

**PENGARUH PERMAINAN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
MINI DI SD NEGERI 2 PARANGTRITIS KECAMATAN
KRETEK KABUPATEN BANTUL**

SKRIPSI

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



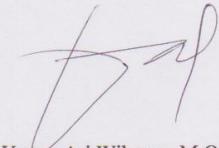
Oleh:
Junita Mardiyana
NIM. 11604221015

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Bola Pantul terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Mini di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul“ yang disusun oleh Junita Mardiyana, NIM. 11604221015 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Agustus 2015
Pembimbing



Yuyun Ari Wibowo, M.Or
NIP. 19811021 200604 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Bola Pantul terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Mini di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul“ yang disusun oleh Junita Mardiyana, NIM. 11604221015, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

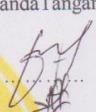
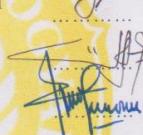
Yogyakarta, Agustus 2015
Yang Menyatakan,

Junita Mardiyana
NIM. 11604221015

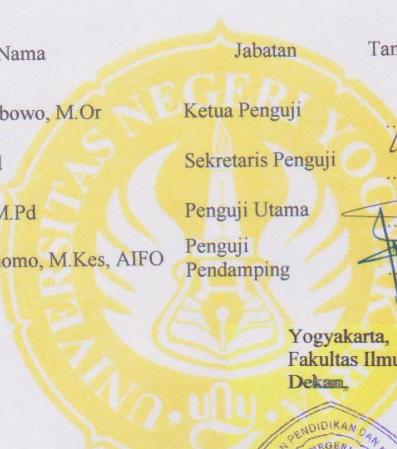
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Permainan Bola Pantul terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul" yang disusun oleh Junita Mardiyana, NIM. 11604221015 telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 28 Agustus 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yuyun Ari Wibowo, M.Or	Ketua Pengaji		17/09/2015
Yudanto M.Pd	Sekretaris Pengaji		17/09/2015
Sri Mawarti, M.Pd	Pengaji Utama		3/10/2015
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO	Pengaji Pendamping		17/09/2015

Yogyakarta, September 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



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

MOTTO

Sukses tak akan datang bagi mereka yang hanya menunggu dan tak berbuat apa-apa. Tapi sukses akan datang bagi mereka yang selalu mewujudkan mimpiya.
(penulis)

“ latihan adalah hal yang terbaik dari semua pelatih yang ada “
(Pubililius Syirus)

Jadikanlah kekecewaan masalalu menjadi senjata sukses dimasa depan
(penulis)

Ya Allah...selama perjalanan hidupku tak jarang aku menjauh dari apa yang Engkau perintahkan.
Suatu yang hamba mohon, jangan pernah tinggalkan aku
(penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Bapak Subadiyono dan Ibu Sumardinah tercinta, motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendo'akan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarkanku sampai kini. Tak pernah cukup aku membalas cinta Bapak dan Ibu padaku.
2. Adikku tercinta Romadhon Fajar Dwi Arinsyah yang selalu menyemangti kakakknya untuk menyelesaikan skripsi.

**PENGARUH PERMAINAN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
MINI DI SD NEGERI 2 PARANGTRITIS KECAMATAN
KRETEK KABUPATEN BANTUL**

Oleh:
Junita Mardiyana
NIM. 11604221015

ABSTRAK

Permasalahan yang dihadapi adalah bahwa peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis belum mampu melakukan teknik dasar *passing* bawah dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 2 Parangtritis.

Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi penelitian adalah peserta didik peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul yang berjumlah 24 peserta didik. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *passing* bawah adalah *Braddy Volley Ball Test* yang dimodifikasi untuk siswa sekolah dasar. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul, dengan nilai $t_{\text{hitung}} 69,063 > t_{\text{tabel}} 2,07$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 16,82%.

Kata kunci: *permainan bola pantul, passing bawah, peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Bola Pantul terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Mini di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul“ dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar 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 POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah bersedia menandatangani dan menyetujui skripsi ini.
4. Bapak Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas dan dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga.
5. Bapak Yuyun Ariwibowo, M.Or., selaku pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Sudardiyono, M.Pd., Penasehat Akademik, yang telah membimbing saya selama ini.
7. Seluruh dosen dan staf jurusan yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
8. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Disadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Agustus 2015
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Permainan Bola Pantul	9
2. Permainan Bola Voli untuk Siswa SD	13
3. Hakikat <i>Passing</i> Bawah Bola Voli.....	17
4. Hakikat Ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Parangtritis.....	21
5. Karakteristik Peserta Ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Parangtritis Tahun 2015	23
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir	28

D. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
C. Subjek Penelitian	32
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	33
E. Teknik Analisis Data	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	39
1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	39
2. Hasil Uji Prasyarat.....	39
3. Hasil Uji Hipotesis.....	40
B. Pembahasan.....	42
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Implikasi Hasil Penelitian	44
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	44
D. Saran-saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Bawah	39
Tabel 2. Uji Normalitas.....	40
Tabel 3. Uji Homogenitas.....	40
Tabel 4. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Passing</i> Bawah..	41

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Lapangan Bola Voli Mini.....	15
Gambar 2. Rangkaian Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	19
Gambar 3. Desain Penelitian.....	31
Gambar 4. Modifikasi <i>Braddy Volley Ball Test</i> untuk Siswa Sekolah Dasar	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	49
Lampiran 2. Surat Keterangan dari UPT PPD Kecamatan Kretek	50
Lampiran 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	51
Lampiran 4. Deskriptif Statistik.....	53
Lampiran 5. Uji Normalitas dan Homogenitas	55
Lampiran 6. Uji t.....	56
Lampiran 7. Tabel t	57
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	58
Lampiran 9. Program Latihan	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah mempunyai peranan yang besar dalam perkembangan individu peserta didik. Sekolah adalah lembaga yang bersifat kompleks dan unik, bersifat kompleks karena sekolah sebagai organisasi yang mana didalamnya terdapat berbagai dimensi yang satu sama lainnya saling berkaitan dan saling menentukan. Sedangkan sifat unik, menunjukan bahwa sekolah sebagai organisasi yang memiliki ciri-ciri tertentu yang tidak dimiliki oleh organisasi lain (Depdiknas, 2003: 23).

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Moh. Uzer Usman, 1993: 22). Ekstrakurikuler merupakan wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan salah satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani dan rohaninya. Ekstrakurikuler sebagai kegiatan yang dilakukan peserta didik sekolah, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar peserta didik dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar akademik. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan

pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah.

Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul antara lain terdapat ekstrakurikuler olahraga dan yang bukan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga yang ada di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul antara lain: bola voli, sepakbola, dan bolabasket. Kemudian ekstrakurikuler bukan olahraga yang ada di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul ini adalah ekstrakurikuler pramuka dan lain-lain.

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul merupakan ekstrakurikuler yang banyak diminati bagi peserta didik, baik peserta didik putra maupun putri. Pesertanya juga cukup banyak, peserta didik putra berjumlah 14 dan peserta didik putri berjumlah 17 peserta didik. Ekstrakurikuler bola voli mini di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul dilakukan 2 kali dalam seminggu, yaitu: hari Selasa dan Sabtu. Pelaksanaan kegiatan Ekstrakurikuler bola voli dimulai pukul 15.30 WIB sampai dengan pukul 17.00 WIB. Dalam kegiatan Ekstrakurikuler bola voli mini di SD Negeri 2 Parangtritis, bermacam-macam bentuk latihan yang diberikan mulai dari ketrampilan dasar, taktik, dan teknik bertanding bola voli mini yang sebenarnya. Agar dapat menguasai teknik dasar bermain bola voli diperlukan waktu yang cukup lama untuk

berlatih. Masing-masing peserta didik membutuhkan waktu yang berbeda-beda dalam penguasaan suatu teknik dasar. Bakat, minat, dan kedisiplinan dalam berlatih sangat menentukan dalam penguasaan keterampilan dasar bermain bola voli mini.

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik SD Negeri 2 Parangtritis, sebagian besar mengikuti ekstrakurikuler bola voli mini, karena ingin dapat bermain bola voli mini dengan baik dan benar, serta agar dapat berprestasi dalam bermain bola voli mini, khususnya dalam kegiatan O2SN tingkat kecamatan di wilayah Kabupaten Bantul. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli mini juga didukung oleh pihak sekolah, dengan disediakannya sarana dan prasarana yang cukup memadai dalam bermain bola voli mini, agar minat dan bakat peserta didik dapat lebih tersalurkan. Para dewan guru juga mendukung peserta didik untuk mengembangkan bakat dan minat terhadap permainan bola voli mini. Terbukti dengan mereka membiarkan para peserta didik bermain bola voli mini di lapangan untuk menghabiskan waktu istirahatnya. Prestasi SD Negeri 2 Parangtritis pernah sangat membagakan, yaitu pada saat dilatih oleh Bapak Sunarno. Bapak Sunarno pernah mengantarkan bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis sampai ke nasional, dan saat itu *passing* bawah menjadi andalan, tapi sekarang prestasi menurun. Beberapa prestasi yang pernah diraih yaitu juara 1 O2SN tahun 2013, juara 2 O2SN tahun 2014, dan juara 3 pertandingan bola voli antar sekolah dasar sekabupaten Bantul tahun 2015. Hal ini menandakan bahwa prestasi bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis menurun dari tahun ke tahun.

Sarana dan prasarana yang sudah cukup memadai dan kegiatan ekstrakurikuler bola voli mini yang sudah terprogram baik di SD Negeri 2 Parangtritis, berbanding terbalik dengan prestasi kemampuan peserta didik dalam melakukan teknik dasar bermain bola voli mini, seperti halnya dalam kemampuan teknik dasar *passing* bawah. Kemampuan *passing* bawah para peserta didik dirasa masih kurang baik. Hal ini terbukti saat peserta didik bermain bola voli mini di lapangan, terlihat masih jarang peserta didik yang dapat melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar. Peserta didik lebih senang melakukan *passing* dengan mengepalkan jari-jari (tinjuan). Peserta didik bermain bola voli mini sesuai keinginan mereka. Prestasi bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis sebenarnya dulu sempat membanggakan, di antaranya juara tingkat kabupaten, provinsi, bahkan tingkat nasional, namun belakangan prestasi bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis menurun. Salah satu hal yang mengakibatkan menurunnya prestasi bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis yaitu karena kemampuan *passing* bawah yang kurang baik. Hal ini menjadi perhatian oleh pihak sekolah dan pembina ekstrakurikuler terutama pembina ekstrakurikuler bola voli mini di SD Negeri 2 Parangtritis.

