebelum terlaksananya pengambilan data peneliti tidak memperhatikan kondisi fisik subyek penelitian.
2. Peneliti tidak mampu untuk mengontrol aktivitas yang dilakukan subyek sebelum pengambilan data.
3. Peneliti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi subyek sebelum pengambilan data.

C. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya pengaruh *latihan bola digantung* terhadap ketepatan *Smash* peserta ekstrakurikuler Bolavoli SMP N 1 Sanden dapat digunakan sebagai acuan bahwa dalam latihan *Smash*, untuk memperoleh

ketepatan, perlu dilatihkan juga reaksi, kekuatan telapak tangan dan koordinasi tubuh-mata-tangannya. Seseorang yang banyak berlatih mempunyai koordinasi yang baik dalam melakukan Smash. Metode bola digantung perlu pengembangan lebih lanjut dan dapat menjadi alternatif latihan untuk meningkatkan kemampuan Smash dalam permainan bola voli.

D. Saran

Berangkat dari kesimpulan maka disarankan kepada beberapa pihak yang terkait dengan pendidikan jasmani, khususnya cabang bolavoli sebagai berikut:

1. Secara khusus kepada para pelaku olahraga bolavoli (pemain dan pelatih) untuk dapat melakukan Smash dengan tepat perlu dilatihkan juga kekuatan otot lengan, kekuatan jari tangan dan koordinasi tubuh-mata-tangannya.
2. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan taraf kemampuan Smash bagi subyek.
3. Diadakan penelitian lanjut dengan menambahkan variabel lain yang diduga mempunyai sumbangan besar bagi ketepatan Smash atas bolavoli.

DAFTAR PUSTAKA

- AipSyarifudindanMuhadi.(1993). *PendidikanJasmanidanKesehatan*. Yogyakarta: DepartemenPendidikanandKebudayaanDirektoratJenderalpendidikanTinggiProyekPembinaanTenagaKependidikan.
- Astpopo.(2007). *PengaruhPembelajaranBolavoliSuhaditerhadapKetampilanBolavoliSiswaPutri di SMP Negeri 3 PleretBantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bulman, George.(1995). *Volleyball Play the game*.Great Britain: Blandford
- Bompa T.O (1992). *Theory and Methodology of Training (The key to atletic performance)*. Dubuque: Kendall/Hull Publishing.
- Barbara L. Viera& Bonnie j. Ferguson.(2004). *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta :PT. RajagrafindoPersada
- Depdiknas.(2003). *Kurikulum 2004 SekolahMenengahPertama (SMP)*. Jakarta:Depdiknas
- DewanWasit PP PBVSI.(2001). *PeraturanPermainan Bola Voli yang Resmi*. Jakarta: Depdiknas
- Dieter Beutelstahl.(1978). *BelajarBermain Volley*. Bandung: Pioner Jaya.
- DjokoPekik I. (2002). *DasarKepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (1991). LatihanKondisiFisik . Jakarta: KONI Pusat.
- Muhajir.(2004). *PembinaanCara-Cara PembinaanBolavoli*. Jakarta: Depdikbud.
- M. Yunus. (1992). *OlahragaPilihanBolavoli*. Jakarta: DepdikbudDirektorat JenderalPendidikanTinggi.
- NurilAhmadi .(2007). *PanduanOlahraga Bola Voli*. Surakarta: Era PustakaUtama.
- Pranatahadi.(2007). PedomanPelatihanBolavoliNasional. Yogyakarta: FIK UNY.
- RusliLutan&AdangSuherman.(2006). PerencanaanPembelajaranPenjaskes. Jakarta :DepartemenPendidikanNasional , DirektoratJenderalPendidikan

DasardanMenengah.

- Sugiyono.(2010). *StatistikauntukPenelitian*.Bandung: Alfabeta
- Suharno H.P. (1981). *MetodikMelatihBolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- _____ (1983). *MetodikMelatihBolavolley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- _____ (1984). *Dasar-dasarPermainan Bola Volley*.Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- SuharsimiArikunto. (2002). *ManajemenPenelitian*. Jakarta: PT. RinekaCipta.
- Sukandar Rumidi. (2002). *MetodologiPenelitian*. Yogyakarta: GadjahMada University Press.
- Sukintaka.(1983). *PermainandanMetodikBuku III*. Jakarta: PT FirmanResama.
- SutrisnoHadi. (2002). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offside.
- Toho CholikMutahirdan Ali Maksum.(2007). *Sport Developmen Index*. Jakarta: PT INDEKS.
- Tri AniHastuti. (2008). KontribusiEkstrakulikuler Bola Basket terhadap PembinaanAtletdanPeningkatanKesegaranJasmani.JurnalPendidikan Jasmani Indonesia: JurusanPendidikanOlahragaFakultasIlmuKeolahragaan UNY.
- Wahono.(2008). *Latihan Bola Digantunguntuk Smash*.Diaksesdari^{http://reginalicheteria.wordpress.com/2008/8/27/latihan –memukul bola digantung–ketepan.html}.padatanggal 6 Maret 2012, Jam 11.30

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Proposal Pembimbing TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 128/POR/III/2014
Lamp. : 1 benda
Hal : Pembimbing Proposal TAS

17 Maret 2014

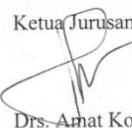
Kepada : Yth. Dr. Guntur, M.Pd.
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : **Rangga Wisnu P**
NIM : **08601241029**
Judul Skripsi : **Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP N 1 Sanden Bantul.**

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

File : Pemb TAS/mydoc/14



Lampiran 2 : Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 149/UN.34.16/PP/2015

03 Maret 2015

Lamp. : 1 Eks.

H a l : Permohonan Ijin Penelitian

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Rangga Wisnu P.
NIM : 08601241029
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April
Tempat/obyek : SMP N I Sanden
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP N I Sanden Bantul

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

Dekan,



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

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP N I Sanden
2. Kaprodi PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3 : Surat Keterangan/izin BAPEDA,SETDA

PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)
Jln.Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN
Nomor : 070 / Reg / 1102 / S1 / 2015

Menunjuk Surat : Dari : Sekretariat Daerah DIY Nomor : 070/REG/V/132/3/2015
Tanggal : 03 Maret 2015 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat :

- Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantu sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
- Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
- Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Diiizinkan kepada

Nama : **RANGGA WISNU PANGESTU**
P. T / Alamat : **Fak Ilmu Keolahragaan, PJKR, Universitas Negeri Yogyakarta**
NIP/NIM/No. KTP : **08601241029**
Tema/Judul : **PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI DI SMP N 1 SANDEN BANTUL**
Kegiatan :
Lokasi : **SMP N 1 SANDEN BANTUL**
Waktu : **05 Maret 2015 s/d 05 Juni 2015**
No. Telp./HP : **089637368610**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

- Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
- Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundungan yang berlaku;
- Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
- Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
- Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
- Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
- Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : B a n t u l
Pada tanggal : 05 Maret 2015

A.n. Kepala,



Kepala Bidang Data
Penelitian dan Pengembangan,
u.b. Kasubbid Litbang
BAPPEDA
Henry Endrawati, S.P., M.P.
NIP. 15106081998032004

Tembusan disampaikan kepada Yth.

