

**PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN  
PASSING BAWAH BOLAVOLI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER  
SMP NEGERI 1 NGAGLIK**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**Ardian Argo Ardinata  
NIM 12601241016**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

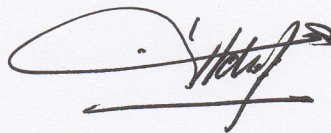


## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan *Passing Bawah* Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngaglik” yang disusun oleh Ardian Argo Ardinata, NIM 12601241016 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2016

Pembimbing,



Drs. Sudardiyono, M. Pd.  
NIP. 19560815 198703 1 001



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing Bawah* Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngaglik” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

Yogyakarta, April 2016

Yang menyatakan,



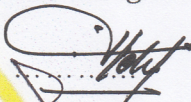
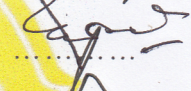


Ardian Argo Ardinata  
NIM 12601241016



## PENGESAHAN

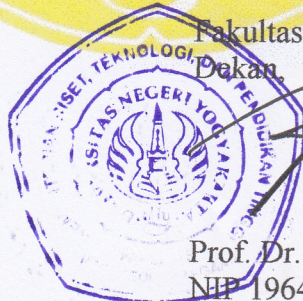
Skripsi dengan judul “Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing Bawah* Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngaglik” yang disusun oleh Ardian Argo Ardinata, NIM 12601241016 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 3 Mei 2016 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sudardiyono, M.Pd.	Ketua Penguji		25/5 2016
Ermawan Susanto, M.Pd.	Sekretaris Penguji		24/5 2016
Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.	Penguji I (Utama)		17/5 2016
Drs. Ngatman, M.Pd.	Penguji II (Pendamping)		24-5-2016

Yogyakarta, Mei 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP 19640707 198812 1 001 7



### **MOTTO**

1. Dan barang siapa yang memberi kemudahan kepada orang lain, maka Allah akan memberikan kemudahan urusan dunia akhirat untuknya (H.R.Bukhari).
2. Hiduplah seperti pohon kayu yang berbuah lebat, hidup di tepi jalan dan ketika dilempar orang dengan batu, tetapi dibalas dengan buah (Abu Bakar Sibli).



## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta (Bapak Mulyatmo dan Ibu Suprapti) yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluanku dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
2. Kakak-kakakku (Pravita Deasy S dan Aditya Bayu S) , Dhelan Madyatama dan Nika Puji S yang aku sayangi, terima kasih atas dorongan dan semangatnya.
3. Teman-teman PJKR A 2012 dan Kost Bali 7 yang selalu memberikan semangat buat kedepan.

**PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN  
PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER  
SMP NEGERI 1 NGAGLIK**

Oleh

Ardian Argo Ardinata

NIM. 12601241016

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum adanya variasi latihan dalam mengajarkan teknik *passing* bawah yang masih belum benar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Ngaglik.

Metode dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu, dengan *one group pretest and posttest design*. Populasi adalah siswa SMP Negeri 1 Ngaglik dan sampel penelitian ini adalah seluruh peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Ngaglik yang berjumlah 20 peserta berusia 13-14 tahun dengan pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *passing* bawah Depdiknas Usia 13-14 tahun (1999:7) dengan tingkat validitas 0,733 dan reliabilitas 0,758. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t (*paired sample t test*).

Hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh antara latihan menggunakan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Ngaglik. Hasil uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung}(12,829) > t_{(0,05)(19)}(2,093)$  dan  $P(0,000) < \alpha(0,05)$ , maka terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kemampuan *passing* bawah bola voli. Presentase peningkatan tersebut sebesar 30,86%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Ngaglik

**Kata Kunci :** *pendekatan bermain, passing bawah, bola voli*



## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Pada Siswa Ekstrakuikuler SMP Negeri 1 Ngaglik” dapat dilaksanakan dengan lancar.

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

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S.Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.

4. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes., Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat untuk kelancaran studi penulis.
5. Bapak Sudardiyono, M.Pd., Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan skripsi selama penelitian berlangsung.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
7. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SMP Negeri 1 Ngaglik yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
8. Teman-teman PJKR A 2012, sahabat-sahabat terbaik penulis, dan keluarga yang selalu mendorong dan mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, Mei 2016

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	10

A. Kajian Teori.....	10
1. Pengertian Pengaruh .....	10
2. Hakikat Kemampuan .....	11
3. Latihan .....	12
a. Pengertian Latihan.....	12
b. Prinsip Latihan.....	13
c. Pengertian Bermain.....	14
4. Pengertian Pendekatan Bermain .....	17
5. Metode Mengejar Pendidikan Jasamani .....	19
6. Hakikat Permainan Bola Voli.....	28
a). Passing Bawah.....	36
b) Passing Atas.....	42
7. Ekstrakurikuler Bola Voli.....	47
a. Pengertian Ekstrakurikuler.....	47
b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler.....	50
8. Model Bermain Bola Voli dalam Permainan Bola Voli.....	51
9. Karakteristik Peserta Didik SMP Negeri 1 Ngaglik.....	54
B. Penelitian yang Relevan .....	56
C. Kerangka Berpikir .....	57
D. Hipotesis.....	60
 BAB III. METODE PENELITIAN.....	 61
A. Desain Penelitian.....	61
B. Subyek dan Obyek Penelitian .....	62
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	63
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	64
E. Teknik Analisis Data .....	68
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	 73
A. Hasil Penelitian .....	73
B. Hasil Uji Prasyarat .....	76
C. Analisis Data .....	77
D. Pembahasan.....	
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	 82
A. Kesimpulan.....	82
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	82
C. Saran.....	83
D. Keterbatasan Penelitian .....	83
 DAFTAR PUSTAKA .....	 85
 LAMPIRAN.....	 86

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Statistik Tingkat Passing Bawah <i>Pretest</i> .....	73
Tabel 2. Kelas Interval Passing Bawah <i>Pretest</i> .....	74
Tabel 3. Deskripsi Hasil Tingkat Passing Bawah <i>Posttest</i> .....	74
Tabel 4. Kategori Passing Bawah <i>Posttest</i> .....	75
Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	76
Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas .....	77
Tabel 7. Uji Hipotesis (Uji t) .....	78

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pelaksanaan Service Atas.....	35
Gambar 2. Pelaksanaan Service Bawah .....	35
Gambar 3. Sikap lengan saat <i>passing</i> bawah satu tangan .....	37
Gambar 4. <i>The Dig (Clenched First Method)</i> .....	38
Gambar 5. Mengemis ( <i>Thumb Over Palm Method</i> ).....	39
Gambar 6. Posisi Tangan <i>Passing</i> Bawah .....	40
Gambar 7. Rangkaian Gerak Teknik <i>Passing</i> Bawah .....	40
Gambar 8. Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah.....	42
Gambar 9. Pelaksanaan <i>Passing</i> Atas .....	43
Gambar 10. Pelaksanaan Block Tunggal .....	45
Gambar 11. Pelaksanaan Smash .....	46
Gambar 12. Model Bermain Bola Voli Sederhana.....	53
Gambar 13. Model Bermain Bola Voli Sederhana.....	54
Gambar 14. Grafik Hasil Tingkat Passing Bawah <i>Pretest</i> .....	74
Gambar 15. Grafik Hasil Tingkat Passing Bawah <i>Posttest</i> .....	75

Gambar 16. Grafik Perbandingan Rata-rata <i>pretet</i> dan <i>posttest</i> .....	79
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	87
Lampiran 2. Sutar Keterangan Penelitian .....	88
Lampiran 3. Surat Keterangan SMP Negeri 1 Ngaglik .....	89
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch.....	90
Lampiran 5. Program Latihan .....	91
Lampiran 6. Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler .....	106
Lampiran 7. Data Penelitian .....	107
Lampiran 8. Uji Validitas Dan Reliailitas.....	108
Lampiran 9. Statistik Data Penelitian.....	109
Lampiran 10. Uji Normalitas .....	111
Lampiran 11. Uji Homogenitas .....	112
Lampiran 12. Uji T .....	113
Lampiran 13. Dokumentasi.....	114



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Bola Voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dalam pelaksanaannya secara berkelompok atau tim dan setiap kelompok atau tim berisi 6 orang dan bola sebagai obyek sasaran untuk dipertahankan. Di Indonesia bola voli sangat mudah ditemukan karena semua kalangan masyarakatnya mengetahui permainan tersebut dan sampai saat ini permainan bola voli masih disenangi oleh masyarakat Indonesia karena mayoritasnya suka dengan permainan bola voli. Hampir di setiap daerah melakukan permainan tersebut, baik di *indoor* maupun *outdoor*.

