

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH KE TEMAN BERLATIH DAN  
MEMANGGIL NAMA TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING*  
BAWAH BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER DI  
SMP NEGERI 1 TEMPEL**

**SKRIPSI**

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



Oleh  
Azwar Hilmi  
11601244033

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## PERSETUJUAN

- Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Ke Teman Berlatih dan Memanggil Nama Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Tempel” yang disusun oleh Azwar Hilmi, NIM 11601244033 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, **25** November 2015  
Pembimbing,



Yuyun Ari Wibowo, M.Or.  
NIP: 19830509 200812 1 002

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti kata 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, 25 November 2015  
Yang menyatakan,



Azwar Hilmi  
NIM. 11601244033

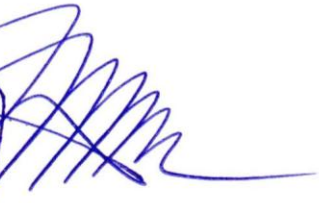
## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Ke Teman Berlatih dan Memanggil Nama Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Tempel” yang disusun oleh Azwar Hilmi, NIM 11601244033 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Desember 2015 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yuyun Ari Wibowo, M.Or.	Ketua Penguji		06/01 2016
Agus Susworo Dwi M., M.Pd.	Sekretaris Penguji		06/01 2016
Drs. Sismadiyanto, M.Pd.	Penguji I (Utama)		30/12 2015
Ermawan Susanto, M.Pd.	Penguji II (Pendamping)		31/12 2015

Yogyakarta, 07 Januari 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

Selalu bersyukur dan selalu baik terhadap semua orang,  
berfikir positif terhadap apapun yang datang kepada diri kita.

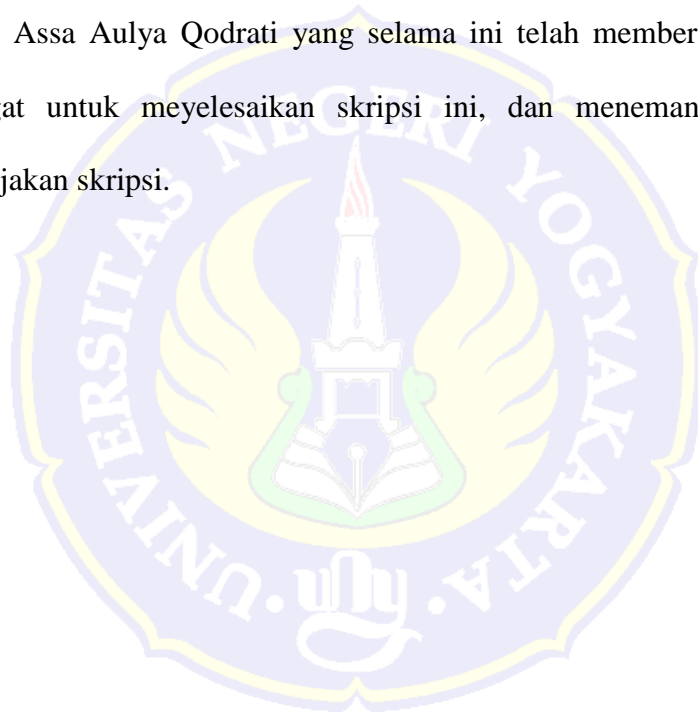
( Azwar Hilmi )



## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah kepada Allah SWT, aku persembahkan karya kecilku ini untuk :

1. Kedua orang tua aku Bapak Mariyo dan Ibu Alifah, sebagai orang tua yang selalu sabar menyemangati demi kelancaran skripsi ini. Terimakasih doa yang tak henti-hentinya kalian panjatkan untuk anakmu, terimakasih untuk semua pengorbanan yang telah kalian lakukan.
2. Adikku Assa Aulya Qodrati yang selama ini telah memberikan dorongan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini, dan menemani ketika saya mengerjakan skripsi.



**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH KE TEMAN BERLATIH DAN  
MEMANGGIL NAMA TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING*  
BAWAH BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER  
DI SMP NEGERI 1 TEMPEL**

Oleh  
Azwar Hilmi  
11601244033

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Tempel belum menunjukkan hasil yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah ke teman berlatih dan memanggil nama terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tempel.

Penelitian merupakan penelitian praeksperimen. Subjek penelitian ini adalah seluruh peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Tempel yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes *Passing* Bawah. Teknik analisis data menggunakan hasil dari *pretest* dan *posttest*.

Pengambilan data dilakukan dua kali yaitu *pretest* dan *posttest*, hasil menunjukkan bahwa keterampilan *passing* bawah setelah melakukan latihan *passing* bawah ke teman berlatih dan memanggil nama lebih baik 8,43% dibandingkan keterampilan *passing* bawah *pretest*. Hasil tersebut terlihat dari rerata *posttest* 21,85 dan rerata *pretest* sebesar 20,15. Untuk hasil uji-t memperoleh t hitung sebesar  $1,939 < 2,09$  (t-tabel).

Kata Kunci : *passing* bawah, memanggil teman, bola voli, ekstrakurikuler

## KATA PENGANTAR

Tidak ada kata-kata yang pantas diucapkan selain mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya, sehingga proses penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Ke Teman Berlatih Dan Memanggil Nama Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Di SMP N 1 Tempel” dapat terselesaikan. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor UNY yang telah mengizinkan penulis untuk kuliah di FIK UNY.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah bersedia menandatangani dan menyetujui skripsi ini.
4. Ibu Dra. Sri Mawarti, M. Pd., Penasehat Akademik, yang telah membimbing saya selama ini.
5. Bapak Yuyun Ari Wibowo, M. Or., Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar dan pengertiannya dalam memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.



6. Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staf karyawan FIK UNY yang telah memberikan pelayanan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
7. Mahasiswa FIK PJKR C 2011 yang selalu memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga kita tetap menjadi keluarga kecil yang memberikan pengalaman.
8. Teman-teman mikro *teaching* dan bapak Fathan Nurcahyo, M.Pd., terimakasih atas support dan kebersamaan nya.
9. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan demi terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembelajaran ilmu pendidikan pada umumnya dan Prodi PJKR pada khususnya.

Yogyakarta, 25 November 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Latihan <i>Passing</i> Bawah Ke Teman Berlatih. ....	9
2. Latihan Memanggil Nama .....	10
3. Permainan Bola Voli .....	11
4. Hakikat Ekstrakurikuler .....	18
5. Karakteristik Peserta Didik SMP .....	20
B. Penelitian yang Relevan .....	21
C. Kerangka Berpikir .....	22

D. Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	25
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	27
E. Teknik Analisis Data .....	30
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	33
B. Hasil Uji Persyaratan .....	37
1. Uji Normalitas .....	38
2. Uji Homogenitas .....	38
C. Analisa Data .....	39
D. Pembahasan .....	40
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	45
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	45
C. Saran-Saran.....	45
D. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Penilaian Butir Tes <i>Passing</i> Bawah .....	29
Tabel 2. Perolehan Nilai <i>Pretest Passing</i> Bawah .....	33
Tabel 3. Statistik Hasil <i>Pretest</i> Tingkat Keterampilan <i>Passing</i> Bawah .....	34
Tabel 4. Kelas Interval <i>Pretest</i> Tingkat Keterampilan <i>Passing</i> Bawah .....	34
Tabel 5. Perolehan Nilai <i>Posttest Passing</i> Bawah .....	35
Tabel 6. Statistik Hasil <i>Posttest</i> Tingkat Keterampilan <i>Passing</i> Bawah....	36
Tabel 7. Kelas Interval <i>Posttest</i> Tingkat Keterampilan <i>Passing</i> Bawah ....	37
Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	38
Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.....	39
Tabel 10. Uji – t .....	39
Tabel 11. Perolehan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Passing</i> Bawah ....	40

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap Permulaan <i>Passing</i> Bawah .....	16
Gambar 2. Gerak Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah .....	16
Gambar 3. Gerak Lanjutan <i>Passing</i> Bawah .....	17
Gambar 4. Grafik Hasil <i>Pretest</i> Tingkat Keterampilan <i>Passing</i> Bawah....	35
Gambar 5. Grafik Hasil <i>Posttest</i> Tingkat Keterampilan <i>Passing</i> Bawah...	37
Gambar 7. Grafik Perbandingan Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	41



## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Lembar Permohonan Ijin Penelitian .....	49
Lampiran 2. Surat Pengantar Permohonan Ijin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta...	50
Lampiran 3. Surat Rekomendasi Penelitian dari Kantor Kesatuan Bangsa Daerah Pemerintah Kabupaten Sleman .....	51
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Pemerintah Kabupaten Sleman. ....	52
Lampiran 5. Surat Permohonan Judgment .....	53
Lampiran 6. Surat Keterangan <i>Expert Judgment</i> .....	54
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah .....	55
Lampiran 8. Surat Keterangan Kalibrasi .....	56
Lampiran 9. Jadwal Pelaksanaan <i>Treatment</i> .....	60
Lampiran 10. <i>Treatment</i> .....	63
Lampiran 11. Rekapitulasi Data Kasar .....	73
Lampiran 12. Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler .....	74
Lampiran 13. Statistik Penelitian .....	78
Lampiran 14. Instrumen Penelitian .....	83
Lampiran 15. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .....	86

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan yang berfungsi sebagai tempat mentransfer ilmu kepada peserta didik dan memiliki peranan besar dalam perkembangan setiap peserta didik, selain itu sekolah juga dituntut untuk dapat merangsang pengembangan dalam potensi-potensinya. Peserta didik diharapkan mampu mengembangkan kreativitasnya sesuai dengan potensi yang dimiliki masing-masing .

Menurut Yudha M. Saputra (1998: 5-6) sekolah seharusnya mempunyai tiga kegiatan program pendidikan, antara lain adalah kegiatan intrakurikuler, kegiatan kokurikuler dan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan di dalam sekolah yang pengelolaan waktunya telah ditentukan dalam program. Kemudian kegiatan kokurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran biasa bertujuan agar peserta didik lebih menghayati apa yang telah dipelajari pada kegiatan intrakurikuler tersebut. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan disekolah tetapi pelaksanaannya di luar jam sekolah bisa dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan peserta didik, antara lain mengenai hubungan antara mata pelajaran, penyaluran minat dan bakat, serta pembinaan manusia yang seutuhnya.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menunjang pengembangan bakat yang dimiliki oleh setiap individu peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler terdapat di SMP Negeri 1 tempel adalah

ekstrakurikuler olahraga dan bukan olahraga, di mana olahraga meliputi ekstrakurikuler bola voli dan bola basket. Ekstrakurikuler bukan olahraga meliputi kegiatan pramuka, dan kegiatan ekstrakurikuler ilmiah lainnya. Kegiatan ekstrakurikuler ini berfungsi untuk sarana meyalurkan bakat dan kreativitas peserta didik dalam berbagai hal yang bermanfaat di luar proses belajar mengajar di sekolah. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sekolah juga memerlukan dukungan untuk menunjang keberhasilan program, antara lain adalah mengadakan fasilitas olahraga yang akan digunakan untuk proses kegiatan yang telah dipilih oleh peserta didik agar sesuai dengan harapan. Pelaksanaan itu sendiri dibutuhkan seorang pelatih yang berkompeten sesuai bidangnya, serta kejelian dari pelatih sehingga peserta didik mampu menerima materi yang telah diberikan dan dapat memberikan motivasi terhadap masing-masing peserta didik.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tempel salah satunya adalah permainan bola voli yang dilaksanakan dua kali dalam seminggu dan dilaksanakan pada hari Rabu dan Jum'at setiap jam 15.30-17.00. Proses kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang ada secara garis besar belum terlalu optimal, hal itu terbukti beberapa tahun ini SMP N 1 Tempel belum pernah menjuarai dalam kompetisi di tingkat sekolah seperti yang diharapkan. Hal itu disebabkan oleh penguasaan teknik bola voli belum baik dan salah satu kunci juara dalam sebuah kompetisi adalah dapat memenagkan di setiap pertandingan.



Menurut Nuril Ahmadi ( 2007 :31), bahwa serangan paling banyak untuk memperoleh nilai atau poin adalah dengan melakukan *smash*. Pelaksanaan *Smash* dapat sukses apabila operan lengan atau *passing* bawah harus dilakukan dengan baik sehingga dengan *passing* bawah dapat meredam kekuatan bola yang dipukul dengan keras dan dapat mengarahkan bola tersebut ke teman satu tim dan dapat melakukan umpan bola untuk di *smash* dengan baik. Menurut SB.Pranatahadi (2011 :2), menerangkan bahwa prestasi pada usia 14-16 tahun peranan *passing* bawah sangat penting, dengan begitu usia antara 14-16 tahun merupakan usia di tingkat SMP yang memungkinkan bahwa prestasi untuk bola voli dapat diraih apabila setiap anak memiliki *passing* bawah yang bagus.

Menurut Nuril Ahmadi (2007 :4), teknik *passing* bawah merupakan unsur yang dominan yang dilakukan oleh anak sekolah dasar. *Passing* bawah mempunyai kegunaan antara lain (1) untuk menerima bola servis, (2) Untuk menerima bola dari lawan yang bisa berupa serangan *smash*, (3) Untuk melakukan pengambilan bola yang kadang-kadang terpental jauh diluar lapangan permainan. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 1 Tempel, pelatih sudah mengajarkan kepada siswa tentang latihan teknik *passing* bawah tetapi belum optimal. Terdapat bentuk latihan-latihan yang bisa digunakan untuk melatih keterampilan *passing* bawah peserta didik seperti *passing* bawah ke teman berlatih dan memanggil nama, menurut G. Duwachtter (1982: 54) latihan *passing* bawah ke teman berlatih dan

memanggil nama merupakan beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah.