- 1 Bupati Bantul (sebagai laporan)
- 2 Ka. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
- 3 Ka. Dinas Pendidikan Dasar Kab. Bantul
- 4 Ka. SMP N 1 SANDEN BANTUL
- 5 Dekan Fak Ilmu Keolahragaan, PJKR, Universitas Negeri Yogyakarta
- 6 Yang Bersangkutan (Mahasiswa)



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

SURAT KETERANGAN / IJIN
070/REG/V/58/3/2015

Membaca Surat : DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Nomor : 149/UN.34.16/PP/2015
Tanggal : 3 MARET 2015 Perihal : IJIN PENELITIAN/RISET

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 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah 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 Perizinan, 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 : RANGGA WISNU PANGESTU NIP/NIM : 08601241029
Alamat : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Judul : PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI DI SMP N 1 SANDEN BANTUL
Lokasi : DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
Waktu : 3 MARET 2015 s.d 3 JUNI 2015

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaklum;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id 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 maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal 3 MARET 2015

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perkonomian dan Pembangunan

Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Bap. Polii Astuti, M.Si
NIP. 18590525 198503 2 006

Tembusan:

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI BANTUL C.Q BAPPEDA BANTUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

Lampiran 4 : Surat Pernyataan Menyerahkan Hasil Penelitian

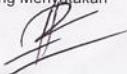
**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL**
BANDAR PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)
Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

PERNYATAAN MENYERAHKAN HASIL PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama	:	RANGGA WISNU PANGESTU -----
NIM / NIS / NIP / NIDN	:	08601241029 -----
No. HP	:	089637368610 -----
Alamat rumah	:	Tanudayan Trisengge Bantul -----
Perguruan Tinggi / Lembaga	:	Fak Ilmu Keolahragaan, PJKR, Universitas Negeri Yogyakarta-----
No. / Tgl. Ijin Penelitian	:	070 /reg/ 1102 S1/2015 ----- Tanggal 05 Maret 2015-----
Judul Penelitian	:	PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI DI SMP N 1 SANDEN BANTUL -----

Dengan ini menyatakan **BERSEDIA** menyerahkan hasil pelaksanaan kegiatan penelitian/survey bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* yang kami lakukan kepada Pemerintah Kabupaten Bantul cq. Bappeda Kabupaten Bantul.

Bantul, 05 Maret 2015
Yang Menyalakan

RANGGA WISNU PANGESTU


THE HARMONY OF NATURE AND CULTURE

Lampiran 5 : Surat Keterangan Penelitian

PEMERINTAHAN KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN DASAR
SMP N 1 SANDEN

Murtigading, Sanden, Bantul – Yogyakarta Kode Pos 55763 Telp. (0274)7490944
Fax. (0274)6464342

Nomor : 421.3/e6/2015 Sanden, 27 April 2015
Lampiran : -
Hal : Surat Keterangan

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dra. Hj. SAYUTI, MM
NIP : 196102271984032004
Jabatan : Kepala Sekolah

Memberikan keterangan kepada :

Nama : Rangga Wisnu P.
NIP/NIM/ No. KTP : 08601241029

Tema/ Judul Kegiatan : Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Di SMP N 1 SANDEN.

Bahwa Saudara tersebut benar-benar telah melakukan penelitian di SMP N 1 SANDEN. Demikian untuk menjadi periksa dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Sekolah,

Dra. Hj. SAYUTI, MM
NIP 196102271984032004

Lampiran 6 : Daftar Sampel Penelitian

No	Nama	JK	Ttl	Usia
1	CIKAL RIZKI	L	29/5/1999	(13 tahun)
2	DEDE ARI S	L	12/11/1998	(14 tahun)
3	EKA ISMAWATI	P	11/6/1999	(13 tahun)
4	EOS AGENG P	L	2/7/1998	(13 tahun)
5	MUGIYANTO	L	2/8/1998	(13 tahun)
6	MUHAMAD IQBAL	L	19/4/1998	(14 tahun)
7	NURYANTO	L	6/4/1999	(13 tahun)
8	PURWANTO	L	29/1/1998	(14 tahun)
9	RENDI RK	L	17/5/1998	(14 tahun)
10	ANGGA NP	L	3/8/1997	(14 tahun)
11	ARUM FITRIANA	P	16/1/1998	(14 tahun)
12	BAYU SAPUTRA	L	28/11/1996	(15 tahun)
13	DWI RIYANTI	P	14/6/1998	(14 tahun)
14	HARDIANTO	L	3/3/1997	(15 tahun)
15	INDAH WULANDARI	P	7/1/1999	(13 tahun)
16	NOVI ANDRIATI	P	29/11/1997	(14 tahun)
17	WIJI JATI M	P	28/5/1998	(14 tahun)
18	YACOBUS V	L	14/2/1998	(15 tahun)
19	YUSUF NUR A	L	3/5/1997	(14 tahun)
20	ANDRI PRASETYO	L	21/11/1997	(14 tahun)

Lampiran 7: DAFTAR PRESENSI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP N 1 SANDENBANTUL 2015

No	Nama	JK	ttl	Q1		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	O2		
				17	11	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	20	23	
1	CIKAL RIZKI	L	29/5/1999	17	11	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	20	23	
2	DEDE ARI S	L	12/11/1998	3	8	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v	11	13	
3	EKA ISMAWATI	P	11/6/1999	0	0	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	0	0	
4	EOS AGENG P	L	2/7/1998	5	6	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	10	6	
5	MUGIYANTO	L	2/8/1998	7	6	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	9	16	
6	MUHAMAD IQBAL	L	19/4/1998	8	7	v	-	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	7	12	
7	NURYANTO	L	6/4/1999	9	9	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	13	12	
8	PURWANTO	L	29/1/1998	10	9	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	12	13	
9	RENDI RK	L	17/5/1998	11	14	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	13	18	
10	ANGGA NP	L	3/8/1997	10	19	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	30	22	
11	ARUM FITRIANA	P	16/1/1998	1	1	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v	1	2	
12	BAYU SAPUTRA	L	28/11/1996	8	10	v	-	-	v	v	v	v	v	v	v	v	v	10	15	
13	DWI RIYANTI	P	14/6/1998	3	2	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	6	10	
14	HARDIANTO	L	3/3/1997	6	6	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	12	14	
15	INDAH WULANDARI	P	7/1/1999	1	1	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	3	2	
16	NOVI ANDRIATI	P	29/11/1997	0	1	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	2	3	
17	WIJI JATI M	P	28/5/1998	0	0	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	1	2	
18	YACOBUS V	L	14/2/1998	5	4	v	v	v	-	v	v	-	v	v	v	v	v	10	11	
19	YUSUF NUR A	L	3/5/1997	12	15	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	-	v	v	15	18
20	ANDRI PRASETYO	L	21/11/1997	8	8	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	11	10	