Permainan bola voli ini banyak dilakukan dengan memantulkan bola. Pantulan bola itu sendiri di antaranya sering dilakukan pada pantulan dari *passing bawah* dan *passing atas*. Passing adalah salah satu teknik terpenting dalam sebuah permainan terutama pada permainan bola voli. Passing juga memiliki teknik – teknik tertentu agar dapat menghasilkan passing yang efektif dan baik. Passing juga dibagi menjadi 2 macam yaitu passing bawah dan passing atas. Kedua passing tersebut sering kali dilakukan dibandingkan teknik lainnya karena passing merupakan kunci utama dalam permainan bola voli. Jika pemain tidak menguasai teknik passing secara maksimal dalam sebuah pertandingan maka akan mengalami kesulitan dalam sebuah tim.

Menurut Suharno HP (1979: 29), passing dalam permainan bola voli adalah usaha maupun upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah mengoper atau mengumpan bola yang dimainkan itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Beda pendapat dari Hery Koesyanto (2003: 22), passing adalah mengoper bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal dalam menyusun pola serangan kepada regu lain. Jadi dapat disimpulkan bahwa passing adalah awal sentuhan bola dan merupakan usaha seorang pemain untuk memainkan bola yang datang pada daerahnya dengan mempergunakan cara tertentu, untuk dimainkan oleh teman seregunya yang biasanya adalah pengumpan untuk diumpankan kepada smasher sebagai serangan ke regu lawan. Salah satu teknik dasar penting dalam permainan bola voli adalah teknik passing (operan). Teknik passing ini untuk memainkannya dapat dilakukan dengan passing bawah dan passing atas. Passing bawah merupakan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai awal dalam suatu penyerangan. Passing bawah ini dapat dilakukan sebagai penerima servis, penghantar bola kepada set-upper untuk diumpankan kepada smasher, karena dengan passing bawah yang baik akan memudahkan seorang set-upper mengumpankan bola kepada temannya untuk di smash dengan variasi-variasi umpan yang dilakukan untuk mengecoh pertahanan lawan. Untuk dapat melakukannya dituntut pula penguasaan kondisi fisik yang mendukung passing bawah.

Dalam permainan bola voli passing juga dapat untuk melakukan umpan kepada teman satu tim untuk melakukan serangan. Menurut (Yunus, 1992: 101) bahwa umpan adalah meyakinkan bola kepada teman dalam satu regu atau tim, yang kemudian bola tersebut dapat diserahkan ke daerah lawan dalam bentuk *smash*. Teknik mengumpan pada dasarnya sama dengan teknik passing. Letak perbedaannya hanya pada tujuan dan kurve jalannya bola. Teknik pengumpan dapat dilakukan baik dengan pass atas maupun dengan pass bawah. Namun jika ditinjau dari segi keuntungan pelaksanaannya tentu akan menguntungkan jika teknik umpan tersebut betul dilakukan dengan teknik passing atas dan passing bawah. Mengumpan dengan teknik passing atas akan lebih baik ketepatan sasarannya jika dibandingkan dengan passing bawah. Untuk menguasai teknik dasar *passing* itu sendiri harus dilakukan latihan dengan menggunakan metode latihan yang sistematis dan kontinyu atau berkelanjutan untuk mencapai hasil yang maksimal dalam teknik *passing* dibutuhkan juga metode latihan yang tepat dan efisien.

Metode bermain merupakan suatu cara yang bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan para peserta didik. Dalam metode bermain yang efektif dan efisien didorong dari keinginan peserta didik untuk terus meningkatkan kemampuannya dalam olahraga. Model permainan bola voli sangat banyak dijumpai di kalangan masyarakat. Salah satu bentuk model variasi latihan dalam permainan bola voli adalah dengan metode bermain. Permainan bola voli dengan metode bermain ini merupakan sistem permainan

yang dimodifikasi. Modifikasi tersebut terlihat dari jumlah, ukuran lapangan, dan cara bermain. Ukuran lapangan menggunakan ukuran lapangan bola voli mini atau menggunakan lapangan bulu tangkis.