Latihan *passing* bawah ke teman berlatih adalah latihan dengan dua baris saling berhadapan dan setiap pasangan memakai satu bola, kemudian bola dilambungkan ke tempat sekitar 2 meter di depan pemain yang sedang berlatih. Pemain harus lari menempati posisi tepat dan melakukan *passing* bawah ke pelempar lalu mundur lagi beberapa langkah. Pelempar kemudian semakin tidak cermat lemparannya dan lemparan lebih mendarat. Latihan ini memiliki banyak kelebihan diantaranya dapat melatih peserta didik memposisikan tempat dengan posisi bola saat akan melakukan *passing*, peserta didik memiliki waktu istirahat ketika menunggu giliran untuk melakukan latihan *passing*, dan dapat melakukan penilaian diri sendiri ketika mengamati teman yang sedang melakukan *passing*. Kekurangan dari latihan ini adalah memerlukan bola yang banyak dan peserta didik akan cepat merasa bosan.

Latihan memanggil nama merupakan bentuk latihan dengan salah satu pemain berdiri di tengah memanggil nama seorang pemain yang duduk secara melingkar, setelah itu melambungkan bola ke pemain yang dipanggil. Pemain ini segera mungkin untuk menempatkan posisi untuk melakukan *passing* bawah sesuai datangnya bola dan mengembalikan bola pada pelempar. Posisi pemain dapat diubah-ubah dengan berdiri, menghadap pemain tengah, lalu membelakangi. Latihan kemudian dapat dilakukan sambil duduk, sambil berbaring, menelungkup atau terlentang. Kelebihan dalam melakukan latihan

ini adalah dapat melatih reaksi setiap pemain, bentuk latihan lebih menyenangkan, dan tidak memerlukan bola yang terlalu banyak. Reaksi juga penting dalam permainan bolavoli, karena dalam permainan sesungguhnya bola yang akan *dipassing* datang secara tiba-tiba sehingga memerlukan reaksi yang baik untuk bisa melakukan *passing* dengan tepat. Sedangkan kekurangan dalam melakukan latihan ini adalah peserta didik tidak bisa memiliki kadar latihan yang sama karena dalam melakukan pemanggilan nama dilakukan secara acak dan setiap peserta didik bisa mendapatkan jumlah *passing* yang berbeda.

Harapan dan tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 1 Tempel adalah ingin memperbaiki prestasi yang dimiliki dengan memenangkan di setiap kompetisi yang diikuti. Salah satu agar tujuan itu dapat tercapai adalah dengan memperbaiki teknik dasar dalam permainan bola voli itu sendiri dan khususnya adalah *passing* bawah. Karena *passing* bawah merupakan unsur utama di tingkat SMP dan salah satunya bentuk latihan untuk *passing* bawah adalah dengan latihan *passing* ke teman berlatih dan latihan *passing* dengan memanggil nama. .

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP N 1 Tempel dapat tercapai apabila memenangkan disetiap pertandingan dengan kunci utama melakukan *passing* bawah dengan baik di setiap peserta ekstrakurikuler, maka di sini penulis tertarik untuk mengajukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Passing* Bawah ke Teman Berlatih dan Memanggil Nama

Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Ekstrakurikuler Bola voli di SMP Negeri 1 Tempel”

Dari permasalahan yang diangkat diharapkan dapat tersusun latihan untuk meningkatkan ketrampilan *passing* bawah dan sebagai materi permainan bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Tempel.

#### **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Tempel belum menunjukkan hasil yang optimal.
2. Pemberian bentuk latihan bola voli masih kurang bervariasi
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan *passing* bawah ke teman berlatih dan memanggil nama terhadap keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Tempel.

#### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti membatasi masalah penelitian pada : Latihan *passing* bawah ke teman berlatih dan memanggil nama terhadap keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tempel .

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, maka peneliti merumuskan masalah, yaitu : “Berapa besar pengaruh latihan *passing* bawah

ke teman berlatih dan memanggil nama terhadap keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Tempel?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah ke teman berlatih dan memanggil nama terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tempel.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini dapat ditinjau dari dua segi, yaitu :

##### **1. Secara Teoritis**

Dapat dipakai sebagai materi bentuk latihan pengembangan pembelajaran bola voli di tingkat SMP atau sederajat khususnya untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan bola voli yaitu *passing* bawah.

##### **2. Secara Praktis**

###### **a. Manfaat bagi Sekolah**

Membantu sekolah untuk berkembang, karena adanya peningkatan kemampuan pada guru dalam mengembangkan metode dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Khususnya dalam pembelajaran permainan bola voli.

###### **b. Manfaat bagi Guru**

Membantu guru dalam memberikan metode pembelajaran bola voli serta mengembangkan kreativitas dan inovasi.

**c. Manfaat bagi Peserta Didik**

Peserta didik memperoleh suasana baru dan pembelajaran yang tidak membosankan.



## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Latihan *Passing* Bawah Ke Teman Berlatih dan Memanggil Nama**

##### **a. Latihan *Passing* Bawah Ke Teman Berlatih**

Menurut Suharjana (2007: 12), latihan adalah suatu program *exercise* untuk mengembangkan kinerja, meningkatkan kemampuan fisik atlet dalam rangka meningkatkan penampilan atau menghadapi kejuaraan tertentu. Menurut Sukadiyanto (2002: 6), latihan adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam proses penyempurnaan gerakannya. Menurut Djoko (2002: 11) latihan diartikan sebagai suatu proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahraga. Maka dapat disimpulkan latihan merupakan usaha yang dilakukan untuk memperoleh hasil yang lebih baik untuk proses penyempurnaan kemampuan secara teratur dan terencana untuk tujuan yang diharapkan.

Barbara L. V. & Bonnie J. F. (2004: 19) *passing* bawah atau operan lengan merupakan teknik dasar bola voli yang harus dipelajari, lebih tegasnya Barbara mengatakan bahwa operan lengan biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim jika tidak memegang *service*. Operan ini digunakan untuk menerima *service*, menerima

*spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul di net. *Passing Bawah* adalah mengambil bola yang berada dibawah badan atau bola bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari sikut sampai pergelangan tangan yang dirapatkan), baik untuk dioper ke teman maupun langsung ke lapangan lawan melalui atas jaring ( Aip Syaifudin dan Muhadi, 1992: 189). Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *passing bawah* adalah salah satu teknik yang harus dikuasai sebelum bermain bolavoli, *passing bawah* dilakukan dengan lengan bagian bawah dan digunakan untuk mereima servis, spike, mengoper bola keteman satu timnya dan mengirim bola ke lapangan lawan.

Menurut G. Durwatcher (1990: 56-57) latihan *passing bawah* ke teman berlatih adalah latihan dengan dua baris saling berhadapan dan setiap pasangan memakai satu bola, kemudian bola dilambungkan ketempat sekitar 2 meter di depan pemain yang sedang berlatih. Pemain harus menempati posisi tepat dan melakukan *passing bawah* ke pelembar kemudian mundur lagi beberapa langkah.

#### **b. Latihan Memanggil Nama**

Menurut G. Durwatcher (1990: 57-58) latihan memanggil nama merupakan bentuk latihan dengan salah satu siswa berdiri di tengah memanggil nama seorang pemain yang duduk secara melingkar, setelah itu melambungkan bola ke pemain yang dipanggil. Pemain ini segera mungkin untuk menempatkan posisi untuk melakukan *passing*



bawah sesuai datangnya bola dan mengembalikan bola pada pelempar. Posisi pemain dapat diubah-ubah dengan berdiri, menghadap pemain tengah dan membelakangi.

## **2. Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli termasuk permainan yang populer di dunia, itu dibuktikan di kalangan masyarakat. Karena dalam pelaksanaannya ini tidak membutuhkan biaya terlalu banyak hanya lahan kosong, net sebagai pembatas yang dapat dimodifikasi dan bola. Sehingga banyak sekali masyarakat yang menyukai cabang olahraga ini.

### **a. Prinsip Dasar Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli merupakan permainan beregu dimana setiap regunya terdiri dari enam orang dan masing masing regu dibatasi oleh net pembatas. Tujuan dari permainan ini adalah memperoleh poin dengan mengirimkan bola untuk jatuh dilapangan lawan. Sukintaka (1991: 17) menjelaskan bahwa permainan bolavoli adalah suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Permainan bola voli merupakan permainan beregu bola besar yang dimainkan oleh dua kelompok dan setiap kelompok terdiri dari enam orang pemain. Permainan ini memerlukan koordinasi dan kerjasama tim. Selain itu, penguasaan dari teknik yang ada dalam permainan bola voli

harus matang agar dapat melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik-teknik dasar.

Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli diantaranya adalah *service*, *passing*, *smash*, dan *block*. Untuk mendapatkan kemenangan setiap tim harus memperoleh poin 25. Jika kedudukan seimbang pada poin 24-24 maka terjadi *deuce* (mencari selisih 2 poin). Sehingga setiap regu dapat dinyatakan menang jika antara regu satu dengan regu yang lain memperoleh point selisih dua angka. Sistem perolehan dalam permainan ini menggunakan *rally point*. Sistem *rally point* adalah jika satu regu melakukan kesalahan maka akan menambah 1 poin bagi regu lawan

#### 1) *Service*

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), *service* adalah pukulan yang dilakukan dari garis belakang lapangan permainan dengan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan *service* dilakukan pada permulaan dan setiap terjadi kesalahan. Karena pukulan *service* berpengaruh sangat besar dalam permainan, maka pukulan *service* harus meyakinkan, terarah, keras dan menyulitkan lawan.

Menurut Barbara L.V. & Bonnie J.F. (2004: 27), "*service* adalah satunya teknik dalam bola voli dimana anda mengontrol sepenuhnya tindakan, hanya diri sendiri yang mengontrol sepenuhnya tindakan. Kesalahan dalam *service* biasanya dilakukan

oleh diri sendiri yang seharusnya itu tidak perlu dilakukan dalam sebuah permainan.

## 2) *Passing*

Nuril Ahmadi (2007: 22) menyatakan bahwa *passing* adalah upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Sehingga *passing* seorang pemain haruslah akurat guna memperoleh strategi penyerangan yang baik pula. *Passing* dalam permainan bola voli merupakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukann oleh seorang pemain dengan satu atau dua tangan dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke tempat lawan atau tempat sendiri untuk selanjutnya dimainkan kembali. Dalam permainan bola voli, *passing* dapat dilakukan dengan cara *passing* bawah dan *passing* atas.

## 3) *Blocking*

*Blocking* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukan merupakan teknik yang sulit untuk dilakukan. Namun keberhasilan dalam melakukan *block* memiliki prsentase yang lebih kecil karena bola yang akan di *block* di kendalikan oleh lawan. Keberhasilan *block* ditentukan oleh tinggi loncatan dan jangkauan tangan terhadap bola yang dipukul oleh lawan. *Block* dapat

dilakukan dengan pergerakan aktif dan pasif dimana pergerakan aktif adalah saat melakukan *block* tangan digerakkan ke kanan maupun kekiri, sedangkan pergerakan pasif adalah saat melakukan *block* hanya dijulurkan ke atas tanpa ada pergerakan. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 30) *blocking* dapat dilakukan oleh satu pemain, dua pemain maupun tiga pemain.

#### 4) *Smash*

*Smash* merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Menurut Pranatahadi (2007: 31) *smash* adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring atau net sehingga mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikan. Pukulan *smash* sering disebut juga dengan *spike*, dimana merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim.

Dalam permainan bola voli penguasaan teknik dasar merupakan hal yang penting dalam melakukan sebuah cabang olahraga, karena keberhasilan dalam melakukan teknik dasar akan menentukan keberhasilan dalam suatu cabang olahraga itu sendiri. Seperti yang dikemukakan oleh Suharno H.P. (1979: 11) teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli. Sedangkan pengertian teknik dasar menurut Yunus (1992: 68)

adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.

Dalam mempertinggi kecakapan bermain bola voli, teknik dasar harus dipelajari terlebih dahulu karena teknik dasar merupakan fondasi dari proses gerak yang mampu mengakibatkan keterampilan gerak yang bermutu tinggi. Serta untuk mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli dan juga merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

Menurut Barbara L. V. & Bonnie J. F. (2004: 19) operan lengan bawah merupakan teknik dasar bola voli yang harus dipelajari. Lebih jelas menurut Barbara L. V. & Bonnie J.F. (2004: 19) menyatakan bahwa operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan untuk menerima *service*, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah adalah *passing* dengan menggunakan kedua lengan untuk mengangkat bola rendah dan untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman satu timnya.

Menurut Yunus (1992:80) teknik *passing* bawah sebagai berikut:

(a) Sikap permulaan

Ambil sikap siap normal dalam permainan bola voli yaitu kedua lutut ditekuk dengan badan di dibungkukkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki depan untuk

mendapatkan keseimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan dengan posisi ibu jari sejajar sama panjang sehingga kedua lengan sejajar membentuk seperti papan pantul.