Lampiran 8 : Hasil Pretest dan Post Test

Subyek	Jenis Kelamin	Pre Tes I	Pre Tes II	Rata-Rata	Post Tes I	Pos Tes II	Rata-Rata
1	L	17	11	14	20	23	21.5
2	L	3	8	5.5	11	13	12
3	P	0	0	0	0	0	0
4	L	5	6	5.5	10	6	8
5	L	7	6	6.5	9	16	12.5
6	L	8	7	7.5	7	12	9.5
7	L	9	9	9	13	12	12.5
8	L	10	9	9.5	12	13	12.5
9	L	11	14	12.5	13	18	15.5
10	L	10	19	14.5	30	22	26
11	P	1	1	1	1	2	1.5
12	L	8	10	9	10	15	12.5
13	P	3	2	2.5	6	10	8
14	L	6	6	6	12	14	13
15	P	1	1	1	3	2	2.5
16	P	0	1	0.5	2	3	2.5
17	P	0	0	0	1	2	1.5
18	L	5	4	4.5	10	11	10.5
19	L	12	15	13.5	15	18	16.5
20	L	8	8	8	11	10	10.5

Lampiran 9 : Program Latihan

No	Pertemuan (tanggal)	Latihan yang diberikan	Alokasi waktu
1	Jumat,2 maret 2015	Pelaksanaan Pretest Smash	90 menit
		a.pemanasan b.inti pengambilan data pre test dengan menggunakan test stenley,dilakukan secara berurutan,dengan dua kali percobaan c.penutup pendinginan,setelah itu diberikan evaluasi	15 menit 60 menit 15 menit
2	Senin,5 Maret 2015	a.pemanasan - penguluran -permainan lempar tangkap bola secara beregu b.inti Treatment smash bola digantung tanpa awalan,dengan ketinggian bola digantung 185cm(putra)/180(putri),dengan repetisi 12 kali setiap siswa c.penutup pendinginan,setelah itu diberikan evaluasi	20 menit 60 menit 10 menit
3	Rabu,7 Maret 2015	a.pemanasan - penguluran - memantulkan bola ke lantai dengan cara dilempar secara berpasangan , dengan jarak 5- 8meter b.inti Treatment smash bola digantung dengan awalan 1 langkah,dengan ketinggian 190cm(putra)/185cm(putri) dengan repetisi 12 kali setiap siswa c.penutup pendinginan,setelah itu diberikan evaluasi	20 menit 60 menit 10 menit
4	Jumat,9 Maret 2015	a.pemanasan - penguluran - memantulkan bola ke lantai secara berpasangan dengan cara dipukul menggunakan telapak tangan, dengan jarak 5- 8meter b.inti Treatment smash bola digantung dengan awalan 1 langkah,dengan ketinggian 195cm(putra)/190cm (putri)dengan	20 menit 60 menit

Lampiran 9 : Program Latihan

		repetisi 12 kali setiap siswa. c.penutup pendinginan, setelah itu diberikan evaluasi	10 menit
5	Rabu, 14 Maret 2015	a.pemanasan - penguluran - memantulkan bola ke lantai secara bergantian ke tembok dengan cara dipukul menggunakan telapak tangan,kemudian bola pantulan ditangkap menggunakan kedua tangan dengan cara melompat, dengan jarak 3 meter b.inti treatment smash bola digantung dengan awalan 2 langkah,dengan ketinggian 195cm(putra)/190cm(putri) dengan repetisi 12 kali setiap siswa. c. penutup pendinginan, setelah itu diberikan evaluasi	20 menit 60 menit 10 menit
6	Jumat, 16 Maret 2015	a.pemanansan - penguluran - permainan lempar bola secara berkelompok dengan menggunakan sasaran ,yaitu mengenai kaki teman kelompok lainnya sebagai sasarannya b.inti treatment smash bola digantung dengan awalan 2 langkah,dengan ketinggian 200cm(putra)/195cm(putri) dengan repetisi 12 kali setiap siswa. c. penutup pendinginan, setelah itu diberikan evaluasi	20 menit 60 menit 10 menit
7	Senin,19 Maret 2015	a.pemanasan - penguluran b.inti -treatment smash bola digantung dengan awalan 3 langkah,dengan ketinggian 205cm(putra)/195cm(putri)) dengan repetisi 12 kali setiap siswa. -bermain bola voli dengan lebih memfokuskan smash untuk memperoleh point c. penutup pendinginan, setelah itu diberikan evaluasi	10 menit 60 menit 15 menit 5 menit

Lampiran 9 : Program Latihan

8	Jumat,23 Maret 2015	<p>a.pemanasan - penguluran</p> <p>b.inti</p> <p>treatment smash bola digantung dengan awalan 4 langkah,dengan ketinggian 210cm(putra)/200cm(putri)) dengan repetisi 12 kali setiap siswa.</p> <p>-bermain bola voli dengan lebih memfokuskan smash untuk memperoleh point</p> <p>c. penutup</p> <p>pendinginan, setelah itu diberikan evaluasi</p>	10 menit 60 menit 15 menit 5 menit
9	Rabu,28 Maret 2015	<p>a.pemanasan - penguluran</p> <p>b.inti</p> <p>treatment smash bola digantung dengan awalan 4 langkah,dengan ketinggian 215cm(putra)/205cm(putri)) dengan repetisi 12 kali setiap siswa.</p> <p>-bermain bola voli dengan lebih memfokuskan smash untuk memperoleh point</p> <p>c. penutup</p> <p>pendinginan, setelah itu diberikan evaluasi</p>	10 menit 60 menit 15 menit 5 menit
10	Jumat,30 Maret 2015	<p>a.pemanasan - penguluran</p> <p>- permainan “kucing-kucinganan”</p> <p>permainan lempar tangkap bola, secara berpasangan,dengan melempar bola stingginya menghindari tangkapan bola yang berjaga sebagai kucing,jika bola berhasil ditangkap maka pelempar bertugas sebagai kucing/penangkap bola</p> <p>b.inti</p> <p>treatment smash bola digantung dengan awalan bebas,dengan ketinggian 220cm(putra)/210cm(putri) dengan repetisi 12 kali setiap siswa.</p> <p>c. penutup</p> <p>pendinginan, setelah itu diberikan evaluasi</p>	20 menit 60 menit 10 menit
11	Senin, 2 April 2015	<p>a.pemanasan - penguluran</p>	10 menit