Permainan bola voli dengan metode bermain yaitu suatu bentuk permainan yang membutuhkan energi lebih banyak dari permainan bola voli pada umumnya. Metode bermain memberikan banyak kesempatan individu untuk aktif bergerak dalam melaksanakan aktifitas permainan. Metode bermain menjadi suatu pendekatan untuk lebih mengenalkan aktifitas-aktifitas yang ada didalam permainan terhadap individu. Selain itu, dalam metode bermain individu dapat mempelajari teknik-teknik didalamnya melalui aktifitas bermain, misalnya dalam materi pembelajaran bola voli di sekolah.

Permainan bola voli merupakan salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan di sekolah-sekolah. Melalui materi tersebut, diharapkan siswa mampu mempelajari berbagai teknik yang terdapat didalam permainan bola voli, misalnya teknik passing bawah. Pembelajaran passing bawah dalam materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah lebih banyak dilakukan secara drill, sehingga peserta didik terkesan lebih cepat bosan. Pembelajaran passing bawah melalui metode bermain, diharapkan dapat menjadi alternatif pilihan untuk lebih meningkatkan kualitas pembelajaran permainan bola voli, khususnya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Penerapan metode bermain dalam permainan bola voli di sekolah, diharapkan mampu meningkatkan semangat belajar peserta didik. Hal ini dikarenakan peserta didik memiliki banyak waktu dan kesempatan untuk mempelajari teknik passing bawah melalui aktifitas bermain yang dikemas secara menarik. Sebagai tindak lanjut dari proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah peserta didik tertampung didalam kegiatan ekstrakurikuler, khususnya ekstrakurikuler permainan bola voli.

Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli yang dilaksanakan dalam seminggu sekali ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli khususnya pada penekanan passing bawah, yang dimana peserta didiknya sebagian belum menguasai secara benar teknik passing bawah. Untuk mengetahui seberapa besar kemampuan passing bawah dari peserta didik seorang pelatih atau guru harus mampu memilih metode latihan yang mudah dipelajari dan dipahami oleh peserta ekstrakurikuler bola voli, salah satunya dengan menekankan bentuk bermain. Bentuk bermain yang dipilih ini untuk menarik minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dan ekstrakurikuler agar tidak mengalami kejenuhan saat pembelajaran berlangsung. Dalam bentuk bermain ini tidak dilakukan secara drill, dimana siswa lebih menyukai dan senang dalam mengikuti kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler di sekolah.



Berdasarkan observasi yang penulis lakukan saat penulis melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 1 Ngaglik mayoritas peserta didiknya menyukai permainan bola voli, karena permainan ini sangat mudah dan paling digemari dari pada olahraga lainnya. Disisi lain peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli tidak hanya menyukai permainan tersebut tetapi juga sebagian dari peserta ekstrakurikuler bola voli tidak mahir dalam penguasaan teknik dasarnya terutama passing bawah. Oleh karena itu dibutuhkan pendekatan metode bermain dalam permainan bola voli, khususnya untuk meningkatkan kemampuan passing bawah peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli.

Metode bermain ini dipilih karena peserta ekstrakurikuler diharapkan bisa lebih paham untuk dapat menguasai teknik dasar passing bawah. Dalam permainan modifikasi bola voli peserta didik ini belum menguasai teknik dasar bola voli dan permainan secara maksimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain : (1) Kemampuan *passing bawah* peserta didik masih lemah dan sangat perlu ditingkatkan. Pantulan *passing bawah* banyak dilakukan dengan tangan tidak lurus tetapi di tekuk sehingga bola yang dipantulkan tidak seimbang tetapi perkenakan bola hanya di salah satu tangan, (2) Jam ekstrakurikuler sangat kurang yaitu satu kali dalam seminggu dan siswa tidak lagi mengingat teknik *passing bawah* yang benar setelah di ajarkan sebelumnya. Siswa hanya melakukan pengulangan beberapa kali, kemudian berhenti dan kelihatan lelah. Selain itu, pengaturan antara waktu

latihan dan istirahat kurang diperhatikan maksudnya waktu latihan hanya satu kali dalam satu minggu dan berbanding kebalik dengan waktu istirahat yang lebih banyak dari waktu latihan yaitu hampir satu minggu sehingga untuk membuat pengulangan kurang banyak waktunya. Jika ambang rangsang telah dicapai dan waktu istirahat terlalu lama, maka kondisi tersebut akan pulih kembali dan keterampilan akan lambat dicapai.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penulis berkeinginan untuk meneliti kemampuan passing bawah melalui aktivitas bermain peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Ngaglik. Dari permasalahan tersebut nantinya yang akan diteliti dengan judul penelitian tentang, "Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing Bawah* Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngaglik."