Gambar 1. Sikap Permulaan *Passing* Bawah  
(Sumber: Yunus, 1992: 83)

(b) Gerakan pelaksanaan

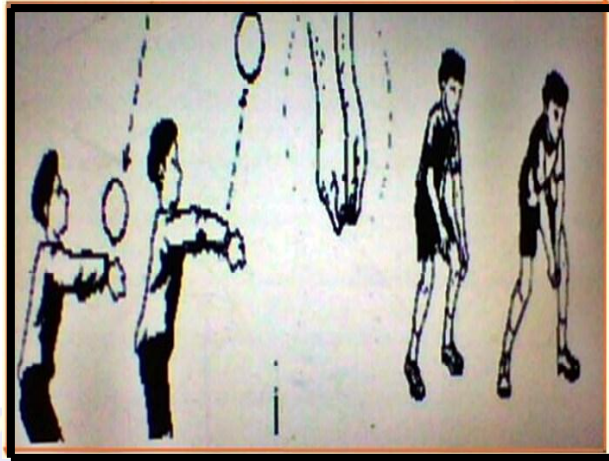
Ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku benar-benar dalam kondisi lurus. Perkenaan bola pada proksimal dari lengan, diatas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut kurang lebih  $45^\circ$  dengan badan lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus setinggi bahu.



Gambar 2. Gerak Pelaksanaan *Passing* Bawah  
(Sumber: Yunus, 1992: 83)

(c) Gerakan lanjutan

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



Gambar 3. Gerak Lanjutan *Passing* Bawah  
(Sumber: Yunus, 1992: 83)

*Passing* bawah bola voli merupakan salah satu bentuk ketrampilan yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks. Tidak jarang pada sisa sering kali melakukan kesalahan. Menurut Barbara L.V. & Bonnie J.F. (2004: 21) kesalahan dalam melakukan *passing* bawah antara lain :

- 1) Lengan terlalu tinggi ketika memukul bola. Lanjutan lengan anda berada diatas bahu
- 2) Merendahkan tubuh dengan menekuk pinggang bukan lutu, sehingga bola yang dioperkan terlalu renah dan terlalu kencang.
- 3) Tidak memindahkan berat badan ke arah sasaran, sehingga bola tidak bergerak ke muka.
- 4) Lengan terpisah sebelum, pada saat, atau sesudah menerima bola, sehingga operan anda salah.
- 5) Bola mendarat di lengan didaerah siku, atau menyentuh tubuh.



Kesalahan-kesalahan tersebut hendaknya dicermati oleh pelatih, agar kualitas *passing* menjadi lebih baik, bila terjadi terjadi kesalahan segera dibetulkan.

### **3. *Passing* Bawah**

*Passing* bawah adalah mengambil bola yang berada di bawah badan dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah ( sikut sampai pergelangan tangan), baik untuk dioper ke teman maupun langsung ke lapangan lawan melalui atas jaring ( Aip Syaifudin dan Muhadi, 1992: 189). Selain itu *passing* bawah adalah salah satu teknik untuk menerima *service*, *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul di net.

### **4. Hakikat Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam tatap muka, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan, meningkatkan dan menerapkan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga (Depdikbud, 1994: 4).

Program ekstrakurikuler diperuntukkan untuk siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga sehingga dapat meningkatkan kualitas dan prestasi serta lebih membiasakan hidup sehat. Dalam GBPP Pendidikan Jasmani (Depdikbud, 1944: 4) bahwa kegiatan ekstrakurikuler secara menyeluruh mempunyai tujuan pokok: (1) Memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, (2)



Mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, (3) Menyalurkan minat dan bakat, (4) Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Adapun definisi kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah dan luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum (Depdikbud, 1994: 6).

Menurut Depdikbud (1994: 7) tujuan ekstrakurikuler adalah (1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan peserta didik, (2) Mengembangkan bakat, (3) Mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Dari keterangan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan diadakan kegiatan ekstrakurikuler yaitu agar peserta didik memperoleh tambahan ilmu pengetahuan dan peningkatan kemampuan baik ranah kognitif maupun ranah afektif. Melihat tujuan ekstrakurikuler yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, mengembangkan minat dan bakat, serta pembinaan kepribadian peserta didik dalam kehidupan di masyarakat, maka jelas sekolah memupuk kegemaran dan bakat peserta didik agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat dan meningkatkan keterampilan.

## 5. Karakteristik Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tempel

Menurut Sukintaka (1991: 45) anak tingkat Sekolah Menengah

Pertama (SMP) kira-kira berusia antara 13-15 tahun dan mempunyai

karakteristik:

- a. Jasmani
  - 1) Laki-laki atau putri ada pertumbuhan memanjang
  - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik
  - 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering dilihat.
  - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tidak terbatas.
  - 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
  - 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
  - 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari pada putri.
  - 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi lebih baik.
- b. Psikis atau mental
  - 1) Banyak mengeluarkan energi atau fantasinya.
  - 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
  - 3) Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.
- c. Sosial
  - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya
  - 2) Mengetahui moral dan etik dari kebudayaannya.
  - 3) Persekawanannya yang semakin berkembang.

Masa muda merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Masa remaja ini sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak. Tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya dia belum dapat dikatakan sebagai dewasa.

Masa remaja merupakan masa untuk mencari identitas diri.

Individu ingin mendapat pengakuan tentang apa yang dapat dia hasilkan bagi orang lain. Apabila individu berhasil dalam melakukan ini maka akan diperoleh suatu kondisi yang disebut dengan istilah *identity reputation*.

Apabila mengalami kegagalan , akan mengalami *identity diffusion* (kekaburan identitas). Masa remaja termasuk masa yang menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami perubahan yang cukup banyak terhadap psikis dan fisiknya.

Fase-fase masa remaja atau puberitas menurut Monkd F. J. (2002: 34) yaitu umur antara 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Karakteristik anak remaja bisa dilihat dalam beberapa aspek, yaitu dari pertumbuhan fisik maupun pertumbuhan seksual, cara berfikir kualitas, emosi yang meluap-luap, perkembangan sosial, perkembangan moral dan perkembangan kepribadian.

Dari beberapa karakteristik anak tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) kira-kira berusia antara 13-15 tahun diatas, peserta didik di SMP Negeri 1 Tempel yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah memiliki beberapa karakterteristik yang muncul. Seperti peserta didik lebih suka dengan kegiatan bermain, keakraban antara peserta didik yang satu dengan peserta didik yang lain cukup erat, dan tentu saja anak laki-laki mempunyai kekuatan dan kecepatan yang lebih baik dari pada putri.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini, yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Maharani Kirana Puspitasari (2013) yang berjudul “ Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Peningkatan

Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 2 Bantul”. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain bola pantul terhadap peningkatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMP N 2 Bantul, dengan nilai  $t$  hitung  $10.628 > t$  tabel (2.16), dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , dengan kenaikan presentase sebesar 38.29% sehingga  $H_a$  diterima.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Randi Adityawa (2011) penelitian dengan judul “ Pengaruh Metode Latihan *Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bola Voli Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola voli SMK Negeri 1 Sragi Pekalongan”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* terhadap kemampuan *passing* bawah peserta didik yang ditunjukkan melalui hasil tes dengan besar kenaikan rata-rata sebesar 5.2 lebih banyak dari pada sebelum diberikan latihan.

### C. Kerangka Berfikir

Pada dasarnya peserta didik sekolah ditingkat SMP senang dengan kegiatan olahraga dan salah satunya adalah permainan bola voli.

Permainan bola voli merupakan materi pilihan yang harus diterima oleh peserta didik maka macam-macam teknik dalam permainan bola voli harus disampaikan, salah satu teknik yang sangat diperlukan untuk tingkat SMP adalah *passing* bawah.

*Passing* bawah merupakan salah satu teknik yang perlu diajarkan terhadap peserta didik, karena di tingkat SMP keberhasilan prestasi

permainan bola voli sangat besar dipengaruhi oleh kemampuan melakukan *passing* bawah. Teknik *passing* bawah ini harus dipelajari sejak dini dan merupakan dasar teknik bagi atlet. *Passing* bawah dapat ditingkatkan dengan beberapa model latihan di antaranya adalah dengan latihan *passing* bawah ke teman berlatih dan latihan memanggil nama. Latihan ke teman berlatih merupakan latihan berpasangan dan saling berhadapan dengan menggunakan satu bola, kemudian bola dilambungkan ke teman berlatih. Sesudah melakukan *passing* langsung mundur lagi beberapa langkah. Latihan memanggil nama merupakan latihan dengan salah satu siswa berdiri di tengah memanggil nama seorang pemain yang duduk secara melingkar dan teman yang dipanggil melakukan *passing* bawah bola yang dilempar oleh pemanggil.

Dari latar belakang diatas penulis merancang pelaksanaan yang perlu dilakukan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah dengan metode yang diterapkan dan melakukan evaluasi dengan cara melakukan pengukuran dengan menggunakan test keterampilan bola voli usia 13-15 tahun.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori, kerangka berfikir dan penelitian relevan seperti di atas maka dapat dirumuskan hipotesis. Menurut Surakhmad (1994: 68) hipotesis adalah kata yang berasal dari kata *hypo* yang berarti sesuatu yang masih kurang, dan *thesis* yang berarti sebuah kesimpulan. Dengan kata lain hipotesis adalah sebuah kesimpulan, tetapi kesimpulan

tersebut belum final, masih harus ada pembuktian tentang kebenarannya.

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas dikemukakan hipotesis dalam penelitian ini disusun dengan menentukan hipotesisi awal (Ho) dan hipotesis alternative (Ha), dengan rumusan sebagai berikut :

Ho : Tidak adanya pengaruh latihan *passing* bawah ke teman berlatih dan memanggil nama terhadap keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tempel.

Ha : Latihan *passing* bawah ke teman berlatih dan memanggil nama berpengaruh terhadap keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tempel.



### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian praeksperimen. Penelitian praeksperimen merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi Arikunto, 2006: 207). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest and Posttest Design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Suharsimi Arikunto, 2006: 212). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

O1 → X → O2

Keterangan :

O1 : *Pretest* kemampuan *passing* bawah

X : *Treatment* atau perlakuan latihan yang diberikan

O2 : *Posttest* *passing* bawah.

Dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum melakukan dan sesudah melakukan *treatment*. Perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* diasumsikan sebagai hasil dari latihan untuk meningkatkan *passing* bawah. Diharapkan hasil dari perlakuan *treatment* dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat keadaan yang menunjukkan hasil sebelum

melakukan latihan dan sesudah melakukan latihan terhadap peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Tempel

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2007: 3). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Dalam penelitian ini maka dapat ditentukan :

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *passing* bawah dengan menggunakan latihan *passing* bawah ke teman berlatih dan memanggil nama
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Definisi masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah *passing* bawah, latihan *passing* bawah ke teman berlatih, dan latihan *passing* bawah dengan memanggil nama. *Passing* bawah adalah *passing* dengan menggunakan kedua lengan bawah untuk mengangkat bola rendah dan untuk mengoperkan bola ke teman satu tim nya yang kemudian dilanjutkan dengan menyusun penyerangan untuk memperoleh poin. *Passing* bawah merupakan salah satu bentuk keaktifan jasmani dengan dibuktikan dengan praktik bola voli yang diajarkan terhadap peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan dilakukan tes pengukuran yaitu dengan menggunakan tes keterampilan



bola voli usia 13-15 tahun khususnya *passing* bawah. Latihan *passing* ke teman berlatih merupakan latihan dengan mengutamakan ketepatan perkenaan bola dengan tangan dan hasil *passing*. Latihan *passing* dengan memanggil nama merupakan latihan yang dilakukan dengan mengutamakan latihan reaksi dalam melakukan *passing* bawah

### **C. Populasi penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2007: 117). Sampel merupakan sekelompok orang, objek atau kejadian yang menjadi sasaran peneliti yang sesuai dengan karakteristik yang terjadi didalam populasi, dalam penelitian ini seluruh peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Tempel dijadikan subjek tanpa mengambil sampel. Seluruh peserta didik berjumlah 20 orang yang terdiri dari kelas VII dan kelas VIII, dimana terdapat 11 orang perempuan dan 9 orang laki-laki.

### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut dengan variabel penelitian. (Sugiyono, 2007: 148).

Dan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 160), instrumen penelitian adalah

suatu alat yang digunakan dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik.