Lampiran 9 : Program Latihan

		<p>b.inti</p> <ul style="list-style-type: none"> -treatment smash bola digantung dengan awalan bebas(tidak lebih dari 4 langkah),dengan ketinggian 230cm(putra)/220cm(putri),dengan repetisi 12 kali setiap siswa -bermain bola voli dengan lebih memfokuskan smash untuk memperoleh point <p>c. penutup pendinginan, setelah itu diberikan evaluasi</p>	<p>60 menit</p> <p>15 menit</p> <p>5 menit</p>
12	Rabu, 4 April 2012	<p>a.pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - penguluran <p>b.inti</p> <ul style="list-style-type: none"> -treatment smash bola digantung dengan awalan bebas(tidak lebih dari 4 langkah),dengan ketinggian menyesuaikan ketinggian maksimal setiap siswa, dengan repetisi 12 kali setiap siswa -bermain bola voli dengan lebih memfokuskan smash untuk memperoleh point <p>c. penutup pendinginan, setelah itu diberikan evaluasi</p>	<p>10 menit</p> <p>60 menit</p> <p>15 menit</p> <p>5 menit</p>
13	Senin, 9 April 2012	<p>a.pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> -penguluran - permainan jaring harimau menangkap ikan <p>b.inti</p> <ul style="list-style-type: none"> -treatment smash bola digantung dengan awalan bebas(tidak lebih dari 4 langkah),dengan ketinggian menyesuaikan ketinggian maksimal setiap siswa, dengan repetisi 12 kali setiap siswa -bermain bola voli dengan lebih memfokuskan smash untuk memperoleh point <p>c. penutup pendinginan, setelah itu diberikan evaluasi</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p> <p>10 menit</p> <p>5 menit</p>
14	Rabu,11 April 2015	<p>Pelaksanaan post test</p> <p>a.pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> -penguluran <p>b.inti</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p>

Lampiran 9 : Program Latihan

	<p>pengambilan data pre test dengan menggunakan test stenley,dilakukan secara berurutan,dengan dua kali percobaan</p> <p>c.penutup pendinginan, setelah itu diberikan evaluasi akhir</p>	15 menit
--	--	----------

Lampiran 10 : Distribusi Frekuensi

DISTRIBUSI FREKUENSI

PRETEST SKOR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	10.0	10.0	10.0
	0.5	1	5.0	5.0	15.0
	1	2	10.0	10.0	25.0
	2.5	1	5.0	5.0	30.0
	4.5	1	5.0	5.0	35.0
	5.5	2	10.0	10.0	45.0
	6	1	5.0	5.0	50.0
	6.5	1	5.0	5.0	55.0
	7.5	1	5.0	5.0	60.0
	8	1	5.0	5.0	65.0
	9	2	10.0	10.0	75.0
	9.5	1	5.0	5.0	80.0
	12.5	1	5.0	5.0	85.0
	13.5	1	5.0	5.0	90.0
	14	1	5.0	5.0	95.0
	14.5	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

POSTTEST SKOR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	5.0	5.0	5.0
	1.5	2	10.0	10.0	15.0
	2.5	2	10.0	10.0	25.0
	8	2	10.0	10.0	35.0
	9.5	1	5.0	5.0	40.0
	10.5	2	10.0	10.0	50.0
	12	1	5.0	5.0	55.0
	12.5	4	20.0	20.0	75.0
	13	1	5.0	5.0	80.0
	15.5	1	5.0	5.0	85.0
	16.5	1	5.0	5.0	90.0
	21.5	1	5.0	5.0	95.0
	26	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

DISTRIBUSI FREKUENSI

		Pretes Skor	Posttes Skor
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		6.525	10.450
Std. Error of Mean		1.0678	1.5048
Median		6.250	11.250
Mode		.0 ^a	12.5
Std. Deviation		4.7751	6.7295
Range		14.5	26.0
Minimum		.0	.0
Maximum		14.5	26.0

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 11 : Uji Normalitas

UJI NORMALITAS

Test Statistics		
	Pretest Skor	Posttest Skor
Chi-Square	2.400 ^a	6.000 ^b
Df	15	12
Asymp. Sig.	1.000	.916

a. 16 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.3.

b. 13 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.5.

Lampiran 12 : UjiLinearitas

Persamaan Regresi

$$Y' = a + bX = 1.84 + 1.32 X$$

Rangkuman Hasil Analisis Varian

Sumber Varian	JK	dk	RK	F	P	Kesimpulan
Regresi	753.953	1	753.953	127.433	0.000	Linear
Residu	106.497	18	5.916			
Total	860.450	19	45.287			

Perhitungan F

$$F = \frac{RK_{reg}}{RK_{res}} = \frac{753.95}{5.92} = 127.43$$

Proporsi Sumbangan X pada Varian Y

$$R^2 = \frac{\sum xy}{\sum x^2 \sum y^2} = \frac{326640.83}{433.24 * 860.45} = \frac{326640.83}{372779.21} = 0.876$$

Perhitungan Nilai Konstan

$$b = \frac{\sum xy}{\sum x^2} = \frac{571.5}{433.2} = 1.32$$

$$a = \bar{Y} - b\bar{X} = \frac{4}{10.45} - 1.32 * 6.53 = 1.84$$

$$a = \bar{Y} - b\bar{X} =$$

Persiapan Perhitungan F

$$RK_{reg} = \frac{JK_{reg}}{dk_{reg}} = \frac{753.95}{1} = 753.95$$

1

$$JK_{reg} = \frac{\sum (xy)^2}{\sum x^2} = \frac{26640.826}{433.24} = 753.95$$

$$dk_{reg} = k = 1$$

$$RK_{res} = \frac{JK_{res}}{dk_{res}} = \frac{106.50}{18} = 5.92$$
$$JK_{res} = \sum y^2 - JK_{reg} = 860.45 - 753.95 = 106.50$$
$$dk_{res} = N - k - 1 = 20 - 1 - 1 = 18$$

Rata-rata X:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n} = \frac{130.5}{20} = 6.53$$

Rata-rata Y:

$$\bar{Y} = \frac{\sum Y}{n} = \frac{209}{20} = 10.45$$

Lampiran 13 : T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	6.525	20	4.7751	1.0678
	10.450	20	6.7295	1.5048

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 prehitung & poshitung	20	.936	.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 prehitung - poshitung	-3.9250	2.8157	.6296	-5.2428	-2.6072	-6.234	19		.000			

Lampiran 14 : Table of Chi-square statistics

t-statistics

F-statistics with other P-values: [P=0.05](#) | [P=0.01](#) | [P=0.001](#)