Melihat gerakan peserta didik dalam *passing* bawah masih kurang baik, karena dianggap berbanding terbalik dengan prasarana yang sudah cukup memadai. Berdasarkan observasi bulan Desember 2014, terdapat beberapa peserta didik masih salah dalam melakukan *passing* bawah, baik dari sikap awal, sikap perkenaan, maupun sikap akhir. Masih banyak peserta didik yang belum mampu melakukan gerak dasar permainan bola voli dengan benar,

khususnya melakukan *passing* bawah dengan kesalahan yang sering terjadi, yaitu peserta didik melakukan *passing* bawah dengan lengan bengkok karena siku ditekuk dan kesalahan pada sikap awalan, yaitu sikap tubuh tegak dengan sikap kaki dirapatkan atau mengangkang terlalu lebar sehingga sikap awalan posisi kaki tidak kuda-kuda (depan belakang). Pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung, lebih banyak permainan atau *games*, sehingga latihan terkesan monoton. Latihan yang mengarah ke teknik, khususnya teknik *passing* bawah sangat jarang dilakukan, bahkan hampir tidak pernah.

Permainan bola pantul ini salah satu bentuk latihan yang belum pernah diterapkan dalam latihan permainan bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis. Bentuk latihan bermain bola pantul, peserta didik akan merasa lebih tertarik dan termotivasi dalam melakukan latihan. Kemudian, peserta didik akan memperoleh sesuatu yang baru, menyenangkan dan mampu membuat peserta didik bergerak aktif dalam latihan ekstrakurikuler bola voli. Sehingga diharapkan akan memberikan dampak positif bagi peserta ekstrakurikuler untuk giat dalam melakukan latihan *passing* bawah agar dapat meningkatkan hasil prestasi dan mengembangkan potensi peserta didik.

Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Sehingga untuk mengetahui kemampuan yang berbeda-beda tersebut perlu disesuaikan dengan karakteristik peserta didik yang masih menyukai aktivitas permainan. Sehingga diharapkan dengan dilakukannya penelitian model permainan bola pantul ini peserta didik dapat beradaptasi dan menerima materi gerak dasar permainan dan olahraga beregu

bola besar khususnya permainan bola voli dengan baik. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar bola voli. Rendahnya kemampuan teknik dasar *passing* permainan bola voli tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah karena penguasaan teknik dasarnya yang kurang baik, kemampuan fisik yang tidak mendukung atau metode melatih yang kurang efektif dan lain sebagainya. Kondisi yang demikian seseorang guru pendidikan jasmani dan pelatih harus mampu mengevaluasi dari semua faktor baik dari pihak guru atau pelatih sendiri maupun dari pihak peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengajukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Permainan Bola Pantul terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola voli SD Negeri 2 Parangtritis”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Prestasi bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis menurun.
2. Peserta didik belum mampu melakukan teknik dasar *passing* bawah dengan baik.
3. Pemberian bentuk latihan permainan bola voli masih kurang bervariasi.
4. Belum diketahuinya pengaruh permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah.

C. Batasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan mengingat banyak permasalahan yang diidentifikasi serta karena keterbatasan waktu, maka perlu adanya pembatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti yaitu pengaruh permainan bola pantul terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah, yaitu: “Apakah ada pengaruh permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 2 Parangtritis?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis maupun praktis:

1. Secara Teoritis

Dapat menambah kajian mengenai bola pantul dan keterampilan *passing* bawah bola voli.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Sekolah, mengetahui bermain bola pantul lebih efektif untuk diberikan kepada peserta didik agar memperoleh hasil yang maksimal.
- b. Bagi Peserta didik, mengetahui tingkat kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli dan peserta didik dapat lebih meningkatkan kembali kemampuannya untuk berprestasi.
- c. Bagi peneliti lainnya, Penelitian ini dapat menambah informasi kepada peneliti lainnya untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Permainan Bola Pantul

a. Pengertian Permainan

Menurut Badrul Taman (2009: 1) dalam Edi Purnama (2013: 12)

pendekatan bermain/permainan pada umumnya diberikan untuk anak prasekolah, taman kanak-kanak dan anak usia SD. Pendekatan bermain efektif karena dapat meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inovatif, kritis dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Melalui merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntunan taraf perkembangannya.

Menurut Johan Huizinga dalam Herman Subarjah (2007: 1.3-1.5), mengemukakan bahwa pada hakikatnya bermain/permainan memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut:

- 1) Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, namun kebebasan ini tak berlaku bagi anak-anak dan hewan, mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri.
- 2) Bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata seperti yang dilakukan setiap hari.
- 3) Bermain berbeda dengan kehidupan dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya.
- 4) Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Bermain memberi pengaruh yang besar bagi perkembangan anak baik secara fisik maupun mental.

Menurut Champhell dalam Edi Purnama (2013: 12) bermain merupakan sama dengan bekerja pada orang dewasa dan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan anak serta merupakan satu cara yang paling afektif untuk menurunkan stres pada anak dan penting untuk kesejahteraan mental dan emosional anak. Kategori bermain dibagi menjadi dua yaitu bermain aktif dan pasif dalam Edi Purnama (2013: 13) sebagai berikut:

1) Bermain aktif

Dalam bermain aktif, anak memperoleh kesenangan dari apa yang dilakukan. Misalnya berlari atau membuat sesuatu dari lilin

2) Bermain pasif

Kesenangan yang diperoleh anak dalam bermain egosentris. Sedikit demi sedikit anak akan dilatih untuk mempertimbangkan perasaan orang lain, bekerja sama, saling membagi dan menghargai. Melalui bermain anak dilatih bersabar, menunggu giliran dan terkadang bisa kecewa karena in pasif berasal dari kegiatan yang dilakukan oleh orang lain. Misalnya menikmati temannya bermain, melihat hewan. Bermain jenis ini membutuhkan sedikit energi dibandingkan bermain aktif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa pendekatan bermain adalah salah satu dari bentuk sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di prasekolah, taman kanak-kanak, dan SD untuk suatu kegiatan yang menyenangkan. Selain itu, dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa pada permainan bolavoli mini khususnya *passing* bawah. Pendekatan bermain tersebut dapat diterapkan dalam proses pembelajaran *passing* bawah yaitu dengan memberikan bentuk bermain terlebih dahulu sebelum evaluasi.

b. Permainan Bola Pantul

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Bermain dapat menimbulkan rasa senang jika dilakukan dengan sungguh-sungguh. Menurut Sukintaka (1991: 3) "Bermain itu merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, tetapi bermain itu bukan merupakan suatu kesungguhan. Rasa senang itu disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan karena sesuatu yang terdapat di luar bermain". Rasa senang yang timbul ketika bermain akan memacu kita untuk melakukan kegiatan secara terus-menerus atau berulang-ulang. Jika seseorang sudah merasa senang ketika melakukan latihan, orang tersebut akan lebih termotivasi dan semakin giat dalam berlatih. Dengan begitu tujuan apapun yang ingin dicapai akan mudah didapatkan. Seperti halnya dalam sebuah permainan bola voli, jika kita melakukanya dengan rasa senang tentunya akan memberikan hasil yang baik.

Keberhasilan pembinaan olahraga pada umumnya dihasilkan oleh perencanaan, kerja keras, tanggung jawab, dan latihan terus menerus. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11) latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya.

Rasa senang dalam bermain bisa didapatkan dalam bentuk latihan yang menarik, salah satunya dengan bentuk latihan bermain bola pantul. Durrwachter (1990: 32) menyebutkan salah satu bentuk latihan bola voli adalah permainan tenis/bermain bola pantul. Bola yang datang melewati atas net yang dibentangkan mula-mula harus terpantul dulu ke lantai setelah itu dilakukan *passing* bawah melewati bentangan net ke arah teman di lapangan seberang, begitu seterusnya. Lebih jelas Durrwachter (1990: 32) menjelaskan bahwa permainan ini dimaksudkan untuk melatih rentang tungkai dan tubuh pada saat melakukan *passing*, serta mengajarkan pengoperan bola yang melambung tinggi. Bentuk latihan yang digunakan dalam permainan ini adalah latihan dengan bermain bola pantul, karena dengan menggunakan bentuk latihan bermain siswa akan termotivasi dan lebih giat untuk mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Berdasarkan karakteristik bermain bola pantul di atas, maka dapat diidentifikasi kelebihannya. Dalam skripsi Hari Wibowo (2009: 14) kelebihan dalam bermain bola pantul, yaitu:

- 1) Lebih mudah dilakukan oleh anak yang belum terampil karena bola ditunggu sampai memantul dahulu sebelum di *passing*.
- 2) Pada saat bola memantul anak memiliki banyak waktu untuk mempersiapkan gerakan *passing* dengan baik.
- 3) Bola akan lebih mudah dikendalikan karena kecepatanya semakin pelan ketika memantul ke lantai.

Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk melakukan gerakan

atau teknik selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam bermain bola voli. Dimana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya. Menurut Sukintaka (1991: 139), "Dengan keberhasilan yang dicapai, pemain akan memperoleh suatu kebanggaan tersendiri sehingga sukses tersebut akan mendorongnya untuk mencapai keberhasilan yang lebih tinggi".

2. Haikat Permainan Bola Voli untuk Siswa SD

Dalam pembelajaran penjasorkes Sekolah Dasar (SD) permainan bola voli menggunakan modifikasi permainan bola voli yang sebenarnya yang disebut dengan permainan bola voli mini. Dikarenakan menggunakan ukuran yang lebih kecil atau mini. Lapangan mini voli mempunyai perbedaan ukuran dengan ukuran lapangan bola voli pada umumnya yaitu: (1) panjang lapangan 12 meter, (2) lebar lapangan 6 meter, (3) tinggi net untuk putra 2,10 meter, (4) tinggi net untuk putri 2,00 meter, (5) bola yang digunakan adalah nomor 4 (Tim Bina Karya Guru, 2004: 18).