Karena ingin mengetahui kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli, maka instrumen tes untuk pengukuran awal maupun pengukuran akhir *passing* bawah menggunakan instrumen tes keterampilan bola voli usia 13-15 tahun. Tes ini diperuntukan untuk putra maupun putri, untuk tes *passing* bawah bola voli perbedaan dalam melakukan tes terlihat dari ketinggian net, yaitu 2,30 meter untuk putra dan 2,15 meter untuk putri. Tes ini memiliki validitas tes 0,7333 dan reliabilitas tes 0,758. Tes ini digunakan dalam pengambilan data ini karena tes yang diukur merupakan kecakapan dalam melakukan teknik *passing* bawah untuk usia 13-15 tahun, bukan kecakapan siswa dalam bermain bola voli atau *game*.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Nasional (1999: 7) menerangkan tentang teknik pelaksanaan tes keterampilan *passing* bawah sebagai berikut :

- a. Tujuan  
Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan *passing* selama 60 detik
- b. Alat dan perlengkapan
  1. Tiang berukuran 2,30 m untuk putra dan 2, 15 m untuk putri
  2. Bola Voli
  3. *Stopwatch*
  4. Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 x 4,5 m
  5. Bangku/box yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya, pandangannya dapat segaris (horizontal) dengan tinggi net
- c. Petugas Tes

Jumlah testor sebanyak dua orang, yaitu :

- 1) Petugas Tes I :
    - a) Berdiri bebas didekat peserta tes
    - b) Menghitung pelaksanaan tes selama 60 detik
    - c) Memberi aba-aba
    - d) Mengamati peserta tes jika keluar area
  - 2) Petugas Tes II :
    - a) Berdiri diatas bangku/box
    - b) Menghitung *passing* bawah yang benar
- d. Pelaksanaan :
- 1) Peserta tes berdiri di tengah area ukuran 4,5 x 4,5 m
  - 2) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba “YA”
  - 3) Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan *passing* bawah dengan ketinggian minimal 2, 30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri
  - 4) Bila peserta tes gagal melakukan *passing* bawah dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *passing* bawah kembali
  - 5) Bila kedua kaki peserta tes berada di luar arena, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada di luar area tidak dihitung.
- e. Kategori Penilaian Tes

Tabel 1. Nilai Butir Tes

BUTIR TES	LAKI-LAKI	PEREMPUAN	NILAI	KET.
<i>Passing</i> Bawah	> 47	> 45	5	Baik Sekali
	40 – 46	37 - 44	4	Baik
	27 – 39	21 – 36	3	Sedang
	12 – 26	13 – 20	2	Kurang
	< 16	< 12	1	Kurang Sekali

(Sumber: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Nasional, 1999: 17)

## 2. Teknik pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan

menggunakan tes ketrampilan bolavoli untuk usia 13-15 tahun. Proses penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada siswa, setelah itu diberi petunjuk melakukan tes agar siswa paham dalam pelaksanaan tes sehingga tidak terjadi kesalahan.

*Treatment* atau latihan untuk mengetahui pengaruh *passing* bawah ke teman berlatih dan memanggil nama terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli di SMP Negeri 1 Tempel dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (*treatment*). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjaliek Sugiardo (1991: 25) bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan menetap.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Uji pesyaratan Analisis.

##### **1. 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 *kolmogorof-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Menurut metode *Kolmogorof-Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut :

- 1) Jika signifikansi dibawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal (Ali Maksum, 2012: 162).
- 2) Jika signifikansi diatas 0.05 maka berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Ali Maksum, 2012: 162).

## 2. Uji Homogenitas

Disamping pengajuan terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS.

## 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan menggunakan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t lebih kecil dari t tabel, maka  $H_0$  ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka  $H_0$  diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16. Untuk mengetahui presentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan presentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 31).

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Defferent}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

*Mean Defferent* diperoleh dari pengurangan antara *mean postest* dan *mean pretest*

$$\text{Mean defferent} = \text{Mean postest} - \text{Mean pretest}$$



## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah ke teman berlatih dan memanggil nama terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tempel. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

#### 1. Deskripsi Hasil *Pretest* Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah

Setelah dilakukan pengambilan data maka diketahui jumlah perolehan dan nilai *pretest passing* bawah bola voli sebagai berikut:

Tabel 2. Perolehan Hasil *Pretest Passing* Bawah

No	Nama	L/P	Kelas	<i>Pretest</i>	Keterangan
1	Tia lia Arinda	P	VIII	17	Kurang
2	Rifki rahardian	L	VIII	26	Kurang
3	Wachid Irfai	L	VIII	17	Kurang
4	Febri Dwi	L	VIII	18	Kurang
5	Purnomo Saputro	L	VIII	23	Kurang
6	Memes Dwi R	L	VIII	16	Kurang Sekali
7	Rahmatulloh	L	VIII	24	Kurang
8	Anjani Putri	P	VII	29	Sedang
9	Iwan Eri Nuryanto	L	VII	22	Kurang
10	Azis Nur Ikhsan	L	VIII	20	Kurang
11	Denisa Amarissa	P	VII	13	Kurang
12	Alifah Zerlinda	P	VII	12	Kurang Sekali
13	Ika Febriana Putri	P	VIII	16	Kurang
14	Ayu Novitasari	P	VII	12	Kurang Sekali
15	Nirmala Rizka	P	VIII	11	Kurang Sekali
16	Fadhila Ayu	P	VII	38	Baik
17	Anisa Mustianasari	P	VIII	20	Kurang
18	Chlara Veronie	P	VIII	14	Kurang
19	Elly Indriyani	P	VIII	23	Sedang
20	Wahyu Pratama	L	VIII	32	Sedang

Dari tabel di atas dapat dideskripsikan perolehan hasil *pretest passing* bawah bola voli di SMP Negeri 1 Tempel memiliki klasifikasi yang berbeda-beda. Terdapat 4 siswa memiliki klasifikasi “Kurang Sekali”, 12 siswa memiliki klasifikasi “Kurang”, 3 siswa memiliki klasifikasi “Sedang” dan 1 siswa memiliki klasifikasi “Baik”.

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

Tabel 3. Deskripsi Statistik *Pretest Passing* Bawah Bola Voli

<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
<i>Mean</i>	20.1500
<i>Median</i>	19.0000
<i>Mode</i>	12.00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	7.14714
<i>Range</i>	27.00
<i>Minimum</i>	11.00
<i>Maximum</i>	38.00

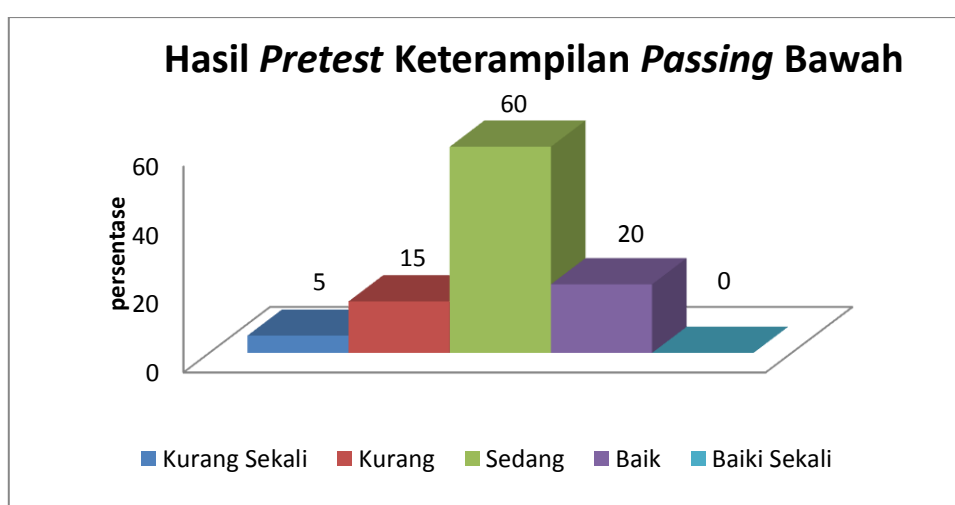
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan *passing* bawah *pretest* dengan rerata sebesar 20,15, nilai tengah 19, nilai sering muncul 12 (lebih dari satu), simpangan baku 7,14. Sedangkan skor tertinggi sebesar 38 dan skor terendah sebesar 11. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval, di dalam kelas interval ini kita dapat mengetahui perolehan siswa dalam bentuk persentase. Dalam penilaian ini siswa yang mendapat kategori baik sekali 0%, baik 20%, sedang 60%, kurang 15%, dan kurang sekali 5% . Apabila dibuat tabel maka persentase hasil tes dapat dilihat dalam tabel 4 .



Tabel 4. Kelas Interval *Pretest* Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	4	20
3	Sedang	12	60
4	Kurang	3	15
5	Kurang Sekali	1	5
Jumlah		20	100

Dari hasil tingkat keterampilan *passing* bawah *pretest* di atas maka dapat diperjelas dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Hasil *Pretest* Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah

## 2. Deskripsi Hasil *Posttest* Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah

Setelah dilakukan pengambilan data untuk *posttest passing* bawah bola voli, kita akan mengetahui pengaruh dari pemberian latihan *passing* bawah ke teman berlatih dan latihan *passing* dengan memanggil nama. Pengambilan data *posttest* ini dilakukan setelah siswa melakukan latihan sebanyak 16 kali dengan menggunakan instrumen yang sama dengan *pretest*. Perolehan hasil nilai dan kategori *posttest* setiap siswa dapat dilihat dalam tabel 5.

Tabel 5. Perolehan Nilai *Posttest Passing* Bawah

No	Nama	L/P	Kelas	Posttest	Keterangan
1	Tia lia Arinda	P	VIII	23	Kurang
2	Rifki rahardian	L	VIII	28	Kurang
3	Wachid Irfai	L	VIII	20	Kurang
4	Febri Dwi	L	VIII	13	Kurang
5	Purnomo Saputro	L	VIII	24	Kurang
6	Memes Dwi R	L	VIII	17	Kurang Sekali
7	Rahmatulloh	L	VIII	27	Kurang
8	Anjani Putri	P	VII	36	Sedang
9	Iwan Eri Nuryanto	L	VII	29	Kurang
10	Azis Nur Ikhsan	L	VIII	16	Kurang
11	Denisa Amarissa	P	VII	20	Kurang
12	Alifah Zerlinda	P	VII	11	Kurang Sekali
13	Ika Febriana Putri	P	VIII	13	Kurang
14	Ayu Novitasari	P	VII	15	Kurang Sekali
15	Nirmala Rizka	P	VIII	15	Kurang Sekali
16	Fadhila Ayu	P	VII	43	Baik
17	Anisa Mustianasari	P	VIII	18	Kurang
18	Chlara Veronie	P	VIII	12	Kurang
19	Elly Indriyani	P	VIII	20	Sedang
20	Wahyu Pratama	L	VIII	37	Sedang

Dari tabel di atas dapat dideskripsikan perolehan hasil *posttest passing* bawah bola voli di SMP Negeri 1 Tempel memiliki klasifikasi yang berbeda. Terdapat 4 siswa memiliki klasifikasi “Kurang Sekali”, 12 siswa memiliki klasifikasi “Kurang”, 3 siswa memiliki klasifikasi “Sedang” dan 1 siswa memiliki klasifikasi “Baik”.

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan setelah dilakukan pengambilan data untuk hasil *posttest* maka akan diperoleh angka perbedaan dari hasil *pretest*. Hasil analisis data *posttest* tersebut dapat dilihat dalam tabel 6.

Tabel 6. Deskripsi Statistik *Posttest Passing* Bawah Bola Voli

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	21.8500
<i>Median</i>	20.0000
<i>Mode</i>	20.00
<i>Std. Deviation</i>	9.02205
<i>Range</i>	32.00
<i>Minimum</i>	11.00
<i>Maximum</i>	43.00

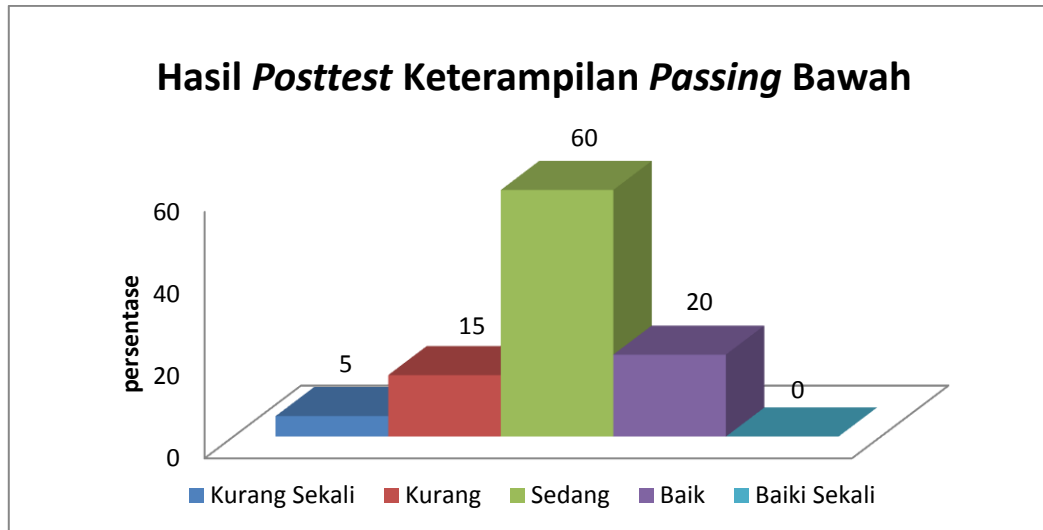
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan *passing* bawah *posttest* dengan rerata sebesar 21,85, nilai tengah 20, nilai sering muncul 20, simpangan baku 9,02. Sedangkan skor tertinggi sebesar 43 dan skor terendah sebesar 11.

Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval, di dalam kelas interval ini kita dapat mengetahui perolehan siswa dalam bentuk persentase. Dalam penilaian ini siswa yang mendapat kategori baik sekali 0%, baik 5%, sedang 30%, kurang 45%, dan kurang sekali 20%. Apabila dibuat tabel maka persentase hasil tes dapat dilihat dalam tabel 7.