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	3.84	6.64	10.83
2	5.99	9.21	13.82
3	7.82	11.35	16.27
4	9.49	13.28	18.47
5	11.07	15.09	20.52
6	12.59	16.81	22.46
7	14.07	18.48	24.32
8	15.51	20.09	26.13
9	16.92	21.67	27.88
10	18.31	23.21	29.59
11	19.68	24.73	31.26
12	21.03	26.22	32.91
13	22.36	27.69	34.53
14	23.69	29.14	36.12
15	25.00	30.58	37.70
16	26.30	32.00	39.25
17	27.59	33.41	40.79
18	28.87	34.81	42.31
19	30.14	36.19	43.82
20	31.41	37.57	45.32
21	32.67	38.93	46.80
22	33.92	40.29	48.27
23	35.17	41.64	49.73
24	36.42	42.98	51.18
25	37.65	44.31	52.62
26	38.89	45.64	54.05
27	40.11	46.96	55.48
28	41.34	48.28	56.89
29	42.56	49.59	58.30
30	43.77	50.89	59.70
31	44.99	52.19	61.10

32	46.19	53.49	62.49
33	47.40	54.78	63.87
34	48.60	56.06	65.25
35	49.80	57.34	66.62
36	51.00	58.62	67.99
37	52.19	59.89	69.35
38	53.38	61.16	70.71
39	54.57	62.43	72.06
40	55.76	63.69	73.41
41	56.94	64.95	74.75
42	58.12	66.21	76.09
43	59.30	67.46	77.42
44	60.48	68.71	78.75
45	61.66	69.96	80.08
46	62.83	71.20	81.40
47	64.00	72.44	82.72
48	65.17	73.68	84.03
49	66.34	74.92	85.35
50	67.51	76.15	86.66
51	68.67	77.39	87.97
52	69.83	78.62	89.27
53	70.99	79.84	90.57
54	72.15	81.07	91.88
55	73.31	82.29	93.17
56	74.47	83.52	94.47
57	75.62	84.73	95.75
58	76.78	85.95	97.03
59	77.93	87.17	98.34
60	79.08	88.38	99.62
61	80.23	89.59	100.88
62	81.38	90.80	102.15
63	82.53	92.01	103.46
64	83.68	93.22	104.72
65	84.82	94.42	105.97
66	85.97	95.63	107.26
67	87.11	96.83	108.54
68	88.25	98.03	109.79
69	89.39	99.23	111.06

70	90.53	100.42	112.31
71	91.67	101.62	113.56
72	92.81	102.82	114.84
73	93.95	104.01	116.08
74	95.08	105.20	117.35
75	96.22	106.39	118.60
76	97.35	107.58	119.85
77	98.49	108.77	121.11
78	99.62	109.96	122.36
79	100.75	111.15	123.60
80	101.88	112.33	124.84
81	103.01	113.51	126.09
82	104.14	114.70	127.33
83	105.27	115.88	128.57
84	106.40	117.06	129.80
85	107.52	118.24	131.04
86	108.65	119.41	132.28
87	109.77	120.59	133.51
88	110.90	121.77	134.74
89	112.02	122.94	135.96
90	113.15	124.12	137.19
91	114.27	125.29	138.45
92	115.39	126.46	139.66
93	116.51	127.63	140.90
94	117.63	128.80	142.12
95	118.75	129.97	143.32
96	119.87	131.14	144.55
97	120.99	132.31	145.78
98	122.11	133.47	146.99
99	123.23	134.64	148.21
100	124.34	135.81	149.48

Lampiran 15 : Nilai Kritis Distribusi F

NILAI KRITIS DISTRIBUSI F
untuk dk₁ pembilang dan dk₂ penyebut
pada taraf signifikansi 5%

F_{,05(dk1,dk2)}

dk ₁ \ dk ₂	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	161.446	199.499	215.707	224.583	230.160	233.988	236.767	238.884	240.543	241.882
2	18.513	19.000	19.164	19.247	19.296	19.329	19.353	19.371	19.385	19.396
3	10.128	9.552	9.277	9.117	9.013	8.941	8.887	8.845	8.812	8.785
4	7.709	6.944	6.591	6.388	6.256	6.163	6.094	6.041	5.999	5.964
5	6.608	5.786	5.409	5.192	5.050	4.950	4.876	4.818	4.772	4.735
6	5.987	5.143	4.757	4.534	4.387	4.284	4.207	4.147	4.099	4.060
7	5.591	4.737	4.347	4.120	3.972	3.866	3.787	3.726	3.677	3.637
8	5.318	4.459	4.066	3.838	3.688	3.581	3.500	3.438	3.388	3.347
9	5.117	4.256	3.863	3.633	3.482	3.374	3.293	3.230	3.179	3.137
10	4.965	4.103	3.708	3.478	3.326	3.217	3.135	3.072	3.020	2.978
11	4.844	3.982	3.587	3.357	3.204	3.095	3.012	2.948	2.896	2.854
12	4.747	3.885	3.490	3.259	3.106	2.996	2.913	2.849	2.796	2.753
13	4.667	3.806	3.411	3.179	3.025	2.915	2.832	2.767	2.714	2.671
14	4.600	3.739	3.344	3.112	2.958	2.848	2.764	2.699	2.646	2.602
15	4.543	3.682	3.287	3.056	2.901	2.790	2.707	2.641	2.588	2.544
16	4.494	3.634	3.239	3.007	2.852	2.741	2.657	2.591	2.538	2.494
17	4.451	3.592	3.197	2.965	2.810	2.699	2.614	2.548	2.494	2.450
18	4.414	3.555	3.160	2.928	2.773	2.661	2.577	2.510	2.456	2.412
19	4.381	3.522	3.127	2.895	2.740	2.628	2.544	2.477	2.423	2.378
20	4.351	3.493	3.098	2.866	2.711	2.599	2.514	2.447	2.393	2.348
21	4.325	3.467	3.072	2.840	2.685	2.573	2.488	2.420	2.366	2.321
22	4.301	3.443	3.049	2.817	2.661	2.549	2.464	2.397	2.342	2.297
23	4.279	3.422	3.028	2.796	2.640	2.528	2.442	2.375	2.320	2.275
24	4.260	3.403	3.009	2.776	2.621	2.508	2.423	2.355	2.300	2.255
25	4.242	3.385	2.991	2.759	2.603	2.490	2.405	2.337	2.282	2.236
26	4.225	3.369	2.975	2.743	2.587	2.474	2.388	2.321	2.265	2.220
27	4.210	3.354	2.960	2.728	2.572	2.459	2.373	2.305	2.250	2.204
28	4.196	3.340	2.947	2.714	2.558	2.445	2.359	2.291	2.236	2.190
35	4.121	3.267	2.874	2.641	2.485	2.372	2.285	2.217	2.161	2.114
40	4.085	3.232	2.839	2.606	2.449	2.336	2.249	2.180	2.124	2.077
50	4.034	3.183	2.790	2.557	2.400	2.286	2.199	2.130	2.073	2.026
60	4.001	3.150	2.758	2.525	2.368	2.254	2.167	2.097	2.040	1.993
70	3.978	3.128	2.736	2.503	2.346	2.231	2.143	2.074	2.017	1.969
80	3.960	3.111	2.719	2.486	2.329	2.214	2.126	2.056	1.999	1.951
90	3.947	3.098	2.706	2.473	2.316	2.201	2.113	2.043	1.986	1.938
100	3.936	3.087	2.696	2.463	2.305	2.191	2.103	2.032	1.975	1.927
200	3.888	3.041	2.650	2.417	2.259	2.144	2.056	1.985	1.927	1.878
300	3.873	3.026	2.635	2.402	2.244	2.129	2.040	1.969	1.911	1.862
400	3.865	3.018	2.627	2.394	2.237	2.121	2.032	1.962	1.903	1.854
500	3.860	3.014	2.623	2.390	2.232	2.117	2.028	1.957	1.899	1.850
1000	3.851	3.005	2.614	2.381	2.223	2.108	2.019	1.948	1.889	1.840