Permainan bola voli mini merupakan salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani yang diterapkan di Sekolah Dasar. Permainan bola voli mini ada perbedaan dengan permainan bola voli pada umumnya, karena dalam permainan bola voli mini jumlah pemain yang dibutuhkan dalam satu regu 4 orang pemain dengan 2 orang cadangan dan pertandingan dua set kemenangan, 2-0 atau 2-1 (PP. PBVSI, 1995: 73).

Inti peraturan permainan bola voli mini tingkat SD DIKNAS 2007 (putri), yaitu:

- a. Lama bermain *two winning set*
- b. Tinggi net 2,00 meter
- c. Lapangan 12,00 x 6,00 meter
- d. Setiap regu 4 pemain inti dan 1 cadangan
- e. Pergantian pemain bebas asal diselingi satu *rally*
- f. Servis harus giliran.
- g. Ketika dilakukan servis semua pemain harus dalam posisinya, dan setelah bermain bebas tidak ada garis serang.

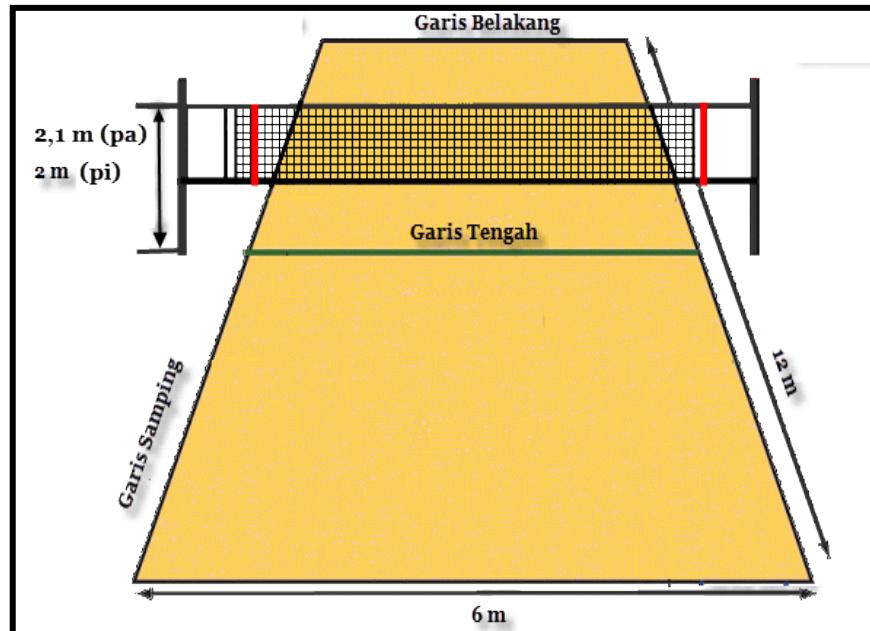
Inti peraturan permainan bola voli mini tingkat SD DIKNAS 2007 (putra), yaitu:

- a. Lama bermain *two winning set*
- b. Tinggi net 2,15 meter pa dan 2,05 meter pi.
- c. Lapangan 12,00 x 6,00 meter, lebar garis 4 cm
- d. Bola voli ukuran 3
- e. Jumlah pemain 4 inti, 2 cadangan
- f. Pergantian pemain bebas asal diselingi 1 *rally*
- g. Servis harus urut bergantian
- h. Ketika dilakukan servis harus diposisinya masing-masing tetapi setelah *rally* bebas, tidak ada garis serang.

Lapangan bola voli mini juga ada perbedaan dengan ukuran lapangan bola voli pada umumnya, yaitu (PP. PBVSI, 1995: 78):

- a. Panjang lapangan 12 meter
- b. Lebar lapangan 6 meter
- c. Tinggi net untuk putra 2,10 meter
- d. Tinggi net untuk putri 2 meter
- e. Bola yang digunakan adalah nomor 4, berat 230-250 gram.

Gambar lapangan bola voli mini sebagai berikut:



Gambar 1. Lapangan Bola Voli Mini
 (Sumber: PP. PBVSI, 1995: 78)

Menurut Rukmana (1990: 2 - 24) salah satu cara melatih bola voli mini bagi anak usia 9-13 tahun adalah sebagai berikut:

a. Latihan pengenalan bola

Untuk menanamkan rasa cinta terhadap permainan bola voli mini terlebih dahulu kita perkenalkan apa itu bola voli mini dengan cara bermacam-macam permainan, kita usahakan suasana bermain selalu kita ciptakan, sehingga anak-anak merasa senang dan menyukai, akhirnya mencinta bola voli. Misalnya, lempar tangkap bola (boleh menggunakan bola apa saja selain bola voli).

b. Latihan menuju pembentukan fisik bola voli

Dalam permainan bola voli mini kesiapan fisik yang prima sangat menunjang tercapainya prestasi yang optimal, tentu saja disesuaikan dengan usia serta perkembangan jiwa. Misalnya, siswa dilatih lompat zig-zag sambil melewati bola.

c. Latihan teknik dasar bola voli

Bilamana anak-anak sudah menyenangi bola voli mini maka langkah selanjutnya adalah menetapkan teknik-teknik dasar bola voli mini secara bertahap. Teknik-teknik bola voli mini meliputi *passing atas, passing bawah, receive, service, spike, block* dan tidak ketinggalan diajarkan komposisi pemain.

Peraturan dan fasilitas untuk bola voli mini belum ditetapkan oleh FIVB, PBVSI juga belum menetapkan aturan yang baku, ukuran fasilitas untuk bola voli mini. Di setiap negara memiliki aturan yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Jepang menggunakan 6 pemain, Eropa menggunakan 3 pemain. Indonesia sangat beragam aturannya, untuk Yogyakarta menggunakan 4 pemain, Jakarta menggunakan 3 pemain yang luas lapangan dan tinggi netnya disesuaikan dengan keadaan anak-anak di daerah tersebut.

DIY menggunakan peraturan seperti di atas dan biasa menggunakan lapangan bulutangkis dan biasa menggunakan lapangan 12 x 6 meter, dengan jumlah pemain 8 orang dengan 4 orang yang main dan 4 orang sebagai cadangan. Namun untuk bola tetap menggunakan bola standar dengan keliling bola 65 – 67 cm dan beratnya 260 – 268 g dengan tekanan di dalam bola harus 0,30 – 0,325 kg/cm² (PP PBVSI, 2004: 37).

Anak kelompok minivoli ialah usia anak-anak untuk memulai latihan cabang olahraga bola voli, artinya batas usia anak-anak, jadi usia sebaiknya anak-anak mulai mempelajari permainan bola voli. Seperti dikemukakan oleh Horst Baacke (1989: 87) bahwa periode usia minivoli ialah periode umur anak sekitar 9-13 tahun. Karena pada usia 9 – 13 tahun anak mudah untuk mempelajari teknik dasar bermain bola voli dan mudah mempelajari taktik bermain bola voli. Dan pada umur 9-13 tahun anak dapat merasakan kesenangan atau dapat menikmati permainan bola voli dengan teknik yang cukup bagus.

3. Hakikat *Passing* Bawah Bola Voli

a. Pengertian *Passing* Bawah

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) memainkan bola dengan sisi lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain:

- 1) Untuk penerimaan bola servis.
- 2) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa *smash*/serangan.
- 3) Untuk pengambilan bola setelah setelah terjadi *block* atau bola dari pantulan net.
- 4) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan.
- 5) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Teknik *passing* bawah banyak dipergunakan dalam permainan bola voli, karena teknik *passing* bawah ini paling mudah untuk dipelajari dan merupakan dasar bagi pemain untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya. Menurut PP. PBVSI (1995: 67) analisis gerak teknik *passing* bawah meliputi:

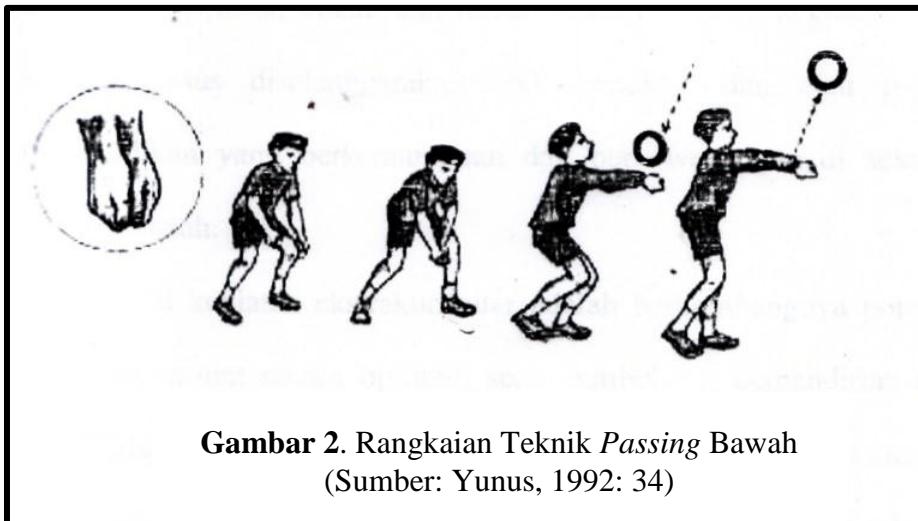
- 1) Sikap Persiapan
 - a) Kedua tangan dijadikan satu.
 - b) Posisi kaki depan belakang selebar bahu.
 - c) Lutut ditekuk.
 - d) Kedua lengan sejajar paha.
 - e) Pinggang lurus.
 - f) Pandangan ke arah bola.
- 2) Sikap saat Perkenaan
 - a) Kedua ibu jari sejajar.
 - b) Salah satu tangan menggenggam tangan yang lain.
 - c) Menerima bola tepat di depan badan.
 - d) Lutut diluruskan.
 - e) Kedua lengan diayunkan.
 - f) Siku tidak ditekuk.
 - g) Gerak pinggung ke depan atas.
 - h) Melihat bola saat perkenaan.

3) Sikap Akhir

- a) Kedua tangan tetap jadi satu.
- b) Tangan mengikuti lintasan bola menuju sasaran.
- c) Berat badan pindah ke kaki depan.
- d) Pandangan mata mengikuti bola menuju sasaran.

Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memainkan bola yang memantul dari net. *Passing* bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya *passing* bawah. Apabila bola yang dioperkan jelek, maka pengumpulan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, *passing* bawah merupakan cara memainkan bola dengan menggunakan kedua lengan yang saling bertautan atau dengan satu lengan. Perkenaan bola pada *passing* bawah yaitu di atas pergelangan tangan. Kemampuan seorang pemain bola voli melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar banyak manfaat yang diperolehnya, terutama untuk memerima bola-bola yang keras dan tajam seperti servis atas atau *smash*.



b. Faktor yang Mempengaruhi *Passing* Bawah

Passing bawah bola voli merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks. Tidak jarang para siswa sering kali melakukan kesalahan. Menurut Barbara L. Vierra (2004: 21) kesalahan-kesalahan *passing* bawah adalah sebagai berikut;

- 1) lengan terlalu tinggi ketika memukul bola. Lanjutan lengan berada di atas bahu;
- 2) merendahkan tubuh dengan menekuk pinggang bukan lutut, sehingga bola yang dipassing terlalu rendah dan terlalu kencang;
- 3) tidak memindahkan berat badan ke arah sasaran, sehingga bola tidak bergerak ke muka;
- 4) lengan terpisah sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola, sehingga operan salah;
- 5) bola mendarat di lengan siku, atau menyentuh tubuh.

Hal senada menurut Nuril Ahmadi (2007: 24-25) kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan *passing* bawah, antara lain meliputi:

- 1) Lengan pemukul ditekuk pada siku sehingga papan pemukul sempit. Akibatnya bola berputar dan menyeleweng arahnya.
- 2) Terlalu banyak gerakan lengan pukulan ke depan

- dibandingkan gerakan ke atas. Sehingga sudut datang bola terhadap lengan bawah pemukul tidak 90
- 3) Bola jatuh pada kepalan telapak tangan.
 - 4) Dua lengan bawah sebagai pemukul kurang sejajar.
 - 5) Tidak ada koordinasi yang harmonis antara gerakan lengan, badan, dan kaki.
 - 6) Gerakan ayunan secara keseluruhan terlalu eksplisif, sehingga bola lari jauh melenceng.
 - 7) Kurang menekuk pada lutut langkah persiapan pelaksanaan.
 - 8) Persentuhan pada bola dengan lengan bawah terlambat (lebih tinggi dari dada). Sehingga bola arahnya ke atas belakang yang tidak sesuai dengan tujuan *passing*.
 - 9) Bola tinggi yang seharusnya diambil dengan *passing* atas, dilakukan dengan *passing* bawah.
 - 10) Terlambat melangkah ke samping atau ke depan agar bola selalu terkurung di depan badan sebelum persentuhan bola oleh lengan pemukul.
 - 11) Pemain malas melakukan *passing* atas terutama wanita setelah menguasai teknik *passing* bawah.
 - 12) Kurang dapat mengatur perkenaan yang tepat sesuai dengan datangnya bola (cepat, lambat berputar).
 - 13) Lengan pemukul digerakan dua kali.
 - 14) Lengan pemukul diayunkan lebih tinggi dari bahu.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *passing* bawah adalah posisi berdiri terlalu tegak, lengan terlalu tinggi saat menerima bola, pandangan tidak terfokus kepada bola, saat bergerak kedua lengan sudah disatukan. Untuk mengatasi kesalahan-kesalahan yang terjadi saat *passing* bawah, itensitas latihan yang banyak dan dalam berbagai kondisi sangat diutamakan agar siswa terbiasa dengan segala kondisi yang ada saat melakukan *passing* bawah. Karena kesalahan yang terjadi sering kali karena faktor siswanya itu sendiri.

4. Hakikat Ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Parangtritis

Menurut Moh. Uzer Usman (1993: 22) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 63), bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Dijelaskan Depdiknas (2003: 45), ekstrakurikuler di sekolah adalah salah satu cara yang dapat ditempuh siswa untuk memahami lebih luas arti penting kegiatan yang digelutinya. Untuk meningkatkan prestasi siswanya, seorang guru pembina ekstrakurikuler di sekolah, pun harus membantu agar siswa tersebut dapat memiliki keterampilan dan kemampuan sehingga dapat meningkatkan prestasinya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat atau wahana kegiatan bagi siswa untuk menampung, menyalurkan dan pembinaan minat, bakat serta kegemaran yang berkaitan dengan program kurikulum, dan dilaksanakan di luar jam sekolah.

SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul sebagai salah satu lembaga pendidikan, turut serta berpartisipasi dalam mengembangkan olahraga bola voli dengan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli. Ekstrakurikuler olahraga bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis ditangani oleh guru Penjasorkes sebagai koordinator dan pelatih. Ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul dilakukan 2 kali dalam seminggu, yaitu: hari Selasa dan Sabtu. Pelaksanaan kegiatan Ekstrakurikuler bola voli dimulai pukul 15.30 WIB sampai dengan pukul 17.00 WIB. Dalam kegiatan Ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul, bermacam-macam bentuk latihan yang diberikan mulai dari keterampilan dasar, taktik, dan teknik bertanding bola voli yang sebenarnya.

Pembinaan olahraga bola voli melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga memerlukan penanganan secara seksama dan sungguh-sungguh dari seluruh warga sekolah serta semua pihak yang terkait. Pembinaan ekstrakurikuler bola voli tidak bisa terlepas dari pihak sekolah sebagai penyelenggaraan, guru Penjasorkes, pelatih atau pembina yang memiliki profesionalisme tinggi. Ekstrakurikuler olahraga bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul, didukung dengan sarana prasarana berupa: lapangan permanen bola voli mini dengan ukuran panjang 12 meter dan lebar 6 meter; net ada 2; dan bola dengan ukuran “4” seluruhnya berjumlah 10 bola.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul sebagai salah satu lembaga pendidikan ikut berpartisipasi dalam mengembangkan olahraga bola voli, dengan menyelenggarakan ekstrakurikuler bola voli. Hal ini merupakan sikap bijaksana sekaligus wujud kepedulian dan rasa memiliki dari SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul terhadap olahraga bola voli.

5. Karakteristik Peserta Ekstrakurikuler di SDN 2 Parangtritis Tahun 2015

Siswa adalah komponen masukan dalam sistem pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Sekolah merupakan salah satu wadah formal yang berusaha melaksanakan proses perubahan perilaku melalui pendidikan. Sekolah dasar merupakan awal dari pendidikan selanjutnya, masa ini adalah masa perpindahan anak dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah, yaitu lingkungan yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani. Mereka lebih banyak teman dalam lingkungan sosial yang lebih luas, sehingga peranan sosialnya makin berkembang, ia ingin mengetahui segala sesuatu di sekitarnya sehingga bertambah pengalamannya. Semua pengalaman itu baru akan membantu dan mempengaruhi proses perkembangan berpikirnya (Depdiknas, 2004: 21).

Pendidikan di sekolah dasar merupakan dasar keberhasilan pendidikan selanjutnya, anak merupakan tunas bangsa yang masih dalam

proses pertumbuhan dan perkembangan baik jasmani maupun rohaninya, sehingga diharapkan di kemudian hari menjadi anak yang tumbuh dewasa dengan keadaan yang sehat serta mempunyai rasa tanggungjawab dan berguna bagi bangsa dan negaranya, untuk itu anak sekolah dasar harus disiapkan sesuai dengan tahap perkembangan dan kematangannya. Pada umur berapa tepatnya anak matang untuk masuk sekolah dasar, sebenarnya sukar dikatakan karena kematangan tidak ditentukan oleh umur semata-mata. Namun pada umur 6 atau 7 tahun, biasanya anak telah matang untuk memasuki sekolah dasar (Desmita, 2009: 13).

Menurut Syamsu Yusuf (2004: 180), menyatakan bahwa pada usia 6 s.d 13 tahun, siswa sekolah dasar dapat menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebaya maupun dengan lingkungan sekitarnya. Pada usia 6 s.d 13 tahun, siswa sekolah dasar sudah dapat menyesuaikan diri dengan aktivitas jasmani yang dilakukan. Siswa sudah mulai merencanakan aktivitas jasmani yang dilakukan walaupun hal tersebut belum dapat pengarahan dari guru pendidikan jasmani. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus mengarahkan aktivitas jasmani yang tepat dan sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Menurut Syamsu Yusuf (2004: 4) pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6-7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain seperti berikut:

- 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
 - 2) Sikap tunduk kepada pertauran-peraturan permainan yang tradisional.
 - 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri).
 - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.
 - 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan masalah suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
 - 6) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tiggi sekolah dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Amat realistik ingin mengetahui, ingin belajar.
 - 3) Menjelang masa akhir ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus).
 - 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapai tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
 - 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) menegenai prestasi sekolah.
 - 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Masa anak usia sekolah dasar dalam usia (sekitar 6-12 tahun) dan siswa kelas atas berusia 10-12 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dimana ia lebih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok

dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Menurut Havighurst yang dikutip Desmita (2009: 35) menjelaskan tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi:

- a. Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik.
- b. Membina hidup sehat.
- c. Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
- d. Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin.
- e. Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
- f. Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berfikir efektif.
- g. Mengembangkan kata hati dan moral.
- h. Mencapai kemandirian pribadi.