Tabel 7. Kelas Interval *Posttest* Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah

No	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	1	5
3	Sedang	6	30
4	Kurang	9	45
5	Kurang Sekali	4	20
Jumlah		20	100

Dari hasil tingkat keterampilan *passing* bawah *pretest* di atas maka dapat diperjelas dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Hasil *Posttest* Tingkat Keterampilan *Passing Bawah*

## B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof-Smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 8. Hasil perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1	<i>Pretest</i>	0,934	Normal
2	<i>Posttest</i>	0,527	Normal

Dari table di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

## 2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Taraf Signifikansi	Kesimpulan
<i>Passing Bawah</i>	0,280	0,05	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi  $> 0,05$ , berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

## C. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu pengaruh latihan *passing bawah* ke teman berlatih dan memanggil nama

terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tempel sebagai berikut:

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan *passing* bawah ke teman berlatih dan memanggil nama terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tempel, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 10. Hasil Perhitungan Uji t

	<i>t-test for equality of Means</i>				
	<b>t hitung</b>	<b>df</b>	<b>t - tabel</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Mean Difference</b>
<b><i>Passing Bawah</i></b>	1,939	19	2,09	0.068	1,7

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $1,939 < 2,09$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,068 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, berarti tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah keteman berlatih dan memanggil nama terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tempel. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 20,15 dan rerata *posttest* sebesar 21,85 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 1,70. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan *passing* bawah *posttest* lebih baik 8,43% dibandingkan keterampilan *passing* bawah *pretest*.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan *passing* bawah ke teman berlatih dan memanggil nama terhadap keterampilan

*passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tempel. Hasil untuk perolehan tes keterampilan *passing* bawah *pretest* dan *posttest* dapat dilihat dalam tabel 11.

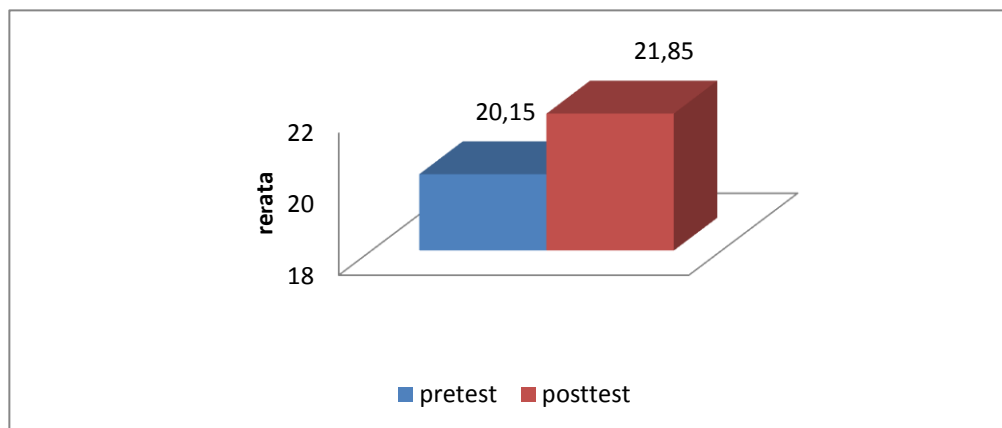
Tabel 11. Perolehan *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Passing* Bawah

No	Nama	L/P	Kelas	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Tia lia Arinda	P	VIII	17	23
2	Rifki rahardian	L	VIII	26	28
3	Wachid Irfai	L	VIII	17	20
4	Febri Dwi	L	VIII	18	13
5	Purnomo Saputro	L	VIII	23	24
6	Memes Dwi R	L	VIII	16	17
7	Rahmatulloh	L	VIII	24	27
8	Anjani Putri	P	VII	29	36
9	Iwan Eri Nuryanto	L	VII	22	29
10	Azis Nur Ikhsan	L	VIII	20	16
11	Denisa Amarissa	P	VII	13	20
12	Alifah Zerlinda	P	VII	12	11
13	Ika Febriana Putri	P	VIII	16	13
14	Ayu Novitasari	P	VII	12	15
15	Nirmala Rizka	P	VIII	11	15
16	Fadhila Ayu	P	VII	38	43
17	Anisa Mustianasari	P	VIII	20	18
18	Chlara Veronie	P	VIII	14	12
19	Elly Indriyani	P	VIII	23	20
20	Wahyu Pratama	L	VIII	32	37

Dari tabel di atas dapat diketahui data perolehan hasil sebelum dan sesudah *treatment*, terdapat perbedaan angka perolehan dari setiap siswa. Penghitungan hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $1,939 < 2,09$  (t-tabel), berarti tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah ke teman berlatih dan memanggil nama terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tempel. Apabila dilihat dari

*Mean Difference* maka menunjukkan bahwa keterampilan *passing* bawah *posttest* lebih baik 8,43% dibandingkan keterampilan *passing* bawah *pretest*.

Dilihat dengan grafik perbandingan hasil keterampilan *passing* bawah *pretest* dan keterampilan *passing* bawah *posttest* dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 4. Grafik Perbandingan Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak terjadi pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah ke teman berlatih dan memanggil nama terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli. Akan tetapi, secara rerata menunjukkan peningkatan dari *pretest* ke *posttest* sehingga dapat dikatakan bahwa latihan *passing* bawah ke teman berlatih dan memanggil nama memiliki kontribusi terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah bagi peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tempel. Peningkatan keterampilan *passing* bawah membutuhkan proses latihan yang teratur dan terprogram dengan baik. Metode latihan yang diterapkan pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Tempel belum mampu memberikan perubahan yang signifikan terhadap keterampilan yang dimiliki. Hal ini



menunjukkan bahwa bentuk latihan harus disesuaikan dengan kebutuhan peserta ekstrakurikuler dan sesuai dengan karakteristik teknik dasar yang akan ditingkatkan.

Latihan merupakan langkah yang paling konkret dalam usaha untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah. Menurut Sukadiyanto (2002: 6), latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Bentuk – bentuk latihan juga harus disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik teknik dasar yang akan dilatih. Hal dikarenakan bentuk teknik dasar merupakan teknik yang membutuhkan kelincahan dan koordinasi gerak tubuh yang baik. Latihan *passing* dengan metode memanggil nama teman ini dapat menjadi salah satu sarana untuk memfasilitasi peserta ekstrakurikuler untuk dapat meningkatkan keterampilan *passing*. Akan tetapi, peningkatan yang terjadi belum menunjukkan peningkatan yang signifikan sehingga dapat dinyatakan bahwa bentuk latihan *passing* ke teman dengan memanggil nama ini kurang memiliki kontribusi yang maksimal. Keadaan ini dapat disebabkan oleh karakteristik teknik dasar *passing* bawah dan karakteristik peserta didik.

Karakteristik teknik dasar yang dilatih merupakan salah satu teknik yang penting dalam permainan bola voli dan teknik dasar *passing* bawah mengharuskan adanya kualitas gerak yang maksimal dari tangan dan tubuh. Hal ini menitikberatkan pada bagaimana cara untuk melakukan *passing* bawah

dengan baik. Sehingga dapat dinyatakan bahwa latihan *passing* ke teman dengan memanggil nama teman belum mampu memberikan kesempatan siswa untuk dapat memperbaiki kesalahan teknik *passing* bawah secara mendasar. Hal ini dikarenakan latihan *passing* bawah ke teman berlatih dan memanggil nama memerlukan koordinasi gerak yang cukup baik. Menurut G. Durwatcher (1990: 56-57) latihan ini harus memposisikan badan di belakang bola sebelum melakukan teknik *passing*, sedangkan siswa sedikit kesulitan dalam melakukan hal tersebut. Bentuk latihan memanggil nama lebih cenderung merupakan latihan reaksi *passing* sehingga secara dasar belum mengarah ke teknik *passing* bawah yang benar. Selain itu ketersediaan alat bola voli di SMP N 1 Tempel yang masih kurang, sehingga perolehan siswa dalam memainkan bola juga akan semakin sedikit.

Selain itu, karakteristik siswa sekolah menengah pertama merupakan siswa yang usia dan kemampuan *passing* yang belum matang. Sehingga dengan adanya penerapan latihan *passing* ke teman dengan memanggil nama ini belum mampu menyesuaikan dengan kebutuhan siswa tersebut. Hal ini berbeda dengan pemain bolavoli yang telah memiliki dasar teknik *passing* bawah yang baik sehingga latihan tersebut sebagai penerapan penguasaan teknik *passing* bawah yang dimiliki.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, SARAN DAN IMPLIKASI**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan *passing* bawah sebesar 8,43 %. Untuk angka *mean difference* 1,70 dari rerata *pretest* sebesar 20,15 dan rerata *posttest* sebesar 21,85.

#### **B. Saran-saran**

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

1. Bagi guru, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar siswa dapat berlatih dengan maksimal.
2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan ekstrakurikuler agar siswa dapat meningkatkan kemampuannya dan dapat mengangkat prestasi sekolah.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan *passing* bawah.

#### **C. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya pengaruh yang tidak signifikan latihan *passing* bawah ke teman berlatih dan memanggil nama terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Tempel, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan pemain:

1. Bagi guru dan pelatih, sebagai sarana untuk mengembangkan beberapa bentuk latihan khususnya untuk peningkatan *passing* bawah
2. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk siswa agar mau meningkatkan kemampuan dasar bermain bola voli yang disesuaikan dengan kebutuhan.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam melakukan tes yang dimungkinkan ada siswa yang tidak serius.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syaifudin dan Muhadi (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud
- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press-2012
- Bachtiar,dkk (2004). *Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Barbara, L.V. & Bonnie, J.F. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. (Alih Bahasa: Monti). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud. (1994). *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Durwachter Gerhard. (1982). *BOLA VOLLEY ( Belajar dan Berlatih Sambil Bermain )*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Maharani Kirana Puspitasari. (2011). Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMP Negeri 2 Bantul. *Skripsi*. FIK UNY
- Monkd F. J.(2002). *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. (Alih bahasa: Siti Rahayu Haditoni). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Nuril Ahmadi. (2007) *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Randi Adiyawa. (2011). Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan Passing Bola Voli Putra Yang mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 1 Sragi Pekalongan. *Skripsi*. FIK UNY.
- SB. Pranatahadi. (2012). *Pedoman Identifikasi Pemanduan Bakat Istimewa*. Jakarta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Diktat Kuliah. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharno H.P. (1979). *Dasar-Dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta

- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Suharsono. (1979). *Dasar-dasar permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sukintaka. (1991). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo ESA Grafika
- Surakhmad. (1994). *Pengantar Penelitian Ilmiah Besar, Metoda dan Teknik*. Bandung: Tarsito.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Test, Dan Skala Rating*. Jogjakarta: Andi Offeset.
- Tim Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Nasional. (1999). *Petunjuk Tes Ketrampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi
- Tjaliek Sugiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP UNY.
- Yudha M. Saputra. (1998). *Pengembangan Kegiatan Keolahragaan dan Ekstrakurikuler*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Yunus M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Tinggi.

# LAMPIRAN



## Lampiran 1. Lembar Permohonan Ijin penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :  
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta  
Jalan Kolombo No. 1  
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Azwar Hilmi

Nomor Mahasiswa : 11601299033

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan passing Bawah ke Teman  
Berlatih dan Memanggil Nama Terhadap ketrampilan passing  
Bawah Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri  
1 Tempel

Pelaksanaan pengambilan data :

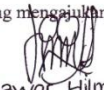
Bulan : Agustus s.d September

Tempat / Objek : SMP Negeri 1 Tempel


Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, .....

Yang mengajukan,


  
Azwar Hilmi  
NIM. 11601299033

Kaprodi POR

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

Mengetahui :

Dosen Pembimbing

  
Yuyun Ari Wibowo, M.Or  
NIP. 19820509 200812 1 002



## Lampiran 2. Surat Pengantar permohonan Ijin Penelitian Dari Dekan FIK



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

Nomor : 477/UN.34.16/PP/2015 23 Juni 2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian  
  
Yth : Bupati Sleman  
Cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa  
Kab. Sleman

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

Nama : Azwar Hilmi  
NIM : 11601244033  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Agustus s.d September 2015  
Tempat/obyek : SMP Negeri I Tempel  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Passing Bawah Ke Teman Berlatih Dan Memanggil Nama Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri I Tempel

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



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

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

Lampiran 3. Surat Rekomendasi Penelitian Dari Kantor Kesatuan Bangsa



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
KANTOR KESATUAN BANGSA

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511  
Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650  
Website: www.slemankab.go.id, E-mail: kesbang.sleman@yahoo.com

Sleman, 7 Juli 2015

Nomor : 070 /Kesbang/3743 /2015  
Hal : Rekomendasi  
Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala Bappeda  
Kabupaten Sleman  
di Sleman

**REKOMENDASI**

Memperhatikan surat :  
Dari : Dekan FIK UNY  
Nomor : 477/UN.34.16/PP/2015  
Tanggal : 23 Juni 2015  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan rekomendasi dan tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dengan judul "PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH KE TEMAN BERLATIH DAN MEMANGGIL NAMA TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP N 1 TEMPEL" kepada:

Nama : Azwar Hilmi  
Alamat Rumah : Kricaan Mesir Wetan Salam Magelang  
No. Telepon : 085729582978  
Universitas / Fakultas : UNY / FIK  
NIM : 11601244033  
Program Studi : S1  
Alamat Universitas : Jl. Colombo Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SMPN 1 Tempel  
Waktu : 7 Juli - 7 September 2015

Yang bersangkutan berkewajiban menghormati dan menaati peraturan serta tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian. Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa

  
Drs. ARDANI  
Pembina Tingkat I, IV/b  
NIP. 19630511 199103 1 004

## Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian Dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511  
Telepon (0274) 868800, Faksimile (0274) 868800  
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

**TENTANG**  
**PENELITIAN**

**KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,  
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.  
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman  
Nomor : 070/Kesbang/3743/2015 Tanggal : 07 Juli 2015  
Hal : Rekomendasi Penelitian

**MENGIZINKAN :**

Kepada :  
Nama : AZWAR HILMI  
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 11601244033  
Program/Tingkat : S1  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo Yogyakarta  
Alamat Rumah : Kricaan Mesir Wetan Salam Magelang  
No. Telp / HP : 085729582978  
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul  
**PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH KE TEMAN BERLATIH DAN  
MEMANGGIL NAMA TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH  
BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP N 1 TEMPEL**  
Lokasi : SMP N 1 Tempel, Tempel Sleman  
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 07 Juli 2015 s/d 07 Oktober 2015

**Dengan ketentuan sebagai berikut :**

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

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

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

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 07 Juli 2015

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

u.b.

Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan



ERNY MARYATI, S.IP, MT

Revisi No. 1  
NIP. 204111996032003

**Tembusan :**

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Tempel
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Tempel
6. Ka. SMP N 1 Tempel, Tempel Sleman
7. Dekan FIK - UNY
8. Yang Bersangkutan

## Lampiran 5. Surat Permohonan Judgment

Permohonan dan pernyataan Judgement

Hal : Surat permohonan menjadi Judgement

Lamp. : Satu bendel

Kepada

Yth. Dra. Sri Mawarti, M.Pd.

di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Ke Teman Berlatih dan Memanggil Nama Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler SMP N 1 Tempel", maka dengan ini saya memohon ibu untuk berkenan memberikan masukan terhadap metode latihan (*treatment*) sebagai Expert Judgement. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan saya lakukan.

Demikian permohonan ini, besar harapan saya ibu berkenan dengan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 11 Juni 2015

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing



Yuyun Ari Wibowo, M.Or  
NIP. 19830509 200812 1 002

Hormat saya,



Azwar Hilmi  
NIM. 11601244033

## Lampiran 6. Surat Keterangan Expert Judgment

### SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dra. Sri Mawarti, M.Pd.

NIP : 195906071987032001

Menerangkan bahwa instrumen penelitian tugas akhir skripsi saudara :

Nama : Azwar Hilmi

NIM : 11601244033

Jurusan/Prodi : POR/PJKR

Judul TAS : "Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Ke Teman Berlatih dan Memanggil Nama Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler SMP N 1 Tempel"

Telah memenuhi persyaratan pedoman latihan (*treatment*) yang dapat digunakan untuk proses pembelajaran.

Yogyakarta, 11 Juni 2015

Validator



Dra. Sri Mawarti, M. Pd.  
NIP. 195906071987032001

Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian dari SMP N 1 Tempel



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 TEMPEL  
ALAMAT : NGEBONG MARGOREJO TEMPEL SLEMAN, Telp (0274) 869132, KP. 55552

Tempel, 3 Desember 2015

Nomor : 420 / 310  
Hal : Penelitian

Kepada  
Yth. Wakil Dekan I  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Di Yogyakarta

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : WIDADA, S.Pd  
NIP : 19620615 198601 1 003  
Pangkat/Gol.Ruang : Pembina IV/a  
Jabatan : Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Tempel

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : AZWAR HILMI  
NIM : 11601244033  
Program Studi : PJKR  
Fakultas : FIK

Telah benar-benar melaksanakan Penelitian / Uji Validitas di SMP Negeri 1 Tempel mulai tanggal 5 Agustus 2015 s/d 30 Oktober 2015 dengan judul "Pengaruh Latihan Passing Bawah ke Teman Berlatih dan Memanggil Nama Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler di SMP N 1 Tempel".

Demikian surat ini dibuat semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Sekolah,  
  
WIDADA, S.Pd  
NIP. 19620615 198601 1 003



Lampiran 8. Surat Keterangan Kalibrasi



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

**SERTIFIKAT KALIBRASI**

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 572 / SW - 12 / II / 2015

Number

No. Order : 006888

Diterima tgl : 9 Februari 2015

**ALAT**

Equipment

Nama : Stopwatch  
 Name  
 Kapasitas : 9 jam  
 Capacity  
 Daya Baca : 1 detik  
 Accuracy

Tipe/Model :  
 Type/Model  
 Nomor Seri :  
 Serial number  
 Merek/Buatan : Time  
 Trade Mark/Manufaktur

**PEMILIK**

Owner

Nama : Isna Zahrotun Nisa  
 Name  
 Alamat : Mandiraja Wetan RT 1/03 Mandiraja Banjarnegara  
 Address

**METODE, STANDAR, TELUSURAN**

Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument  
 Method  
 Standar : Casio HS-80TW.IDF  
 Standard  
 Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN  
 Traceability

**TANGGAL DIKALIBRASI**

Date of Calibrated

9 Februari 2015

**LOKASI KALIBRASI**

Location of calibration

Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI**

Environment condition of calibration

Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

**HASIL**

Result

Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 9 Februari 2015  
 Kepala  
  
 Soedarjono, SE  
 NIP. 195801141979031006



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

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

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
*ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE*

**I. DATA KALIBRASI**  
*Calibration data*

1. Referensi : Isna Zahrotun Nisa
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**  
*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"03
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM  
NIP. 19610807.198202.1.007





PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

## SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 578 / UP - 50 / II / 2015

Number

No. Order : 006889

Diterima tgl : 9 Februari 2015

### ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur

Name

Kapasitas : 50 meter

Capacity

Daya Baca : 2 mm

Readability

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark / Manufaktur

Haiyang Juanchi

### PEMILIK

Owner

Nama : Muhammad Ghofuur Prasetyo Edi

Name

Alamat : Karang Malang B.19C Caturtunggal Depok Sleman

Address

### METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

Method

Standard : Komparator 1 m

Standard

Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

Traceability

### TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

: 9 Februari 2015

### LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

### KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

### HASIL TERA ULANG

Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015

### DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 8 Februari 2016

Yogyakarta, 10 Februari 2015



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

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

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

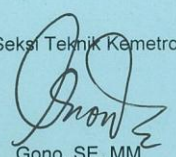
**I. DATA PENERAAN**  
*Verification data*

1. Referensi : Muhammad Ghofuur Prasetyo Edi  
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Verified by*

**II. HASIL**  
*Result*

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1.000,00
0 - 20	2.000,00
0 - 30	3.000,00
0 - 40	4.000,00
0 - 50	5.000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian

  
Gono, SE, MM  
NIP. 19640807.198202.1.007

Lampiran 9. Pelaksanaan *Treatment*

**PELAKSANAAN *TREATMENT PASSING BAWAH KE TEMAN BERLATIH DAN MEMANGGIL NAMA***

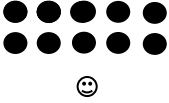

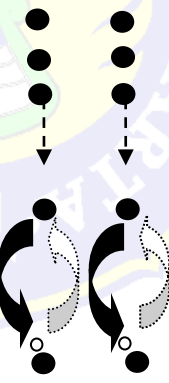
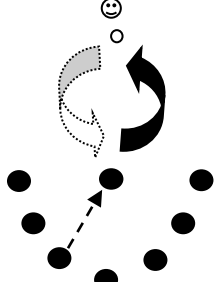
<b>NO. <i>TREATMENT</i></b>	<b>HARI, <i>TANGGAL</i></b>	<b><i>TREATMENT</i></b>	<b>ALAT</b>
1	JUM'AT, 07-08-2015	1. Latihan <i>passing</i> bawah keteman berlatih tanpa melewati net dengan jarak 3 meter. 2. Latihan <i>passing</i> dengan memanggil nama tanpa membelakangi dengan jarak 3 meter.	- Bola Voli
2	RABU, 12-08-2015	1. Latihan <i>passing</i> bawah keteman berlatih tanpa melewati net dengan jarak 3 meter. 2. Latihan <i>passing</i> dengan memanggil nama tanpa membelakangi dengan jarak 3 meter.	- Bola Voli
3	JUMAT, 14-08-2015	1. Latihan <i>passing</i> bawah keteman berlatih tanpa melewati net dengan jarak 3 meter. 2. Latihan <i>passing</i> dengan memanggil nama tanpa membelakangi dengan jarak 3 meter.	- Bola Voli
4	RABU, 19-08-2015	1. Latihan <i>passing</i> bawah ke teman berlatih melewati net dengan jarak 3 meter. 2. Latihan <i>passing</i> dengan memanggil nama tanpa membelakangi dengan jarak 3 meter.	- Bola Voli - Net Voli
5	JUMAT, 21-08-2015	1. Latihan <i>passing</i> bawah ke teman berlatih melewati net dengan jarak 3 meter. 2. Latihan <i>passing</i> dengan memanggil nama tanpa membelakangi dengan jarak 3 meter.	- Bola Voli - Net Voli
6	RABU, 26-08-2015	1. Latihan <i>passing</i> bawah ke teman berlatih melewati net dengan jarak 3 meter. 2. Latihan <i>passing</i> dengan memanggil nama dan	- Bola Voli - Net Voli




		membelakangi pemanggil dengan jarak 3 meter.	
7	SABTU, 29-08-2015	1. Latihan <i>passing</i> bawah ke teman berlatih melewati net dengan jarak 3 meter. 2. Latihan <i>passing</i> dengan memanggil nama dan membelakangi pemanggil dengan jarak 3 meter.	- Bola Voli - Net Voli
8	RABU, 02-09-2015	1. Latihan <i>passing</i> bawah ke teman berlatih melewati net dengan jarak 3 meter. 2. Latihan <i>passing</i> dengan memanggil nama dan membelakangi pemanggil dengan jarak 3 meter.	- Bola Voli - Net Voli
9	JUMAT, 04-09-2015	1. Latihan <i>passing</i> bawah ke teman berlatih melewati net dengan jarak 4 meter. 2. Latihan <i>passing</i> dengan memanggil nama dan membelakangi pemanggil dengan jarak 4 meter.	- Bola Voli - Net Voli
10	RABU, 09-09-2015	1. Latihan <i>passing</i> bawah ke teman berlatih melewati net dengan jarak 4 meter. 2. Latihan <i>passing</i> dengan memanggil nama dan membelakangi pemanggil dengan jarak 4 meter.	- Bola Voli - Net Voli
11	JUMAT, 11-09-2015	1. Latihan <i>passing</i> bawah ke teman berlatih melewati net dengan jarak 4 meter. 2. Latihan <i>passing</i> dengan memanggil nama dan membelakangi pemanggil dengan jarak 4 meter.	- Bola Voli - Net Voli
12	RABU, 16-09-2015	1. Latihan <i>passing</i> bawah ke teman berlatih melewati net dengan jarak 4 meter. 2. Latihan <i>passing</i> dengan memanggil nama dan membelakangi pemanggil dengan jarak 4 meter.	- Bola Voli - Net Voli
13	JUMAT,	1. Latihan <i>passing</i> bawah ke	- Bola

	18-09-2015	teman berlatih melewati net dengan jarak 4 meter. 2. Latihan <i>passing</i> dengan memanggil nama dan membelakangi pemanggil dengan jarak 4 meter.	Voli - Net Voli
14	RABU, 23-09-2015	1. Latihan <i>passing</i> bawah ke teman berlatih melewati net dengan jarak 4 meter. 2. Latihan <i>passing</i> dengan memanggil nama dan membelakangi pemanggil dengan jarak 4 meter.	- Bola Voli - Net Voli
15	JUMAT, 25-09-2015	1. Latihan <i>passing</i> bawah ke teman berlatih melewati net dengan jarak 4 meter. 2. Latihan <i>passing</i> dengan memanggil nama dan membelakangi pemanggil dengan jarak 4 meter.	- Bola Voli - Net Voli
16	RABU, 30-09-2015	1. Latihan <i>passing</i> bawah ke teman berlatih melewati net dengan jarak 4 meter. 2. Latihan <i>passing</i> dengan memanggil nama dan membelakangi pemanggil dengan jarak 4 meter.	- Bola Voli - Net Voli

Lampiran 10. *Treatment*

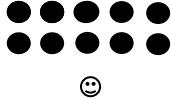

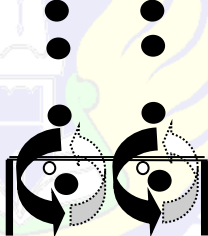
Cab. Olahraga : Bola Voli Hari/ Tanggal : Jumat, 07 Agustus 2015 Rabu, 02 Agustus 2015 Jumat 14 Agustus 2015 Waktu : 90 menit Sasaran : Teknik <i>passing</i> bawah		No. Urut Latihan : 1-3 Jumlah Peserta : 20 orang Perlengkapan/ alat : 1. Lapangan Voli 2. Bola Voli 3. Peluit		
NO	MATERI LATIHAN	FREKUENSI	FORMASI	CATATAN
1	PENDAHULUAN a. Doa b. Penjelasan materi latihan c. Memberi motivasi	5 menit		Usahakan semua peserta didik mengerti tentang pelaksanaan latihan
2	PEMANASAN a. Joging b. Stretching statis dan dinamis	15 menit		Usahakan agar DN siap untuk masuk latihan inti / utama
3	LATIHAN INTI a. Latihan <i>passing</i> ke teman berlatih b. Latihan <i>passing</i> memanggil nama	Volume: 5 set, setiap peserta didik 5 kali <i>passing</i> /set.  Volume : 5 set, dengan 7 kali lemparan/set	  	Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah sama rata. Salah satu bertugas memberi bola yang kemudian di <i>passing</i> oleh peserta didik yang berbaris berurutan . Pemberi bola dapat dirotasi dengan peserta didik lain.  Latihan inti yang kedua peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok, dengan membentuk setengah lingkaran dan dalam posisi