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli dengan menggunakan pendekatan bermain pada siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bola voli.
2. Sebagian peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Ngaglik belum menguasai dengan benar teknik passing bawah dengan baik.

3. Belum diterapkannya pendekatan bermain terhadap permainan bola voli di ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngaglik.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas supaya penelitian yang dilakukan cakupannya tidak terlalu luas, maka batasan masalah dalam penelitian ini mengenai ”Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Ngaglik.”

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka yang dijadikan rumusan masalah dalam penelitian ini mengenai, “Adakah pengaruh pendekatan bermain terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pendekatan bermain terhadap meningkatnya kemampuan *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik.



## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

### **1. Secara Teoritis**

- a) Sebagai salah satu pengembangan pengetahuan dalam meningkatkan cabang permainan bola voli.
- b) Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang eksperiment untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.
- c) Sebagai referensi untuk peniliti selanjutnya yang akan meneliti tentang teknik dasar bola voli, terutama teknik *passing bawah* di SMP Negeri 1 Ngaglik.

### **2. Secara Praktis**

- a) Dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pelatih dalam membuat program latihan untuk meningkatkan kemampuan atlitit maupun tim dalam melakukan teknik *passing bawah*.
- b) Bagi peneliti lain, bisa sebagai rujukan dalam menyusun program latihan dan pembelajaran dalam olahraga bola voli.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pengertian Pengaruh**

Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Dari pengertian di atas telah dikemukakan sebelumnya bahwa pengaruh merupakan sesuatu daya yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain. Pengaruh dapat diartikan sebagai hubungan timbal balik atau hubungan sebab akibat antara apa yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi. Sedangkan menurut Badudu dan Zain (2001: 1031) pengaruh merupakan daya yang menyebabkan sesuatu yang terjadi, sesuatu yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain dan tunduk atau mengikuti karena kuasa atau kekuatan orang lain.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan sumber daya yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain menjadi hubungan timbal balik antara apa yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi.

##### **2. Hakikat Kemampuan**

Seseorang dikatakan terampil apabila kegiatan yang dilakukan ditandai oleh kemampuannya untuk menghasilkan sesuatu dengan

kualitas yang tinggi (cepat dan cermat) dengan tingkat keajegan yang relatif tepat, pembelajaran yang efektif bila dilakukan secara berulang-ulang maka keterampilan baru akan dapat diperoleh. Oleh karena itu, selain pembelajaran pendidikan jasmani salah satu usaha untuk meningkatkan kemampuan *passing* dalam bola basket adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ke-2, (1997: 1060) kemampuan merupakan proses, perbuatan cara meningkatkan (usaha, kegiatan). Kemampuan dapat diartikan sebagai kesanggupan, kecakapan, kekuatan: kita berusaha dengan diri sendiri untuk melakukan sesuatu: kekayaan yang dimiliki. Kemampuan juga bisa mencakup dalam suatu potensi yang akan menimbulkan keserasian yang berupa kekuatan juga memunculkan karakteristik stabil yang berkaitan dengan kemampuan psikis mental seseorang.

Kemampuan adalah suatu penambahan atau perkembangan keterampilan ke arah yang baik dimana penambahan atau perkembangan keterampilan tersebut diperoleh dari metode latihan yang terstruktur dan bertahan (Widodo Santoso, 1995 Vol IV No.3, Edisi Oktober Desember). Sedangkan menurut Vebrianto dalam (Syafaruddin 2002 :72) yang dikatakan dengan kemampuan adalah segala daya, kesanggupan, kekuatan, dan kecakapan atau keterampilan teknis maupun sosial yang dianggap melebihi dari kemampuan anggota

biasa. Maksudnya adalah dalam setiap masing-masing individu mempunyai kelebihan atau keunggulan dalam bidang intelektual dan keterampilan.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah suatu metode terstruktur dan bertahap yang disertai dengan kesanggupan dan kekuatan untuk mengembangkan potensi yang dilakukan secara kontinyu dan juga mengembangkan ketrampilan kearah yang baik dimana penambahan atau perkembangan keterampilan tertentu dari metode yang terstruktur dan bertahan untuk bisa menyelesaikan hal-hal yang akan dikerjakan.