Melihat karakteristik anak-anak sekolah dasar yang masih suka bermain, meniru, serta mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi maka sangatlah diperlukan pengawasan serta pemberian contoh yang baik dari seorang guru agar anak dapat terdidik dengan konsep yang benar. Suatu hal yang penting dalam hal ini ialah sikap anak terhadap otoritas kekuasaan, khususnya dari orang tua dan guru sebagai suatu hal yang wajar. Anak dalam usia ini cenderung menunjukkan untuk dapat berkuasa dan mencari teman sebaya untuk berkelompok dan menjadi dorongan untuk bersaing antar kelompok.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Subiman (2012) yang berjudul “Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Dengan Model Bermain Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Pendulan Baru Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas IV Sekolah Dasar Negeri Pendulan Baru Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman yang berjumlah 24 siswa, terdiri dari 14 siswa putra dan 10 siswa putri. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument yang digunakan berupa *braddy volley ball test*. Adapun skor diperoleh adalah banyaknya bola yang mengenai tembok, dari hasil melakukan *passing* bawah selama 1 menit. Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*, melalui uji prasarat normalitas dan homogenitas. Hasil *uji-t* pada peningkatan kemampuan *passing* bawah diperoleh t hitung sebesar 4,874 lebih besar dari t tabel sebesar 1,714 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Nilai rerata *pretest* kemampuan *passing* bawah bola voli sebelum diberi perlakuan (*treatment*) dengan model bermain adalah sebesar 7,71. Sedangkan nilai rerata *posttest* setelah diberi perlakuan (*treatment*) dengan model bermain adalah sebesar 11,87. Selisih rerata *pretest* dan *posttest* adalah 4,16. Besarnya peningkatan kemampuan *passing* bawah dengan model bermain dalam bentuk persentase sebesar 53,96%. Kenaikan persentase didapat dengan cara selisih rerata dibagi rerata *pretest* dikalikan 100%. Hasil ini menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan kemampuan *passing* bawah dengan model

bermain dalam permainan bola voli pada siswa kelas IV SD Negeri Pendulan Baru Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Supriono (2013) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Bola Plastik Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola voli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Kebutuh Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga”. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan teknik pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas IV SD Negeri 1 Kebutuh, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 10 siswa. Teknik pengumpulan data testi melakukan *passing* bawah sebanyak 20 kali melewati net. Data hasil tes dan pengukuran kemudian di analisis melalui *Paired Sampel t-Test* (uji t). Berdasarkan hasil penelitian kemampuan *passing* bawah permainan bola voli Kelas IV SD Negeri 1 Kebutuh, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga dapat diketahui nilai yang diperoleh (t_{hitung}) sebesar 15,237, sedangkan t_{tabel} pada signifikansi 0,05 df=19 sebesar 1,729 (t_{tabel}). Melihat hasil tersebut berarti t_{hitung} $15,237 > t_{tabel}$ 1,729. Berdasarkan hasil tersebut, artinya ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan bola plastik terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli mini siswa kelas IV SD Negeri 1 Kebutuh, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga.

B. Kerangka Berpikir

Pada dasarnya peserta didik di sekolah dasar sangat senang dengan bermain. Sedangkan permainan bola voli termasuk didalamnya. Olahraga

permainan bola voli dapat dilakukan oleh semua kalangan khususnya baik dikenalkan pada peserta didik SD. Pemainan bola voli merupakan materi pokok dan materi pilihan maka teknik dasar permainan bola voli harus diajarkan kepada peserta didik. Teori pelatihan erat kaitannya dengan teori bermain, karakteristik peserta didik sekolah menengah pertama dan kemampuan teknik dasar *passing* bawah bola voli.

Penguasaan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli adalah penting karena keberhasilan suatu regu dalam pertandingan bola voli banyak ditentukan oleh *passing*. Teknik *passing* bawah selalu dipergunakan dalam permainan untuk bertahan dari serangan lawan atau pun untuk menyusun serangan. Teknik *passing* bawah ini harus dipelajari sejak dini dan merupakan dasar bagi peserta didik pemula untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya. Dalam bermain bola voli peserta didik dituntut untuk selalu aktif bergerak di dalam lapangan. Oleh karena pada saat bermain bola voli arah bola yang akan *dipassing* datangnya belum tentu sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga menuntut kita untuk bergerak mendekat bola agar dapat *dipassing* dengan baik. Oleh karena itu dengan cara melatihkan gerak yang aktif serta koordinasi seluruh anggota badan diharapkan dapat meningkatkan penguasaan gerak aktif pada diri peserta didik saat latihan maupun pertandingan.

Dengan karakteristik peserta didik Sekolah Dasar yang masih menyukai bermain atau jenis permainan lainnya, maka dari itu untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* permainan bola voli pada

peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah menengah pertama diberikan dalam bentuk bermain bola pantul. Untuk mengetahui perbedaan subjek yang diberikan perlakuan dalam bentuk permainan bola pantul maka perlu adanya evaluasi dengan cara melakukan pengukuran dengan menggunakan tes *Braddy Volleyball test*.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori, kerangka berpikir, dan penelitian yang relevan seperti di atas maka dapat dirumuskan hipotesis, yaitu: ada pengaruh yang signifikan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk *quasi experiment*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The one Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Adapun gambar desain dalam penelitian ini sebagai berikut:

$$Y_1 \longrightarrow X \longrightarrow Y_2$$

Gambar 3. Desain Penelitian
(Sugiyono, 2007: 35)

Keterangan:

Y_1 : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y_2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

Sebelum penelitian subjek dikenakan *pretest* terlebih dahulu, kemudian diberikan *posttest* sesudah *treatment*/perlakuan sekira 12 kali pertemuan. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk permainan bola pantul. Perlakuan dilaksanakan tiga kali

per minggu sesuai jadwal ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul, yaitu di hari Selasa dan Sabtu pada waktu sore hari, dari pukul 15.30 wib – 17.00 wib.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu permainan bola pantul, sedangkan variabel terikat yaitu *passing* bawah bola voli. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Permainan bola pantul yang diberikan dalam penelitian ini adalah bermain bola pantul yang dipergunakan untuk mencapai penguasaan gerakan-gerakan *passing* bawah yang baik sebanyak 12 kali pertemuan.
2. Kemampuan *passing* bawah (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan *passing* bawah dengan teknik yang benar dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke dalam sasaran dengan tepat mengarah ke sasaran yang diinginkan. Kemampuan *passing* bawah diukur menggunakan *Braddy Volley Ball Test* yang dimodifikasi selama 1 menit.

C. Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik

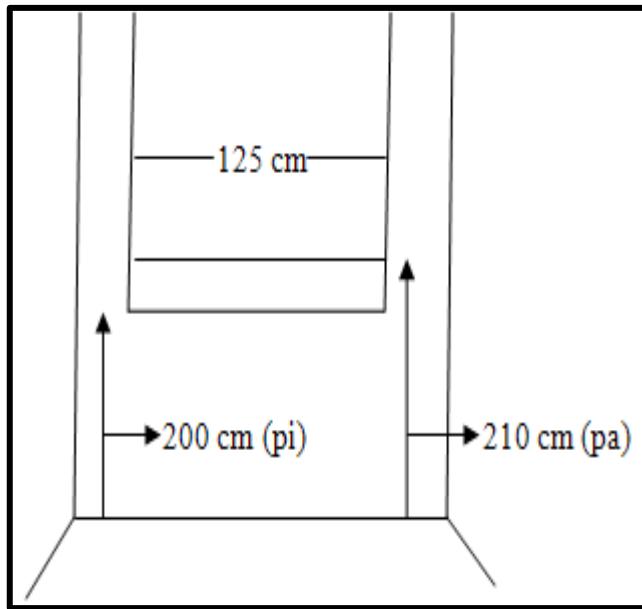
peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul yang berjumlah 24 peserta didik, diambil semua menjadi subjek penelitian, sehingga disebut penelitian populasi.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*). Instrumen yang akan digunakan untuk mengukur kemampuan gerak dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul merupakan modifikasi dan pengembangan berdasarkan instrumen yang baku (*braddy volley ball test*). Ukuran tes *braddy volley ball test*, sebelum dimodifikasi adalah merupakan sasaran di tembok yang berukuran lebar 152 cm dengan jarak petak sasaran dari lantai untuk putri 335 cm dan untuk putra 350 cm (Suharno HP, 1985: 35)

Pembuatan instrumen disesuaikan dengan usia dan karakteristik populasi penelitian, dalam hal ini merupakan siswa kelas atas Sekolah Dasar. Modifikasi *braddy volley ball test* untuk siswa Sekolah Dasar. Validitas tes sebesar 0,76 dan reliabilitas sebesar 0,82 (dalam Subiman, 2012: 32).



Gambar 4. Modifikasi *Braddy Volley Ball Test* untuk Siswa Sekolah Dasar
(Sumber: Subiman, 2012: 32)

Petunjuk pelaksanaan tes modifikasi *braddy volleyball test*, adalah sebagai berikut:

a. Pelaksanaan:

- 1) *Testi* berdiri menghadap sasaran dengan bola voli di tangan.
- 2) Setelah ada aba-aba “ya” atau peluit bola dilempar ke tembok sasaran (tidak di hitung), kemudian *testi* menjalankan *passing* atas bisa juga *passing* bawah sesuai dengan peraturan bermain ke arah sasaran yang berukuran lebar 125 cm dan tinggi untuk putri 200 cm dan putra 210 cm.
- 3) *Testi* melakukan tes selama 1 menit berusaha memvoli bola ke arah petak sasaran sebanyak mungkin dengan *passing* atas dan *passing* bawah.

- 4) Jika bola sulit dikuasai (bola jatuh di tanah), maka sebelum waktu habis *testi* segera melempar bola ke tembok dan melakukan *passing* lagi secepat-cepatnya.
- 5) Jika ada aba-aba “*stop*” atau bunyi peluit yang kedua maka pelaksanaan tes berhenti.

b. Penilaian:

Tiap *testi* melakukan 2 kali giliran dengan nilai akhir hasil salah satu frekuensi terbanyak dari 2 giliran tersebut.

c. Peralatan: Peluit, *Stopwatch*, Bola voli ukuran “4”, Buku pencatat hasil.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan untuk memperoleh suatu informasi atau data yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Adapun teknik pengumpulan data, yaitu:

- a. *Pretest*: Seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul, secara urut satu persatu mengikuti tes awal kemampuan gerak dasar *passing* bawah.
- b. *Treatment*: Setelah melakukan *pretest*, peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul, diberikan tindakan dalam bentuk permainan bola pantul. *Treatment*/ tindakan dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan (2 kali dalam seminggu).
- c. *Posttest*: Seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul, secara urut satu persatu mengikuti tes akhir kemampuan gerak dasar *passing* bawah.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto, 2006: 299).

Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis.

Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011: 107) dengan rumus:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

χ^2 : Chi Kuadrat

f_o : Frekuensi yang diobservasi

f_h : Frekuensi yang diharapkan

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan

menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

Menurut Sugiyono (2011: 125):

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai $t_{\text{hitung}} <$ dari t_{tabel} , maka H_a ditolak, jika $t_{\text{hitung}} >$ besar dibanding t_{tabel} maka H_a diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 : rata-rata sampel 2

s_1 : simpangan baku sampel 1

s_2 : simpangan baku sampel 2

s_1^2 : varians sampel 1

s_2^2 : varians sampel 2

r : korelasi antara dua sampel

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 2 Parangtritis, untuk *pretest* nilai minimal = 11,0, nilai maksimal = 31,0, rata-rata (*mean*) = 22,29, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 4,84. Sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 17,0, nilai maksimal = 35,0, rata-rata (*mean*) = 26,04, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 4,54. Selengkapnya disajikan pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest Passing* Bawah

Statistik	Pretest	Posttest
<i>N</i>	24	24
<i>Mean</i>	22.2917	26.0417
<i>Median</i>	23.0000	26.0000
<i>Mode</i>	24.00	24.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	4.84076	4.54427
<i>Minimum</i>	11.00	17.00
<i>Maximum</i>	31.00	35.00
<i>Sum</i>	535.00	625.00

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
Pretest	0,924	0,05	Normal
Posttest	0,989	0,05	Normal

Dari hasil tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) $> 0,05$, maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 55.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pretest-Posttest	1	46	0,716	Homogen

Dari tabel 3 di atas dapat dilihat nilai *pretest* sig. p $0,716 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 55.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SD Negeri 2 Parangtritis

Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka permainan bola pantul memberikan pengaruh terhadap peningkatan *passing* bawah siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 4 sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 56.

Tabel 4. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Passing* Bawah

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t_{ht}	t_{tb}	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	22,2917	9,063	2,07	0,000	3,75	16,82%
<i>Posttest</i>	26,0417					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 9,063 dan t_{tabel} 2,07 (df 23) dengan nilai signifikansi *p* sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 9,063 > t_{tabel} 2,07, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul”, diterima. Artinya permainan bola pantul memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul. Dari data *pretest* memiliki rerata 22,29, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 26,04. Besarnya peningkatan kemampuan *passing* bawah tersebut dapat

dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,75, dengan kenaikan persentase sebesar 16,82%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan permainan bola pantul selama 12 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul, dengan $t_{hitung} 9,063 > t_{tabel} 2,07$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan kenaikan persentase sebesar 16,82%.

Latihan bola pantul adalah bentuk latihan *passing* bawah dengan memantulkan bola terlebih dahulu sebelum *dipassing*. Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk melakukan gerakan atau teknik selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam bermain bola voli. Dimana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya. Seperti yang diungkapkan Nuril Ahmadi (2007: 37) kelebihan dalam bola pantul, yaitu:

1. Lebih mudah dilakukan oleh anak yang belum terampil karena bola ditunggu sampai memantul dahulu sebelum dipasing.
2. Pada saat bola memantul anak memiliki banyak waktu untuk mempersiapkan gerakan pasing dengan baik.
3. Bola akan lebih mudah dikendalikan karena kecepatannya semakin pelan ketika memantul ke lantai.

Latihan bola pantul merupakan bentuk latihan yang dapat membuat siswa untuk secara otomatis untuk melakukan gerakan *passing* bawah, yaitu tubuh merendah dengan menekuk lutut, dan posisi tangan selalu menempel membentuk posisi *passing* bawah, karena bola yang akan *dipassing* harus terlebih dahulu memantul ke lantai. Bola yang memantul ke lantai tidak dapat diprediksi tinggi rendahnya bola, sehingga menuntut siswa untuk selalu dalam posisi siap untuk melakukan *passing* bawah. Latihan bola pantul juga membuat siswa lebih merasa tidak selalu monoton dalam berlatih *passing* bawah, karena dalam latihan bola pantul banyak terdapat variasinya.

Penguasaan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli adalah penting karena keberhasilan suatu regu dalam pertandingan bola voli banyak ditentukan oleh *passing*. Teknik *passing* bawah selalu dipergunakan dalam permainan untuk *receive* servis, bertahan dari serangan lawan ataupun untuk menyusun serangan. Teknik *passing* bawah ini harus dipelajari sejak dini dan merupakan dasar bagi siswa untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya. Dalam bermain bola voli siswa dituntut untuk selalu aktif bergerak di dalam lapangan. Oleh karena pada saat bermain bola voli arah bola yang akan *dipassing* datangnya belum tentu sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga menuntut untuk bergerak mendekat bola agar dapat dipasang dengan baik. Selain dapat *dipassing* dengan baik, arah bola juga harus tepat mengarah kepada pengumpulan agar pengumpulan lebih mudah untuk menyusun serangan atau melakukan umpan yang bervariatif, sehingga serangan tidak mudah dibaca oleh lawan.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan bola pantul terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul, dengan nilai t_{hitung} $69,063 > t_{tabel} 2,07$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 16,82%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika siswa dan guru/pelatih tahu bahwa permainan bola pantul mampu meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa, maka permainan bola pantul dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar kemampuan *passing* bawah siswa dapat meningkat.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan sepenuh hati, jiwa dan raga peneliti, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal siswa. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes kemampuan *passing* bawah siswa, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Tidak ada variabel pembanding.

D. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbara L. Vierra. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 SD Pedoman Khusus Pengembangan Silabus dan Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Durwachter G. (1990). *Bola Volley: Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: Gramedia.
- Edi Purnama. (2012). Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Dalam Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV MI MA'ARIF Bandungrejo Kecamatan Ngablak Kabupaten Magelang. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hari Wibowo. (2009). Upaya Peningkatan Prestasi Belajar *Passing* Atas Bolavoli Melalui Pendekatan Bermain Bola Pantul pada siswa kelas VIII E di SMP N 5 Purwokerto Tahun Ajaran 2008/2009. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herman Subarjah, (2007). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Horst Backe. (1980). *Development and Status of Volleyball*. Coaches Manual I Lausanne = Federation Internasionale De Volly- Ball (FIVB).
<http://ipankvolleyball.blogspot.com/2013/05/teknik-dasar-bola-volley.html>. Diunduh pada tanggal 12 Mei 2015 pukul 19.30 WIB.
- Moh.Uzer Usman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nur Afni Suprihatin. (2008). Perbedaan Pengaruh Pendekatan Berlatih dan bermain Terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli Pada Siswa putri kelas VIII SMP N Boyolali Tahun Pelajaran 2007/2008. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.

- PP. PBVSI. (1995). *Jenis-jenis Permainan Bola Voli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP PBVSI.
- Subiman. (2012). Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Dengan Model Bermain Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Pendulan Baru Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (1984). *Prinsip-Prinsip Bermain Bola Voli*, Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi. (2009). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Supriono. (2013). Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Bola Plastik Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Permainan Bola voli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Kebutuh Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syamsu Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tim Bina Karya Guru. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar Kelas 4-6*. Jakarta: Erlangga.
- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Nomor 1 tahun 2008). Hlm. 63.
- Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Deroktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

	<p style="text-align: center;">KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255</p>		
<hr/>			
Nomor	:	405/UN.34.16/PP/2015	20 Mei 2015
Lamp.	:	1 Eks.	
Hal	:	Permohonan Ijin Penelitian	
Yth	:	Ka. UPTD Kec. Kretek Kab. Bantul, Yogyakarta	
<p>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 :</p>			
Nama	:	Junita Mardiyana	
NIM	:	11604221015	
Program Studi	:	PGSD Penjas	
<p>Penelitian akan dilaksanakan pada :</p>			
Waktu	:	Mei s.d Juni 2015	
Tempat/obyek	:	SD N 2 Parangtritis	
Judul Skripsi	:	Pengaruh Permainan Bola Pantul Terhadap Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SD Negeri 2 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul	
<p>Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>			
<p style="text-align: right;">Dekan,  Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. NIP. 19600824 198601 1 001</p>			
<p>Tembusan :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kepala Sekolah SD N 2 Parangtritis2. Kaprodi. PGSD Penjas3. Pembimbing TAS4. Mahasiswa ybs			

Lampiran 2. Surat Keterangan dari UPT PPD

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA UPT PPD KECAMATAN KRETEK SEKOLAH DASAR NEGERI 2 PARANGTRITIS Alamat : Mancingan XI Parangtritis Kretek Bantul, 55772</p>
<p style="text-align: center;"><u>SURAT KETERANGAN</u></p> <p style="text-align: center;">NOMOR : 189 / SD 2 Pt / VIII / 2015</p>	
<p>Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SD Negeri 2 Parangtritis menerangkan dengan sesungguhnya, bahwa :</p> <p>Nama : JUNITA MARDIYANA NIM : 11604221015 Jur : PGSD Penjas Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta</p> <p>Dengan ini menerangkan bahwa yang bersangkutan benar-benar telah melakukan penelitian yang berupa pengambilan data untuk bahan skripsi di SD Negeri 2 Parangtritis pada bulan Mei - Juni 2015 dengan Judul "PENGARUH PERMAINAN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLAVOLI SD NEGERI 2 PARANGTRITIS KECAMATAN KRETEK KABUPATEN BANTUL"</p> <p>Demikian surat ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p style="text-align: right;">Kretek, Juni 2015 Kepala Sekolah</p> <p style="text-align: right;"></p>	

Lampiran3. Data Penelitian

DATA PRETEST PASSING BAWAH

No	Nama	Hasil Passing Bawah		Nilai terbaik
		Ke 1	Ke 2	
1	DEF	20	24	24
2	TJ	21	23	23
3	AP	21	21	21
4	AB	15	11	15
5	CES	24	21	24
6	HS	21	22	22
7	NRR	25	28	28
8	RY	24	26	26
9	SH	24	21	24
10	RS	20	24	24
11	AK	21	23	23
12	BN	21	21	21
13	DAC	21	19	21
14	NAS	19	19	19
15	RV	18	17	18
16	TAP	27	29	29
17	TLG	31	29	31
18	VM	29	26	29
19	ZMR	25	26	26
20	HW	21	24	24
21	RP	11	15	15
22	BMJ	19	13	19
23	AS	18	15	18
24	CK	11	9	11

DATA POSTTEST PASSING BAWAH

No	Nama	Hasil Passing Bawah		Nilai terbaik
		Ke 1	Ke 2	
1	DEF	22	26	26
2	TJ	23	27	27
3	AP	21	29	29
4	AB	20	23	23
5	CES	24	26	26
6	HS	24	21	24
7	NRR	27	31	31
8	RY	25	27	27
9	SH	28	26	28
10	RS	26	29	29
11	AK	21	26	26
12	BN	24	21	24
13	DAC	25	20	25
14	NAS	21	21	21
15	RV	16	19	19
16	TAP	32	28	32
17	TLG	35	34	35
18	VM	27	34	34
19	ZMR	29	23	29
20	HW	27	24	27
21	RP	17	11	17
22	BMJ	19	24	24
23	AS	17	23	23
24	CK	19	13	19