4	PENDINGINAN a. <i>Stretching</i> statis dan dinamis b. Evaluasi c. Doa penutup	10 menit		<p>berdiri. Salah satu peserta didik berada di tengah dengan posisi berdiri, kemudian peserta didik yang berdiri di tengah memanggil nama dan memberikan atau mengumpan bola ke salah satu peserta didik yang membentuk setengah lingkaran untuk <i>dipassing</i>. Setelah memanggil dan mengumpan bola, peserta didik yang ditengah berusaha menangkap hasil <i>passing</i> dari peserta didik.</p> <p>Usahakan suhu dan DN kembali normal          Lakukan motivasi untuk latihan lanjutan.</p>
---	---	----------	--	---


Tempel, 07 Agustus 2015



AZWAR HILMI

Cab. Olahraga : Bola Voli Hari/ Tanggal : Rabu, 19 Agustus 2015 Jumat, 21 Agustus 2015 Waktu : 90 menit Sasaran : Teknik <i>passing</i> bawah			No. Urut Latihan : 4-5 Jumlah Peserta : 20 orang Perlengkapan/ alat : 4. Lapangan Voli 5. Bola Voli 6. Peluit	
NO	MATERI LATIHAN	FREKUENSI	FORMASI	CATATAN
1	PENDAHULUAN d. Doa e. Penjelasan materi latihan f. Memberi motivasi	5 menit		Usahakan semua peserta didik mengerti tentang pelaksanaan latihan
2	PEMANASAN c. Joging d. Stretching statis dan dinamis	15 menit		Usahakan agar DN siap untuk masuk latihan inti / utama
3	LATIHAN INTI c. Latihan <i>passing</i> ke teman berlatih  d. Latihan <i>passing</i> memanggil nama	Volume: 5 set, tiap peserta didik 6 kali <i>passing</i> /set.  Volume : 5 set, dengan 6 kali lemparan/set		Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah sama rata. Salah satu peserta didik berada di lapangan dan beberapa peserta didik yang lainnya berjajar kebelakang di lapangan yang satunya dengan dibatasi net. Salah satu peserta didik memberikan bola kepada peserta didik yang berada disebaliknya untuk di <i>passing</i> dengan melewati net. Pemberi bola dapat dirotasi dengan peserta didik lain.  Latihan inti yang kedua peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok, dengan membentuk setengah

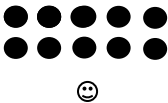

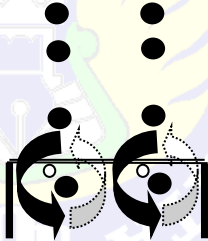


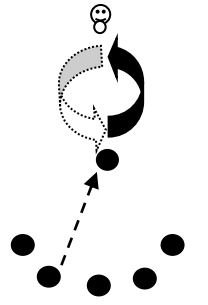
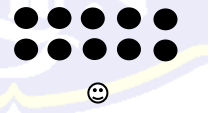
4	<p>PENDINGINAN</p> <p>d. <i>Stretching</i> statis dan dinamis</p> <p>e. Evaluasi</p> <p>f. Doa penutup</p>	10 menit		<p>lingkaran dan posisi dapat duduk membelakangi atau jongkok. Salah satu peserta didik berada di tengah dengan posisi berdiri untuk memanggil salah satu nama dan memberikan / mengumpan bola kepada peserta didik yang ada di formasi setengah lingkaran, peserta didik yang dipanggil berusaha melakukan <i>passing</i> dan setelah <i>passing</i> kembali ke formasi setengah lingkaran. Peserta didik yang ditengah berusaha menangkap bola hasil <i>passing</i> dan memanggil nama lain yang berada pada formasi setengah lingkaran .</p> <p>Usahakan suhu dan DN kembali normal Lakukan motivasi untuk latihan lanjutan.</p>
---	--	----------	---	---

Tempel, 19 Agustus 2015



AZWAR HILMI

Cab. Olahraga : Bola Voli Hari/ Tanggal : Rabu, 26 Agustus 2015 Sabtu, 29 Agustus 2015 Rabu, 02 September 2015 Waktu : 90 menit Sasaran : Teknik <i>passing</i> bawah		No. Urut Latihan : 6-8 Jumlah Peserta : 20 orang Perlengkapan/ alat : 7. Lapangan Voli 8. Bola Voli 9. Peluit		
NO	MATERI LATIHAN	FREKUENSI	FORMASI	CATATAN
1	<b>PENDAHULUAN</b> g. Doa h. Penjelasan materi latihan i. Memberi motivasi	5 menit		Usahakan semua peserta didik mengerti tentang pelaksanaan latihan
2	<b>PEMANASAN</b> e. Joging f. Stretching statis dan dinamis	15 menit		Usahakan agar DN siap untuk masuk latihan inti / utama
3	<b>LATIHAN INTI</b> e. Latihan <i>passing</i> ke teman berlatih	Volume: 5 set, setiap peserta didik 6 kali <i>passing</i> set.		Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah sama rata. Salah satu peserta didik berada di lapangan dan beberapa peserta didik yang lainnya berjajar kebelakang di lapangan yang satunya dengan dibatasi net. Salah satu peserta didik memberikan bola kepada peserta didik yang berada disebaliknya untuk di <i>passing</i> dengan melewati net. Pemberi bola dapat dirotasi dengan peserta didik lain.

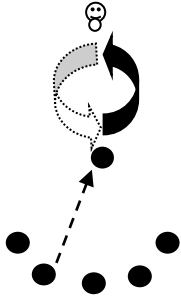

	<p>f. Latihan <i>passing</i> memanggil nama</p>	<p>Volume : 5 set, dengan 6 kali lemparan/set</p>		<p>Latihan inti yang kedua peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok, dengan membentuk setengah lingkaran dan posisi dapat duduk membelakangi atau jongkok. Salah satu peserta didik berada di tengah dengan posisi berdiri untuk memanggil salah satu nama dan mengumpan bola kepada peserta didik yang ada di formasi setengah lingkaran, peserta didik yang dipanggil berusaha melakukan <i>passing</i> dan setelah <i>passing</i> kembali ke formasi setengah lingkaran. Peserta didik yang ditengah berusaha menangkap bola hasil <i>passing</i> dan memanggil nama lain yang berada pada formasi setengah lingkaran.</p>
4	<p>PENDINGINAN g. Stretching statis dan dinamis h. Evaluasi i. Doa penutup</p>	<p>10 menit</p>		<p>Usahakan suhu dan DN kembali normal Lakukan motivasi untuk latihan lanjutan.</p>

Tempel, 26 Agustus 2015



AZWAR HILMI

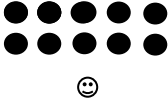

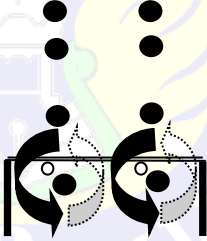


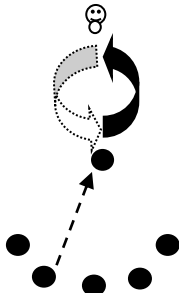
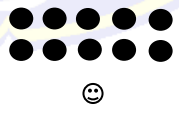
4	<p>PENDINGINAN</p> <p>j. <i>Stretching</i> statis dan dinamis</p> <p>k. Evaluasi</p> <p>l. Doa penutup</p>		 	<p>lingkaran dan posisi dapat duduk membelakangi atau jongkok. Salah satu peserta didik berada di tengah dengan posisi berdiri untuk memanggil salah satu nama dan memberikan / mengumpan bola kepada peserta didik yang ada di formasi setengah lingkaran, peserta didik yang dipanggil berusaha melakukan <i>passing</i> dan setelah <i>passing</i> kembali ke formasi setengah lingkaran. Peserta didik yang ditengah berusaha menangkap bola hasil <i>passing</i> dan memanggil nama lain yang berada pada formasi setengah lingkaran.</p> <p>Usahakan suhu dan DN kembali normal Lakukan motivasi untuk latihan lanjutan.</p>
---	--	--	--	--

Tempel, 04 September 2015



AZWAR HILMI

Cabor : Bola Voli Hari/ Tgl : Jumat, 18 September 2015 Rabu, 23 September 2015 Jumat, 25 September 2015 Rabu, 30 September 2015 Waktu : 90 menit Sasaran : Teknik <i>passing</i> bawah		No. Urut Latihan : 13-16 Jumlah Peserta : 20 orang Perlengkapan/ alat : 13. Lapangan Voli 14. Bola Voli 15. Peluit		
NO	MATERI LATIHAN	FREKUENSI	FORMASI	CATATAN
1	<b>PENDAHULUAN</b> m. Doa n. Penjelasan materi latihan o. Memberi motivasi	5 menit		Usahakan semua peserta didik mengerti tentang pelaksanaan latihan
2	<b>PEMANASAN</b> i. Joging j. Stretching statis dan dinamis	15 menit		Usahakan agar DN siap untuk masuk latihan inti / utama
3	<b>LATIHAN INTI</b> i. Latihan <i>passing</i> keteman berlatih	Volume: 5 set, setiap peserta didik 8 kali <i>passing</i> /set.		Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah sama rata. Salah satu peserta didik berada di lapangan dan beberapa peserta didik yang lainnya berjajar kebelakang di lapangan yang satunya dengan dibatasi net. Salah satu peserta didik memberikan bola kepada peserta didik yang berada disebaliknya untuk di <i>passing</i> dengan melewati net. Pemberi bola dapat dirotasi dengan peserta didik lain.

4	<p>j. Latihan <i>passing</i> memanggil nama</p> <p>m. <i>Stretching</i> statis dan dinamis</p> <p>n. Evaluasi</p> <p>o. Doa penutup</p>	<p>Volume : 5 set, dengan 8 kali lemparan/set.</p> <p>10 menit</p>	 	<p>Latihan inti yang kedua peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok, dengan membentuk setengah lingkaran dan posisi dapat duduk membelakangi atau jongkok. Salah satu peserta didik berada di tengah dengan posisi berdiri untuk memanggil salah satu nama dan memberikan / mengumpan bola kepada peserta didik yang ada di formasi setengah lingkaran, peserta didik yang dipanggil berusaha melakukan <i>passing</i> dan setelah <i>passing</i> kembali ke formasi setengah lingkaran. Peserta didik yang ditengah berusaha menangkap bola hasil <i>passing</i> dan memanggil nama lain yang berada pada formasi setengah lingkaran.</p> <p>Usahakan suhu dan DN kembali normal Lakukan motivasi untuk latihan lanjutan.</p>
---	---	--	---	--

Tempel, 18 September 2015



AZWAR HILMI

Lampiran 11. Hasil *Pretest* dan *Posttest***HASIL PRETEST DAN POSTTEST**

No	Nama	L /P	Kelas	Pretest	Ket.	Post - Test	Ket.
1	Tia lia Arinda	P	VIII	17	kurang	23	sedang
2	Rifki rahardian	L	VIII	26	kurang	28	sedang
3	Wachid Irfai	L	VIII	17	kurang	20	kurang
4	Febri Dwi	L	VIII	18	kurang	13	kurang sekali
5	Purnomo Saputro	L	VIII	23	kurang	24	kurang
6	Memes Dwi R	L	VIII	16	kurang sekali	17	kurang
7	Rahmatulloh	L	VIII	24	kurang	27	sedang
8	Anjani Putri R	P	VII	29	sedang	36	sedang
9	Iwan Eri Nuryanto	L	VII	22	kurang	29	sedang
10	Azis Nur Ikhsan	L	VIII	20	kurang	16	kurang sekali
11	Denisa Amarissa	P	VII	13	kurang	20	kurang
12	Alifah Zerlinda	P	VII	12	kurang sekali	11	kurang sekali
13	Ika Febriana Putri	P	VIII	16	kurang	13	kurang
14	Ayu novitasari	P	VII	12	kurang sekali	15	kurang
15	Nirmala Rizka T	P	VIII	11	kurang sekali	15	kurang
16	Fadhila Ayu C	P	VII	38	baik	43	baik
17	Anisa Mustianasari	P	VIII	20	kurang	18	kurang
18	Chlara Veronie I	P	VIII	14	kurang	12	kurang sekali
19	Elly Indriyani	P	VIII	23	sedang	20	kurang
20	Wahyu pratama	L	VIII	32	sedang	37	sedang
	JUMLAH			403		437	