### **3. Latihan**

#### **a. Pengertian Latihan**

Latihan merupakan suatu proses yang disengaja untuk menguasai suatu jenis keterampilan atau meningkatkan kondisi. Menurut Bompa (1994: 4), latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Latihan dapat diartikan sebagai suatu proses yang disengaja untuk menguasai suatu jenis keterampilan atau meningkatkan kondisi. Dalam kajian olahraga Sukadiyanto (2005: 1) mengemukakan , bahwa latihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan fisik, fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis. Sedangkan menurut Suharno (1981: 1) latihan adalah suatu proses meningkatkan fisik dan

mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu keterampilan untuk meningkatkan fisik, fungsional tubuh, dan kualitas psikis untuk mencapai mutu prestasi yang optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang juga secara sistematis dan bertahap dengan waktu yang relatif cukup lama untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal.

#### **b. Prinsip Latihan**

Semua pemain olahraga apapun harus bersedia berlatih secara teratur dan intensif. Latihan merupakan syarat utama untuk mencapai suatu keberhasilan dan prestasi. Untuk mencapai keberhasilan tersebut, maka latihan membutuhkan suatu prinsip dasar latihan. Prinsip dasar latihan tidak boleh dipisahkan satu dengan yang lainnya, namun harus dipakai bersama-sama secara keseluruhan.

Sukadiyanto (2005: 12-22) memaparkan, bahwa ada beberapa prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain :

(a) Prinsip Kesiapan (*readiness*), (b) Prinsip Individu, (c) Prinsip Adaptasi, (d) Prinsip Beban Lebih (*Overload*), (e) Prinsip Progresif



(Peningkatan), (f) Prinsip Spesifikasi (Kekhususan), (g) Prinsip Variasi, (h) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan, (i) Prinsip Jangka Panjang (*Long term Training*), (j) Prinsip Kebalikan (*Reversibility*), (k) Prinsip tidak Berlebihan (Mooderaf), (l) Prinsip Sistematis. Berbeda dengan Djoko Pekik Irianto (2002: 43-50) yang menyatakan bahwa prinsip latihan sebagai berikut : (a) Prinsip Beban Lebih (*Overload*), (b) Prinsip Kembali Asal (*Reversible*), (c) Prinsip Kekhususan (*Specifity*).

Menurut beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip latihan adalah prinsip beban lebih (*overload*), prinsip kebalikan (*resersibility*), prinsip kekhususan (*speciality*), dan prinsip individual. Juga prinsip latihan adalah prosedur yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih agar suatu proses latihan dapat sesuai dengan sasaran yang diharapkan.

#### **c. Pengertian Bermain**

Menurut Yudha M. Saputra (2001: 6), bermain adalah kegiatan yang menyenangkan, dan melalui aspek fisik, mental-emosional. Begitu juga menurut Sukintaka (1992: 76) “bermain merupakan bentuk kegiatan yang sangat disenangi oleh anak-anak. Karena rasa senang inilah akan terbentuk suatu situasi yang dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan”. Bermain ini dapat dilakukan oleh siapapun dan kapan pun dengan tujuan tertentu.

Menurut Sukintaka (1992: 1) bermain telah menjadi kenyataan merupakan gejala yang menyebarluas dalam macam-macam kalangan masyarakat. Baik dari golongan anak-anak, remaja, orang dewasa, laki-laki, maupun perempuan. Jadi bermain ini tidak terbatas oleh umur dan status sosial. Pada anak usia sekolah menengah rasa senang akibat bermain merupakan modal utama untuk menimbulkan situasi yang menyenangkan dalam melaksanakan kegiatan pendidikan, terutama pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah.