dk₁	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
dk₂	242.981	243.905	244.690	245.363	245.949	246.466	246.917	247.324	247.688	248.016	248.307
1	19.405	19.412	19.419	19.424	19.429	19.433	19.437	19.440	19.443	19.446	19.448
2	8.763	8.745	8.729	8.715	8.703	8.692	8.683	8.675	8.667	8.660	8.654
3	5.936	5.912	5.891	5.873	5.858	5.844	5.832	5.821	5.811	5.803	5.795
4	4.704	4.678	4.655	4.636	4.619	4.604	4.590	4.579	4.568	4.558	4.549
5	4.027	4.000	3.976	3.956	3.938	3.922	3.908	3.896	3.884	3.874	3.865
7	3.603	3.575	3.550	3.529	3.511	3.494	3.480	3.467	3.455	3.445	3.435
8	3.313	3.284	3.259	3.237	3.218	3.202	3.187	3.173	3.161	3.150	3.140
9	3.102	3.073	3.048	3.025	3.006	2.989	2.974	2.960	2.948	2.936	2.926
10	2.943	2.913	2.887	2.865	2.845	2.828	2.812	2.798	2.785	2.774	2.764
11	2.818	2.788	2.761	2.739	2.719	2.701	2.685	2.671	2.658	2.646	2.636
12	2.717	2.687	2.660	2.637	2.617	2.599	2.583	2.568	2.555	2.544	2.533
13	2.635	2.604	2.577	2.554	2.533	2.515	2.499	2.484	2.471	2.459	2.448
14	2.565	2.534	2.507	2.484	2.463	2.445	2.428	2.413	2.400	2.388	2.377
15	2.507	2.475	2.448	2.424	2.403	2.385	2.368	2.353	2.340	2.328	2.316
16	2.456	2.425	2.397	2.373	2.352	2.333	2.317	2.302	2.288	2.276	2.264
17	2.413	2.381	2.353	2.329	2.308	2.289	2.272	2.257	2.243	2.230	2.219
18	2.374	2.342	2.314	2.290	2.269	2.250	2.233	2.217	2.203	2.191	2.179
19	2.340	2.308	2.280	2.256	2.234	2.215	2.198	2.182	2.168	2.155	2.144
20	2.310	2.278	2.250	2.225	2.203	2.184	2.167	2.151	2.137	2.124	2.112
21	2.283	2.250	2.222	2.197	2.176	2.156	2.139	2.123	2.109	2.096	2.084
22	2.259	2.226	2.198	2.173	2.151	2.131	2.114	2.098	2.084	2.071	2.059
23	2.236	2.204	2.175	2.150	2.128	2.109	2.091	2.075	2.061	2.048	2.036
24	2.216	2.183	2.155	2.130	2.108	2.088	2.070	2.054	2.040	2.027	2.015
25	2.198	2.165	2.136	2.111	2.089	2.069	2.051	2.035	2.021	2.007	1.995
26	2.181	2.148	2.119	2.094	2.072	2.052	2.034	2.018	2.003	1.990	1.978
27	2.166	2.132	2.103	2.078	2.056	2.036	2.018	2.002	1.987	1.974	1.961
28	2.151	2.118	2.089	2.064	2.041	2.021	2.003	1.987	1.972	1.959	1.946
35	2.075	2.041	2.012	1.986	1.963	1.942	1.924	1.907	1.892	1.878	1.866
40	2.038	2.003	1.974	1.948	1.924	1.904	1.885	1.868	1.853	1.839	1.826
50	1.986	1.952	1.921	1.895	1.871	1.850	1.831	1.814	1.798	1.784	1.771
60	1.952	1.917	1.887	1.860	1.836	1.815	1.796	1.778	1.763	1.748	1.735
70	1.928	1.893	1.863	1.836	1.812	1.790	1.771	1.753	1.737	1.722	1.709
80	1.910	1.875	1.845	1.817	1.793	1.772	1.752	1.734	1.718	1.703	1.689
90	1.897	1.861	1.830	1.803	1.779	1.757	1.737	1.720	1.703	1.688	1.675
100	1.886	1.850	1.819	1.792	1.768	1.746	1.726	1.708	1.691	1.676	1.663
200	1.837	1.801	1.769	1.742	1.717	1.694	1.674	1.656	1.639	1.623	1.609
300	1.821	1.785	1.753	1.725	1.700	1.677	1.657	1.638	1.621	1.606	1.591
400	1.813	1.776	1.745	1.717	1.691	1.669	1.648	1.630	1.613	1.597	1.582
500	1.808	1.772	1.740	1.712	1.686	1.664	1.643	1.625	1.607	1.592	1.577
1000	1.798	1.762	1.730	1.702	1.676	1.654	1.633	1.614	1.597	1.581	1.566