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

Statistics

	Pretest	Posttest
N	24	24
Valid		
Missing	0	0
Mean	22.2917	26.0417
Median	23.0000	26.0000
Mode	24.00	24.00 ^a
Std. Deviation	4.84076	4.54427
Minimum	11.00	17.00
Maximum	31.00	35.00
Sum	535.00	625.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
11	1	4.2	4.2	4.2
15	2	8.3	8.3	12.5
18	2	8.3	8.3	20.8
19	2	8.3	8.3	29.2
21	3	12.5	12.5	41.7
22	1	4.2	4.2	45.8
23	2	8.3	8.3	54.2
24	5	20.8	20.8	75.0
26	2	8.3	8.3	83.3
28	1	4.2	4.2	87.5
29	2	8.3	8.3	95.8
31	1	4.2	4.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	4.2	4.2	4.2
	19	2	8.3	8.3	12.5
	21	1	4.2	4.2	16.7
	23	2	8.3	8.3	25.0
	24	3	12.5	12.5	37.5
	25	1	4.2	4.2	41.7
	26	3	12.5	12.5	54.2
	27	3	12.5	12.5	66.7
	28	1	4.2	4.2	70.8
	29	3	12.5	12.5	83.3
	31	1	4.2	4.2	87.5
	32	1	4.2	4.2	91.7
	34	1	4.2	4.2	95.8
	35	1	4.2	4.2	100.0
Total		24	100.0	100.0	

Lampiran 5. Uji Normalitas dan Homogenitas

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		24	24
Normal Parameters ^a	Mean	22.2917	26.0417
	Std. Deviation	4.84076	4.54427
Most Extreme Differences	Absolute	.112	.091
	Positive	.112	.091
	Negative	-.103	-.085
Kolmogorov-Smirnov Z		.549	.445
Asymp. Sig. (2-tailed)		.924	.989
a. Test distribution is Normal.			

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

Pretest-Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.134	1	46	.716

ANOVA

Pretest-Posttest	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	168.750	1	168.750	7.656	.008
Within Groups	1013.917	46	22.042		
Total	1182.667	47			

Lampiran 6. Uji t

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	22.2917	24	4.84076	.98812
Posttest	26.0417	24	4.54427	.92759

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	24	.909	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference								
				Mean	Lower	Upper						
Pair 1 Pretest - Posttest	-3.75000	2.02699	.41376	-4.60592	-2.89408	-9.063	23		.000			

Lampiran 7. Tabel t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



Program Latihan Bola Pantul



Program Latihan Bola Pantul



Tes *Passing* Bawah

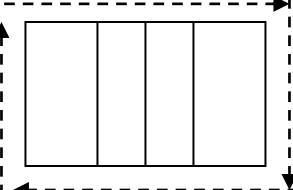
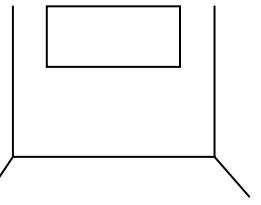


Tes *Passing* Bawah

PRETEST

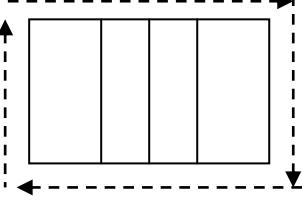
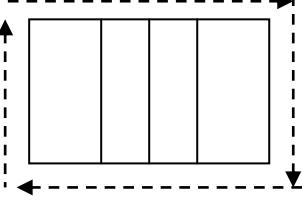
Cabang olahraga : Bolavoli
 Waktu : 15.30-17.00
 Sasaran latihan : *Passing Bawah*
 Jumlah siswa : 24 siswa

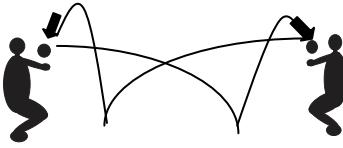
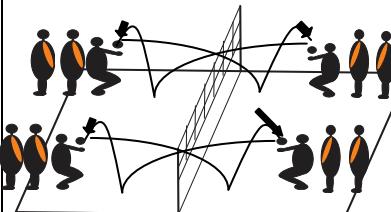
Tanggal :
 Peralatan : Bola 5 buah, lapangan, net, peluit, *stopwatch*

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX</p>	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Joging -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis	5 menit 10" 8x2hitungan 10 menit	 <p>P</p> <p>XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX</p>	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilumbungkan melakukan <i>passing bawah</i> penguluran
3.	Inti pelaksanaan <i>pretest</i>	1 menit (1 kali percobaan) sebanyak 2 kali .		Melakukan <i>passing bawah</i> dengan memantul-mantulkan bola ke dinding sebanyak 2 kali percobaan dan diambil nilai yang terbaik.

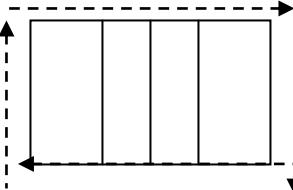
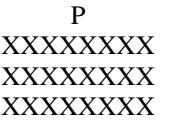
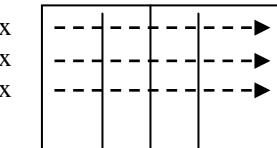
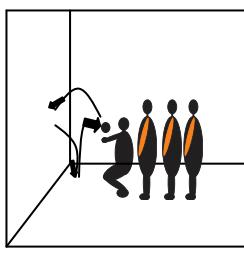
4.	Penutup -Pendinginan dan Evaluasi dan do'a	5 menit	P XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	<i>Stretching</i> Pendinginan dan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.
----	---	---------	---------------------------------------	--

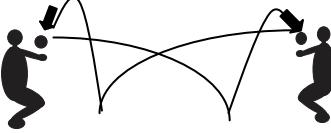
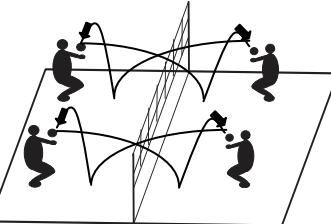
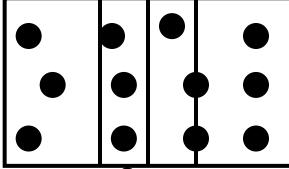
Cabang olahraga	: Bolavoli	Sesi	: 2-3
Waktu	: 15.30 – 17.00		
Sasaran latihan	: <i>Passing</i> Bawah		
Jumlah siswa	: 21 siswa	Peralatan	: Bola 5 buah,
Hari/tanggal	:		lapangan, net, peluit, <i>stopwatch</i>

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis - <i>Jogging</i> <td> 5 menit 10" 8x2 hit. 5 menit 10 macam kombinasi / 10 menit </td> <td>  P XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX </td> <td> jogging keliling lapangan sambil bola dilumbungkan melakukan <i>passing</i> bawah penguluran jogging kombinasi sepanjang lapangan </td>	5 menit 10" 8x2 hit. 5 menit 10 macam kombinasi / 10 menit	 P XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX	jogging keliling lapangan sambil bola dilumbungkan melakukan <i>passing</i> bawah penguluran jogging kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	12 menit		Lambung bola hingga memantul kemudian <i>passing</i> bawah ke atas dan dibiarkan bola memantul ke tanah satu kali kemudian di <i>passing</i> lagi sebanyak 5 kali, kemudian bergantian dengan teman belakangnya.

	<p>2 . <i>Passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan berpasangan bentuk A</p>	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Atlet melakukan <i>passing</i> bawah dipantulkan berpasangan dengan jarak 4 meter
	<p>3 . variasi <i>Passing</i> bawah dipantulkan 1 sentuhan bentuk B</p>	Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt		Atlet melakukan <i>passing</i> bawah melalui net secara bergantian.(sebelum bola di <i>passing</i> , bola harus menyentuh tanah terlebih dahulu)
	<p>4. variasi bermain bolavoli yang dimodifikasi</p>	40 menit	Bermain khusus menggunakan <i>passing</i> bawah tetapi sebelum bola di <i>passing</i> ke daerah lawan, bola harus dioper ke teman satu tim agar semua dapat merasakan <i>passing</i> bawah baru kemudian bola di <i>passing</i> ke daerah lawan.	Bola yang sudah dioper ke daerah lawan sebelum di <i>passing</i> harus memantul ke tanah 1 kali terlebih dahulu
4.	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pendinginan -Evaluasi dan do'a 	5 menit 10 menit	<p style="text-align: center;">P XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">P XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX</p>	<p><i>Stretching</i> Pendinginan</p> <p>Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>

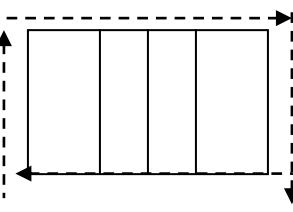
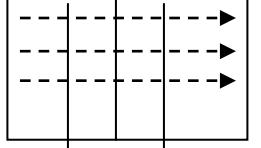
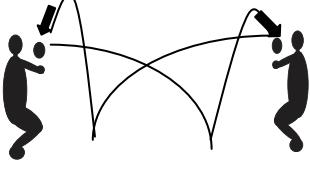
Cabang olahraga	: Bolavoli	Mikro <i>Treatment</i>
Waktu	: 15.30 – 17.00	Sesi : 4-5
Sasaran latihan	: <i>Passing</i> Bawah	Peralatan : Bola 5 buah, lapangan, net, peluit, <i>stopwatch</i>
Jumlah	: 20 siswa	
Hari/tanggal	:	

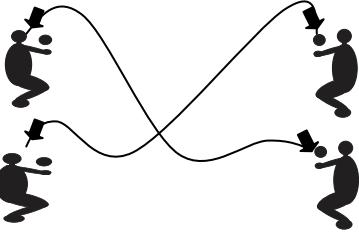
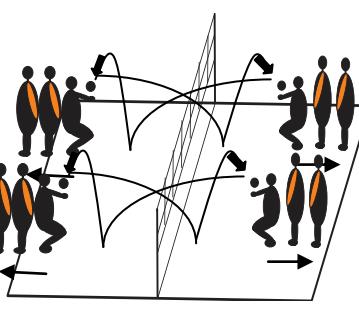
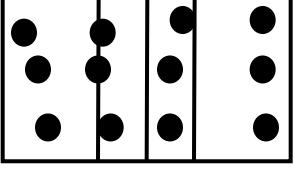
NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> -Penguluran Statis-Penguluran Dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	5 menit 10" 8x2hitungan 5 menit 10 macam kombinasi / 10 menit	  	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing</i> bawah penguluran <i>jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	12 menit		Lambung bola, <i>passing</i> bola ke tembok, setelah itu tunggu bola memantul ke tanah baru kemudian di <i>passing</i> k arah tembok lagi. Dilakukan secara berulang-ulang.