Lampiran 12. Daftar Hadir Peserta

**DAFTAR HADIR *TREATMENT PASSING* BAWAH  
(USIA 13-15 TAHUN)**

NO	NAMA	L/P	USIA	KELAS	TANDA TANGAN				
					Pertemuan I ( <i>pretest</i> )	Pertemuan II	Pertemuan III	Pertemuan IV	Pertemuan V
1	Tia lia Arinda	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
2	Rifki rahardian	L	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
3	Wachid Irfai	L	15 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
4	Febri Dwi	L	14 thn	VIII	✓	✓	✓	-	✓
5	Purnomo Saputro	L	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
6	Memes Dwi R	L	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
7	Rahmatulloh	L	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
8	Anjani Putri	P	13 thn	VII	✓	✓	✓	✓	✓
9	Iwan Eri Nuryanto	L	14 thn	VII	✓	✓	-	✓	✓
10	Azis Nur Ikhsan	L	15 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
11	Denisa Amarissa	P	13 thn	VII	✓	✓	✓	✓	✓
12	Alifah Zerlinda	P	13 thn	VII	✓	✓	✓	✓	✓
13	Ika Febriana Putri	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
14	Ayu Novitasari	P	13 thn	VII	✓	✓	✓	✓	✓
15	Nirmala Rizka	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓	-	✓
16	Fadhila Ayu	P	13 thn	VII	✓	✓	✓	✓	✓
17	Anisa Mustianasari	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
18	Chlara Veronie	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
19	Elly Indriyani	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
20	Wahyu Pratama	L	15 thn	VIII	✓	✓	✓	-	✓

**DAFTAR HADIR *TREATMENT PASSING* BAWAH  
(USIA 13-15 TAHUN)**

NO	NAMA	L/P	USIA	KELAS	TANDA TANGAN				
					Pertemuan VI	Pertemuan VII	Pertemuan VIII	Pertemuan IX	Pertemuan X
1	Tia lia Arinda	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
2	Rifki rahardian	L	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
3	Wachid Irfai	L	15 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
4	Febri Dwi	L	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
5	Purnomo Saputro	L	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
6	Memes Dwi R	L	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
7	Rahmatulloh	L	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
8	Anjani Putri	P	13 thn	VII	✓	-	✓	✓	✓
9	Iwan Eri Nuryanto	L	14 thn	VII	✓	✓	✓	✓	✓
10	Azis Nur Ikhsan	L	15 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
11	Denisa Amarissa	P	13 thn	VII	✓	✓	✓	-	✓
12	Alifah Zerlinda	P	13 thn	VII	✓	✓	✓	✓	✓
13	Ika Febriana Putri	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
14	Ayu Novitasari	P	13 thn	VII	✓	✓	✓	✓	-
15	Nirmala Rizka	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
16	Fadhila Ayu	P	13 thn	VII	✓	✓	✓	✓	✓
17	Anisa Mustianasari	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
18	Chlara Veronie	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
19	Elly Indriyani	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
20	Wahyu Pratama	L	15 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓

**DAFTAR HADIR *TREATMENT PASSING* BAWAH  
(USIA 13-15 TAHUN)**

N0	NAMA	L/P	USIA	KELAS	TANDA TANGAN				
					Pertemuan XI	Pertemuan XII	Pertemuan XIII	Pertemuan XIV	Pertemuan XV
1	Tia lia Arinda	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
2	Rifki rahardian	L	14 thn	VIII	-	✓	✓	✓	✓
3	Wachid Irfai	L	15 thn	VIII	✓	✓	-	✓	✓
4	Febri Dwi	L	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
5	Purnomo Saputro	L	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
6	Memes Dwi R	L	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
7	Rahmatulloh	L	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
8	Anjani Putri	P	13 thn	VII	✓	✓	✓	✓	-
9	Iwan Eri Nuryanto	L	14 thn	VII	✓	✓	✓	✓	✓
10	Azis Nur Ikhsan	L	15 thn	VIII	✓	-	✓	✓	✓
11	Denisa Amarissa	P	13 thn	VII	✓	✓	✓	✓	✓
12	Alifah Zerlinda	P	13 thn	VII	-	✓	✓	✓	✓
13	Ika Febriana Putri	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
14	Ayu Novitasari	P	13 thn	VII	✓	✓	✓	✓	✓
15	Nirmala Rizka	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
16	Fadhila Ayu	P	13 thn	VII	✓	✓	✓	✓	✓
17	Anisa Mustianasari	P	14 thn	VIII	✓	-	✓	✓	✓
18	Chlara Veronie	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	✓
19	Elly Indriyani	P	14 thn	VIII	✓	✓	-	✓	✓
20	Wahyu Pratama	L	15 thn	VIII	✓	✓	✓	✓	-

**DAFTAR HADIR *TREATMENT PASSING* BAWAH  
(USIA 13-15 TAHUN)**

NO	NAMA	L/P	USIA	KELAS	TANDA TANGAN				
					Pertemuan XVI	Pertemuan XVII	Pertemuan XVIII ( <i>posttest</i> )		
1	Tia lia Arinda	P	14 thn	VIII	✓	-	✓		
2	Rifki rahardian	L	14 thn	VIII	✓	✓	✓		
3	Wachid Irfai	L	15 thn	VIII	✓	✓	✓		
4	Febri Dwi	L	14 thn	VIII	✓	✓	✓		
5	Purnomo Saputro	L	14 thn	VIII	✓	✓	✓		
6	Memes Dwi R	L	14 thn	VIII	✓	✓	✓		
7	Rahmatulloh	L	14 thn	VIII	✓	✓	✓		
8	Anjani Putri	P	13 thn	VII	✓	✓	✓		
9	Iwan Eri Nuryanto	L	14 thn	VII	✓	✓	✓		
10	Azis Nur Ikhsan	L	15 thn	VIII	-	✓	✓		
11	Denisa Amarissa	P	13 thn	VII	✓	✓	✓		
12	Alifah Zerlinda	P	13 thn	VII	✓	✓	✓		
13	Ika Febriana Putri	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓		
14	Ayu Novitasari	P	13 thn	VII	✓	✓	✓		
15	Nirmala Rizka	P	14 thn	VIII	-	✓	✓		
16	Fadhila Ayu	P	13 thn	VII	✓	✓	✓		
17	Anisa Mustianasari	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓		
18	Chlara Veronie	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓		
19	Elly Indriyani	P	14 thn	VIII	✓	✓	✓		
20	Wahyu Pratama	L	15 thn	VIII	✓	✓	✓		

Lampiran 13. Statistik Penelitian

**Statistics**

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		20.1500	21.8500
Median		19.0000	20.0000
Mode		12.00 <sup>a</sup>	20.00
Std. Deviation		7.14714	9.02205
Range		27.00	32.00
Minimum		11.00	11.00
Maximum		38.00	43.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**pretest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	20.0	20.0	20.0
	2	12	60.0	60.0	80.0
	3	3	15.0	15.0	95.0
	4	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

**Posttest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	20.0	20.0	20.0
	2	9	45.0	45.0	65.0
	3	6	30.0	30.0	95.0
	4	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**PRETEST**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	5.0	5.0	5.0
	12	2	10.0	10.0	15.0
	13	1	5.0	5.0	20.0
	14	1	5.0	5.0	25.0
	16	2	10.0	10.0	35.0
	17	2	10.0	10.0	45.0
	18	1	5.0	5.0	50.0
	20	2	10.0	10.0	60.0
	22	1	5.0	5.0	65.0
	23	2	10.0	10.0	75.0
	24	1	5.0	5.0	80.0
	26	1	5.0	5.0	85.0
	29	1	5.0	5.0	90.0
	32	1	5.0	5.0	95.0
	38	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**POSTTEST**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	5.0	5.0	5.0
	12	1	5.0	5.0	10.0
	13	2	10.0	10.0	20.0
	15	2	10.0	10.0	30.0
	16	1	5.0	5.0	35.0
	17	1	5.0	5.0	40.0
	18	1	5.0	5.0	45.0
	20	3	15.0	15.0	60.0
	23	1	5.0	5.0	65.0
	24	1	5.0	5.0	70.0
	27	1	5.0	5.0	75.0
	28	1	5.0	5.0	80.0
	29	1	5.0	5.0	85.0
	36	1	5.0	5.0	90.0
	37	1	5.0	5.0	95.0
	43	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		PRETEST	POSTTEST
N		20	20
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	20.1500	21.8500
	Std. Deviation	7.14714	9.02205
Most Extreme Differences	Absolute	.120	.181
	Positive	.120	.181
	Negative	-.100	-.115
Kolmogorov-Smirnov Z		.538	.811
Asymp. Sig. (2-tailed)		.934	.527
a. Test distribution is Normal.			





**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	20.1500	20	7.14714	1.59815
	POSTTEST	21.8500	20	9.02205	2.01739

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	20	.908	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	-1.70000	3.92160	.87690	3.53537	-.13537	-1.939	19	.068

**Test of Homogeneity of Variances**

VAR00001

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.200	1	38	.280

## Lampiran 14. Instrumen Penelitian

### BAB III PETUNJUK TEKNIS

#### A. Teknis Pelaksanaan

##### 1. Pass Bawah

###### a. Tujuan

Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan pass bawah selama 60 detik.

###### b. Alat dan perlengkapan.

- 1) Tiang berukuran 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- 2) Bolavoli
- 3) Stopwatch.
- 4) Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 x 4,5 m.
- 5) Bangku/box yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya, pandangannya segaris (horizontal) dengan tinggi net.

###### c. Petugas Tes

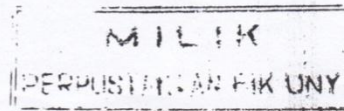
Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut :

###### 1) Petugas Tes I :

- a) Berdiri bebas di dekat area peserta tes.
- b) Menghitung waktu selama 60 detik.
- c) Memberi aba-aba.
- d) Mengamati kaki peserta tes jika keluar area.

###### 2) Petugas Tes II :

- a. Berdiri di atas bangku/box.



e. Pencatatan hasil.

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

**2. Pass Atas**

a. Tujuan

Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan pass atas selama 60 detik.

b. Alat dan perlengkapan.

- 1) Tiang berukuran 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- 2) Pita berukuran panjang 10 meter dan lebar 30 cm (tidak tembus pandang).
- 3) Stopwatch.
- 4) Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 x 4,5. m.
- 5) Bangku/box yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya, pandangannya segaris (horizontal) dengan tinggi net.

c. Petugas Tes

Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut :

- 1) Petugas Tes I :
  - a) Berdiri bebas di dekat area peserta tes.
  - b) Menghitung waktu selama 60 detik.
  - c) Memberi aba-aba.
  - d) Mengamati kaki peserta tes jika keluar area.

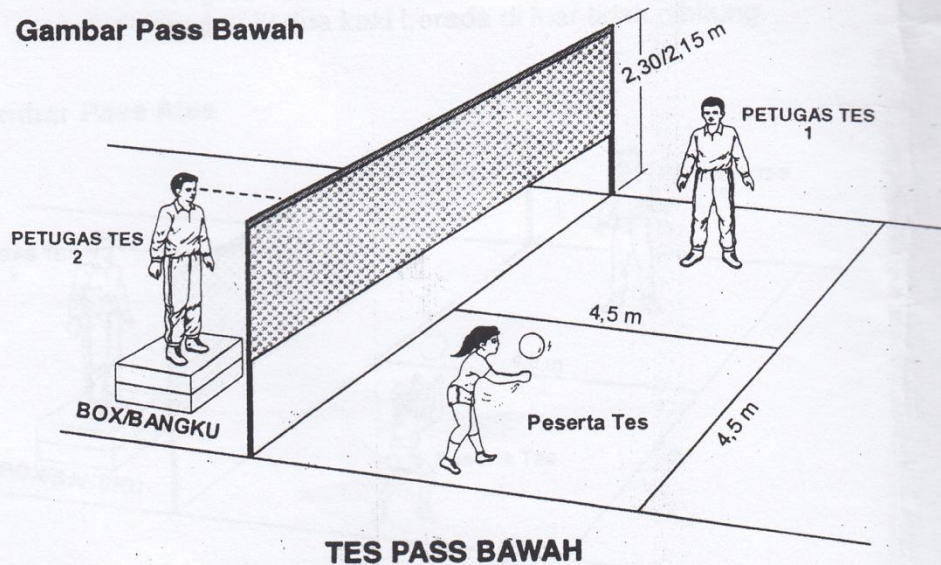


b. Menghitung pass bawah yang benar.

d. Pelaksanaan :

- 1) Peserta tes berdiri di tengah area ukuran 4,5 x 4,5 m.
- 2) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba "Ya".
- 3) Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan passing bawah dengan ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- 4) Bila peserta tes gagal melakukan pass bawah dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan pass bawah kembali.
- 5) Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada di luar area tidak dihitung.

**Gambar Pass Bawah**



**TES PASS BAWAH**

Lampiran 15. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.



Lapangan Untuk Tes pengambilan Data



Pembukaan Sebelum Melaksanakan Kegiatan Ekstrakurikuler





Pembukaan Sebelum Melaksanakan Kegiatan Ekstrakurikuler



Latihan *Passing* Bawah Ke Teman Berlatih



Latihan *Passing* Bawah Ke Teman Berlatih



Pengambilan Data Keterampilan *Passing* Bola Voli Putri



Pengambilan Data Keterampilan *Passing* Bola Voli Putri



Pengambilan Data Keterampilan *Passing* Bola Voli Putra





Pengambilan Data Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Putra