dk₁												
dk₂	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40	
1	248.579	248.823	249.052	249.260	249.453	249.631	249.798	249.951	250.096	250.693	251.144	
2	19.450	19.452	19.454	19.456	19.457	19.459	19.460	19.461	19.463	19.467	19.471	
3	8.648	8.643	8.638	8.634	8.630	8.626	8.623	8.620	8.617	8.604	8.594	
4	5.787	5.781	5.774	5.769	5.763	5.759	5.754	5.750	5.746	5.729	5.717	
5	4.541	4.534	4.527	4.521	4.515	4.510	4.505	4.500	4.496	4.478	4.464	
6	3.856	3.849	3.841	3.835	3.829	3.823	3.818	3.813	3.808	3.789	3.774	
7	3.426	3.418	3.410	3.404	3.397	3.391	3.386	3.381	3.376	3.356	3.340	
8	3.131	3.123	3.115	3.108	3.102	3.095	3.090	3.084	3.079	3.059	3.043	
9	2.917	2.908	2.900	2.893	2.886	2.880	2.874	2.869	2.864	2.842	2.826	
10	2.754	2.745	2.737	2.730	2.723	2.716	2.710	2.705	2.700	2.678	2.661	
11	2.626	2.617	2.609	2.601	2.594	2.588	2.582	2.576	2.570	2.548	2.531	
12	2.523	2.514	2.505	2.498	2.491	2.484	2.478	2.472	2.466	2.443	2.426	
13	2.438	2.429	2.420	2.412	2.405	2.398	2.392	2.386	2.380	2.357	2.339	
14	2.367	2.357	2.349	2.341	2.333	2.326	2.320	2.314	2.308	2.284	2.266	
15	2.306	2.297	2.288	2.280	2.272	2.265	2.259	2.253	2.247	2.223	2.204	
16	2.254	2.244	2.235	2.227	2.220	2.212	2.206	2.200	2.194	2.169	2.151	
17	2.208	2.199	2.190	2.181	2.174	2.167	2.160	2.154	2.148	2.123	2.104	
18	2.168	2.159	2.150	2.141	2.134	2.126	2.119	2.113	2.107	2.082	2.063	
19	2.133	2.123	2.114	2.106	2.098	2.090	2.084	2.077	2.071	2.046	2.026	
20	2.102	2.092	2.082	2.074	2.066	2.059	2.052	2.045	2.039	2.013	1.994	
21	2.073	2.063	2.054	2.045	2.037	2.030	2.023	2.016	2.010	1.984	1.965	
22	2.048	2.038	2.028	2.020	2.012	2.004	1.997	1.990	1.984	1.958	1.938	
23	2.025	2.014	2.005	1.996	1.988	1.981	1.973	1.967	1.961	1.934	1.914	
24	2.003	1.993	1.984	1.975	1.967	1.959	1.952	1.945	1.939	1.912	1.892	
25	1.984	1.974	1.964	1.955	1.947	1.939	1.932	1.926	1.919	1.892	1.872	
26	1.966	1.956	1.946	1.938	1.929	1.921	1.914	1.907	1.901	1.874	1.853	
27	1.950	1.940	1.930	1.921	1.913	1.905	1.898	1.891	1.884	1.857	1.836	
28	1.935	1.924	1.915	1.906	1.897	1.889	1.882	1.875	1.869	1.841	1.820	
35	1.854	1.843	1.833	1.824	1.815	1.807	1.799	1.792	1.786	1.757	1.735	
40	1.814	1.803	1.793	1.783	1.775	1.766	1.759	1.751	1.744	1.715	1.693	
50	1.759	1.748	1.737	1.727	1.718	1.710	1.702	1.694	1.687	1.657	1.634	
60	1.722	1.711	1.700	1.690	1.681	1.672	1.664	1.656	1.649	1.618	1.594	
70	1.696	1.685	1.674	1.664	1.654	1.646	1.637	1.629	1.622	1.591	1.566	
80	1.677	1.665	1.654	1.644	1.634	1.626	1.617	1.609	1.602	1.570	1.545	
90	1.662	1.650	1.639	1.629	1.619	1.610	1.601	1.593	1.586	1.554	1.528	
100	1.650	1.638	1.627	1.616	1.607	1.598	1.589	1.581	1.573	1.541	1.515	
200	1.596	1.583	1.572	1.561	1.551	1.542	1.533	1.524	1.516	1.482	1.455	
300	1.578	1.565	1.554	1.543	1.533	1.523	1.514	1.505	1.497	1.463	1.435	
400	1.569	1.556	1.545	1.534	1.523	1.514	1.505	1.496	1.488	1.453	1.425	
500	1.563	1.551	1.539	1.528	1.518	1.508	1.499	1.490	1.482	1.447	1.419	
1000	1.553	1.540	1.528	1.517	1.507	1.497	1.488	1.479	1.471	1.435	1.406	

dk₁ dk₂	50	60	70	80	90	100	200	300	400	500	1000
1	251.774	252.196	252.498	252.723	252.898	253.043	253.676	253.887	253.996	254.062	254.186
2	19.476	19.479	19.481	19.483	19.485	19.486	19.491	19.492	19.493	19.494	19.495
3	8.581	8.572	8.566	8.561	8.557	8.554	8.540	8.536	8.533	8.532	8.529
4	5.699	5.688	5.679	5.673	5.668	5.664	5.646	5.640	5.637	5.635	5.632
5	4.444	4.431	4.422	4.415	4.409	4.405	4.385	4.378	4.375	4.373	4.369
6	3.754	3.740	3.730	3.722	3.716	3.712	3.690	3.683	3.680	3.678	3.673
7	3.319	3.304	3.294	3.286	3.280	3.275	3.252	3.245	3.241	3.239	3.234
8	3.020	3.005	2.994	2.986	2.980	2.975	2.951	2.943	2.939	2.937	2.932
9	2.803	2.787	2.776	2.768	2.761	2.756	2.731	2.723	2.719	2.717	2.712
10	2.637	2.621	2.609	2.601	2.594	2.588	2.563	2.555	2.551	2.548	2.543
11	2.507	2.490	2.478	2.469	2.462	2.457	2.431	2.422	2.418	2.415	2.410
12	2.401	2.384	2.372	2.363	2.356	2.350	2.323	2.314	2.310	2.307	2.302
13	2.314	2.297	2.284	2.275	2.267	2.261	2.234	2.225	2.220	2.218	2.212
14	2.241	2.223	2.210	2.201	2.193	2.187	2.159	2.150	2.145	2.142	2.136
15	2.178	2.160	2.147	2.137	2.130	2.123	2.095	2.085	2.081	2.078	2.072
16	2.124	2.106	2.093	2.083	2.075	2.068	2.039	2.030	2.025	2.022	2.016
17	2.077	2.058	2.045	2.035	2.027	2.020	1.991	1.981	1.976	1.973	1.967
18	2.035	2.017	2.003	1.993	1.985	1.978	1.948	1.938	1.933	1.929	1.923
19	1.999	1.980	1.966	1.955	1.947	1.940	1.910	1.899	1.894	1.891	1.884
20	1.966	1.946	1.932	1.922	1.913	1.907	1.875	1.865	1.859	1.856	1.850
21	1.936	1.916	1.902	1.891	1.883	1.876	1.845	1.834	1.828	1.825	1.818
22	1.909	1.889	1.875	1.864	1.856	1.849	1.817	1.806	1.800	1.797	1.790
23	1.885	1.865	1.850	1.839	1.830	1.823	1.791	1.780	1.774	1.771	1.764
24	1.863	1.842	1.828	1.816	1.808	1.800	1.768	1.756	1.750	1.747	1.740
25	1.842	1.822	1.807	1.796	1.787	1.779	1.746	1.735	1.729	1.725	1.718
26	1.823	1.803	1.788	1.776	1.767	1.760	1.726	1.714	1.709	1.705	1.698
27	1.806	1.785	1.770	1.758	1.749	1.742	1.708	1.696	1.690	1.686	1.679
28	1.790	1.769	1.754	1.742	1.733	1.725	1.691	1.679	1.673	1.669	1.662
35	1.703	1.681	1.665	1.652	1.643	1.635	1.598	1.585	1.578	1.574	1.566
40	1.660	1.637	1.621	1.608	1.597	1.589	1.551	1.537	1.530	1.526	1.517
50	1.599	1.576	1.558	1.544	1.534	1.525	1.484	1.469	1.461	1.457	1.448
60	1.559	1.534	1.516	1.502	1.491	1.481	1.438	1.422	1.414	1.409	1.399
70	1.530	1.505	1.486	1.471	1.459	1.450	1.404	1.388	1.379	1.374	1.364
80	1.508	1.482	1.463	1.448	1.436	1.426	1.379	1.361	1.353	1.347	1.336
90	1.491	1.465	1.445	1.429	1.417	1.407	1.358	1.340	1.331	1.326	1.314
100	1.477	1.450	1.430	1.415	1.402	1.392	1.342	1.323	1.314	1.308	1.296
200	1.415	1.386	1.364	1.346	1.332	1.321	1.263	1.240	1.228	1.221	1.205
300	1.393	1.363	1.341	1.323	1.308	1.296	1.234	1.210	1.196	1.188	1.170
400	1.383	1.352	1.329	1.311	1.296	1.283	1.219	1.193	1.179	1.170	1.150
500	1.376	1.345	1.322	1.303	1.288	1.275	1.210	1.183	1.168	1.159	1.138
1000	1.363	1.332	1.308	1.289	1.273	1.260	1.190	1.161	1.145	1.134	1.110