	<p>2. <i>Passing</i> bawah kombinasi bola pantul bentuk A</p> <p>3. <i>Passing</i> bawah kombinasi bola pantul dengan net bentuk B</p> <p>4. Bermain yang dimodifikasi</p>	<p>Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt</p> <p>Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt</p> <p>40 menit</p>	  	<p>siswa melakukan <i>passing</i> bawah setelah bola menyentuh lantai secara berpasangan, 1 bola digunakan untuk 4 siswa, setelah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian.</p> <p>Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul melalui net yang dibagi menjadi 4 kelompok.siswa yang telah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian</p> <p>Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah selama 2set</p>
4.	<p>Penutup -Pendinginan</p> <p>-Evaluasi dan do'a</p>	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<p>P XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX</p> <p>P XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX</p>	<p><i>Stretching</i> Pendinginan</p> <p>Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>

Cabang olahraga : Bolavoli
 Waktu : 15.00-16.30
 Sasaran latihan : *Passing* Bawah
 Jumlah : 19 siswa
 Hari/tanggal :

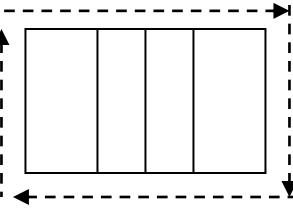
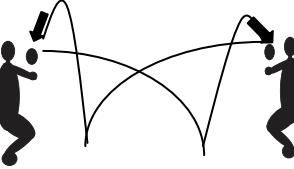
Sesi : 6-7
 Peralatan : Bola 5buah, lapangan, net, peluit, *stopwatch*

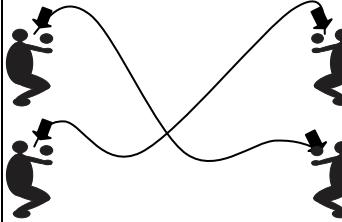
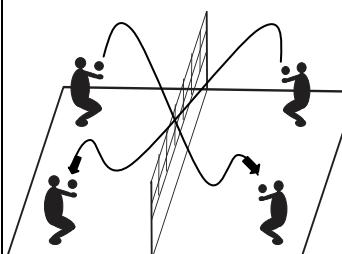
NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATSI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	<p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX</p>	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : <i>-Jogging</i> <i>-Penguluran Statis</i> <i>-Penguluran Dinamis</i> <i>-Jogging Kombinasi</i>	5 menit 10" 8x2 hit. 5 menit 10 macam kombinasi / 10 menit	 <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX</p> 	<p><i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan <i>passing</i> bawah</p> <p><i>penguluran</i></p> <p><i>jogging</i> kombinasi sepanjang lapangan</p>
3.	Inti 1. Pemanasan awal memakai bola	12 menit		siswa melakukan <i>passing</i> bawah setelah bola menyentuh lantai secara berpasangan, 1 bola digunakan untuk 4 siswa ,setelah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian.

	<p>2 . <i>Passing</i> bawah 1 sentuhan menyilang</p> <p>3 . variasi <i>Passing</i> bawah pantul melalui net</p> <p>4. Bermain yg dimodifikasi</p>	<p>Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt</p> <p>Durasi 3 mnt 2 set Rec : 1 mnt</p> <p>40 menit</p>	  	<p>siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul 1 sentuhan silang dan dilakukan secara bergantian</p> <p>Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul melalui net yang dibagi menjadi 4 kelompok. siswa yang telah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian</p> <p>Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah</p>
4.	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pendinginan -Evaluasi dan do'a 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<p>P XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX</p> <p>P XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX</p>	<p>Stretching Pendinginan</p> <p>Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>

Cabang olahraga : Bolavoli
 Waktu : 15.30-17.00
 Sasaran latihan : *Passing* Bawah
 Jumlah : 21 siswa
 Hari/tanggal :

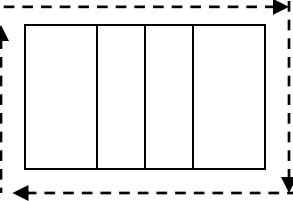
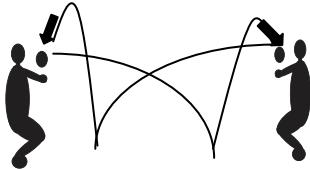
Sesi : 8-9
 Peralatan : Bola 5buah, lapangan, net, peluit, *stopwatch*

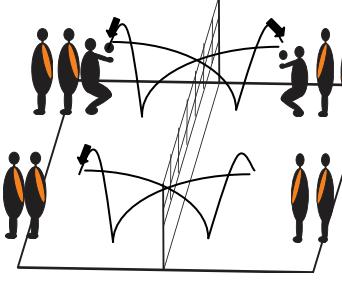
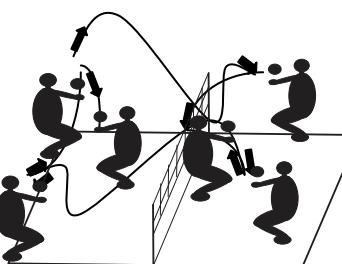
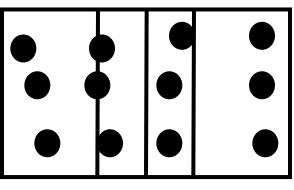
NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	<p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX</p>	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : <i>-Jogging</i> <i>-Penguluran Statis</i> <i>-Penguluran Dinamis</i>	5 menit 10" 8x2hitungan 5 menit	 <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX</p>	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilumbungkan melakukan <i>passing</i> bawah penguluran
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	12 menit		siswa melakukan <i>passing</i> bawah setelah bola menyentuh lantai secara berpasangan, 1 bola digunakan untuk 4 siswa, setelah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian.

	<p>2. <i>Passing</i> bawah dipantulkan kombinasi Menyilang bentuk A</p> <p>3. <i>Passing</i> bawah dipantulkan menyilang dengan net bentuk B</p> <p>4 . Bermain yang di modifikasi</p>	<p>Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 mnt</p> <p>Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 mnt</p> <p>34 menit</p>	 	<p>Siswa melakukan <i>passing</i> bawah bola pantul 1sentuhan silang dan dilakukan secara bergantian</p> <p>Siswa melakukan <i>passing</i> bawah menyilang, melalui net</p> <p>Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah selama 2 set</p>
4.	<p>Penutup -Pendinginan</p> <p>-Evaluasi dan do'a</p>	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<p>P XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p> <p>P XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p>	<p>Stretching Pendinginan</p> <p>Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>

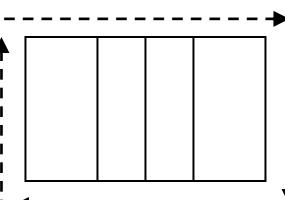
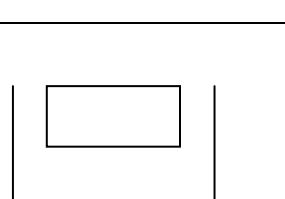
Cabang olahraga : Bolavoli
 Waktu : 15.30-17.00
 Sasaran latihan : *Passing* Bawah
 Jumlah : 20 siswa
 Hari/tanggal :

Sesi : 10-11
 Peralatan : Bola 5buah,
 lapangan, net, peluit,
stopwatch

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX</p>	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : <i>-Jogging</i> <i>-Penguluran Statis</i> <i>-Penguluran Dinamis</i>	5 menit 10" 8x2 hit. 5 menit	 <p>P</p> <p>XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX</p>	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilumbungkan melakukan <i>passing</i> bawah penguluran
3.	Inti 1.Pemanasan awal memakai bola	12 menit		siswa melakukan <i>passing</i> bawah setelah bola menyentuh lantai secara berpasangan, 1 bola digunakan untuk 4 siswa, setelah melakukan <i>passing</i> putar ke belakang dilakukan secara bergantian.

	<p>2 . <i>Passing</i> bawah melalui net bentuk A</p>	<p>Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 mnt</p>		<p>Siswa melakukan <i>passing</i> bawah melalui net secara bergantian dengan yang belakangnya. (sebelum bola di <i>passing</i>, bola harus menyentuh tanah terlebih dahulu)</p>
	<p>3 . variasi <i>passing</i> bawah 1 sentuhan bentuk B</p>	<p>Durasi 3 mnt 3 set Rec : 1 menit</p>		<p><i>Passing</i> bawah melalui net, bola harus menyentuh tanah baru kemudian di <i>passing</i> dan dioperkan ke teman satu regu tanpa dipantulkan.</p>
	<p>4. Bermain yang dimodifikasi</p>	<p>34 menit</p>		<p>Bermain yang dimodifikasi dengan menggunakan <i>passing</i> bawah, semua teknik menggunakan <i>passing</i> bawah selama 2set</p>
4.	<p>Penutup : -Pendinginan -Evaluasi dan do'a</p>	<p>5 menit 10 menit</p>	<p>P XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p> <p>P XXXXXX XXXXXX XXXXXX</p>	<p><i>Stretching</i> Pendinginan</p> <p>Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.</p>

POSTTEST

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (Pengantar)	5 menit	P XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : -Jogging -Penguluran Statis -Penguluran Dinamis	5 menit 10" 8x2hitungan 10 menit	 P XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX	<i>jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilumbungkan melakukan <i>passing</i> bawah penguluran
3.	Inti 1.pelaksanaan <i>postest</i>	1 menit (1 kali percobaan)		Melakukan <i>passing</i> bawah dengan memantul-mantulkan bola ke dinding sebanyak 2 kali percobaan dan diambil nilai yang terbaik.

4.	Penutup -Pendinginan dan Evaluasi dan do'a	5 menit	P XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	<i>Stretching</i> Pendinginan dan Evaluasi dan do'a, kemudian dibubarkan.
----	---	---------	---------------------------------------	---