Lampiran 16 : Tabel Nilai Kritis Untuk t

dk	Tabel nilai kritis untuk t							
	Probabilitas 1 ekor							
	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005	0,0025	0,001	0,0005
Probabilitas 2 ekor								
	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01	0,005	0,002	0,001
1	3,078	6,314	12,706	31,821	63,656	127,321	318,289	636,578
2	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	14,089	22,328	31,600
3	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	7,453	10,214	12,924
4	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	5,598	7,173	8,610
5	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	4,773	5,894	6,869
6	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	4,317	5,208	5,959
7	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	4,029	4,785	5,408
8	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	3,833	4,501	5,041
9	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	3,690	4,297	4,781
10	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	3,581	4,144	4,587
11	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	3,497	4,025	4,437
12	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	3,428	3,930	4,318
13	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	3,372	3,852	4,221
14	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	3,326	3,787	4,140
15	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	3,286	3,733	4,073
16	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	3,252	3,686	4,015
17	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,222	3,646	3,965
18	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,197	3,610	3,922
19	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,174	3,579	3,883
20	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,153	3,552	3,850
21	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,135	3,527	3,819
22	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,119	3,505	3,792
23	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,104	3,485	3,768
24	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,091	3,467	3,745
25	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,078	3,450	3,725
26	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,067	3,435	3,707
27	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,057	3,421	3,689
28	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,047	3,408	3,674
29	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,038	3,396	3,660
30	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,030	3,385	3,646
35	1,306	1,690	2,030	2,438	2,724	2,996	3,340	3,591
40	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	2,971	3,307	3,551
45	1,301	1,679	2,014	2,412	2,690	2,952	3,281	3,520
50	1,299	1,676	2,009	2,403	2,678	2,937	3,261	3,496
60	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	2,915	3,232	3,460
70	1,294	1,667	1,994	2,381	2,648	2,899	3,211	3,435
80	1,292	1,664	1,990	2,374	2,639	2,887	3,195	3,416
90	1,291	1,662	1,987	2,368	2,632	2,878	3,183	3,402
100	1,290	1,660	1,984	2,364	2,626	2,871	3,174	3,390
150	1,287	1,655	1,976	2,351	2,609	2,849	3,145	3,357
200	1,286	1,653	1,972	2,345	2,601	2,838	3,131	3,340
300	1,284	1,650	1,968	2,339	2,592	2,828	3,118	3,323
400	1,284	1,649	1,966	2,336	2,588	2,823	3,111	3,315
500	1,283	1,648	1,965	2,334	2,586	2,820	3,107	3,310
1000	1,282	1,646	1,962	2,330	2,581	2,813	3,098	3,300

Dihitung dengan menggunakan program excel

Lampiran17 :FotoPelaksanaanPengambilan Data di SMP N 1 Sanden

a. Pemanasan Ekstrakurikuler Bola voli SMP N 1 Sanden



b. Pemanasan sebelum melakukan Post test



c. Pelaksanaan Posttest menggunakan test Stenley



d. Pelaksanaan Posttest menggunakan test Stenley



e. persiapan pelaksanaan Treatment bola digantung



f. Pelaksanaan treatment bola digantung



g. Bola digantung



h. media bola digantung



Lampiran 18 : Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Fariza Wisnu P
 NIM : 08601241029
 Program Studi : 08601241029
 Pembimbing : Dr. Gunawati, M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda-Tangan
1.	19/11/2014	Persiapan	
2.	10/12/2014	Bab I IT Rwan	
3.	26/12/2014	Bab III Rwan	
4.	07/01/2015	Bab IV Rwan	
5.	10/03/2015	Bab V Rwan	
6.	17/03/2015	Bab VI Rwan	
7.	07/04/2015	Bab VII Kewarganegaraan	
8.	02/04/2015	Dafar pustaka	
9.	09/04/2015	Absensi	
10.	26/04/2015	Tamasya	
11.	13/05/2015		
12.	09/06/2015	Ujian supervisi	

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.
 NIP. 19620422 199001 1 001.

Lampiran 19 : Kalibrasi Stopwatch

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 : 111 / MET / SW - 02 / I / 2011
Number

No. Order : 001649
Diterima tgl : 9 Januari 2012

ALAT
Equipment

Nama : Stopwatch	Nomor Seri :
Name	Serial number
Kapasitas : 9 jam	Merek/Buatan : Butterfly
Capacity	Trade Mark/Manufaktur
Tipe/Model :	Lain-lain
Type/Model	Other

PEMILIK
Owner

Nama : Yanuar Secsian Dwi R
Name
Alamat : Murangan VIII Triharjo Sleman
Address

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Method
Standar : Casio HS-80TW.IDF
Standard
Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung
Traceability

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration

HASIL
Result

: 10 Januari 2012
: Balai Metrologi Yogyakarta
: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%
: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 12 Januari 2012
Nepala

PEMERINTAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BALAI METROLOGI
Soedarmo, SE
NIP. 19580134 197903 1 006

12 Januari 2012

PEMERINTAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BALAI METROLOGI
Soedarmo, SE
NIP. 19580134 197903 1 006

Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

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