Bermain mempunyai keterkaitan dengan pendidikan. Keterkaitan itu salah satunya adalah makna bermain dalam pendidikan. Menurut Sukintaka (1992: 7), makna dalam pendidikan sebagai berikut :

1. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.
2. Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.

Menurut Mochamad Moeslim (1970: 129), bermain merupakan unsur penting dalam kehidupan anak setiap harinya. Anak akan merasa senang karena dapat bermain. Adanya hasrat dan keinginan untuk bergerak menyebabkan anak merasa sedih dan jenuh apabila tidak dapat bergerak bebas seperti halnya saat bermain. Dalam lingkungan sekolah anak-anak tetap dominan bermain dan bergerak, karena disana banyak teman-teman yang sebaya dan memungkinkan untuk bermain berkelompok karena aktifitas bermain dapat

dikelompokkan berdasarkan jumlah pemain. Sedangkan menurut Sukintaka (1992: 87-88), bermain dapat dibagi menjadi: bermain sendiri, bermain bersama, bermain tunggal, bermain beregu. Jadi bermain tidak hanya melibatkan satu orang saja tetapi sekelompok orang yang mempunyai satu tujuan yang sama terutama pada anak SMP yang suka melakukan aktifitas gerak.

Aneka respons secara sadar itu dinyatakan dalam bentuk kegiatan bermain sebagai fitrah manusia yang hakiki sebagai makhluk bermain, sebagai kegiatan yang tidak berpretensi apa-apa kecuali luapan ekspresi, pelampiasan ketegangan, atau peniru peran dengan kata lain aktivitas bermain dalam nuansa keriangannya itu memiliki tujuan yang melekat di dalamnya. Menurut Rusli Lutan (2000: 3), bermain itu sendiri bukanlah suatu yang “*real*” sehingga bermain pada anak misalnya berlangsung dalam suasana tidak sungguh-sungguh, namun bersamaan dengan itu pula terdapat kesungguhan yang menyerap konsentrasi dan tenaga.

Sukintaka (1992: 7) menyatakan bahwa bermain mempunyai sifat-sifat sebagai berikut :

1. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar senang.
2. Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
3. Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerja sama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan diri sendiri.

#### **4. Pengertian Pendekatan Bermain**

Hakekat pendekatan adalah proses belajar yang membantu guru untuk mengaitkan antara materi yang diajarkan dengan siswa. Sedangkan hakekat bermain adalah suatu aktivitas yang dilakukan seorang anak untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Sebagai aktivitas yang menyenangkan, bermain memberikan banyak manfaat bagi yang melakukannya. Dengan bermain, anak dapat melakukan segala yang diinginkan, anak akan terus bermain selama permainan tersebut menimbulkan kesenangan dan akan berhenti apabila permainan tersebut sudah tidak menyenangkan.

Bermain banyak dimainkan oleh anak-anak bahkan orang dewasa juga masih senang bermain. Menurut Hurlock (melalui skripsi Sri Lestari 2010: 19) dijelaskan bahwa bermain merupakan istilah yang digunakan secara bebas sehingga arti utamanya mungkin hilang. Arti yang paling tepat adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan

tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan dengan suka rela tanpa ada paksaan dari luar atau kewajiban. Sedangkan menurut Anggani Sudono (2000:1), bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan atau imajinasi kepada anak.

Ada beberapa ciri kegiatan yang dipandang sebagai aktivitas bermain seperti yang dikemukakan Hibana S Rahman (2005:85) yaitu:

- 1) Dilakukan dengan suka rela, anak melakukan kegiatan bermain tanpa ada unsur paksaan dari manapun.
- 2) Dilakukan secara spontan. Anak akan spontan melakukan kegiatan bermain saat ingin melakukannya.
- 3) Berorientasi pada proses, bukan pada hasil, yang terpenting bagi anak adalah bagaimana proses kegiatan bermain, bukan bagaimana hasil permainan
- 4) Menghasilkan kepuasan. Anak yang dapat melaksanakan kegiatan bermain, secara otomatis akan mendapatkan kepuasan tersendiri.

Menurut Betut Sendra W (2013: 7) menjelaskan dari Rotwhell dan Kazanas metode adalah cara, pendekatan, atau proses untuk menyampaikan informasi. Sedangkan menurut Titus metode adalah rangkaian cara dan langkah yang tertib dan terpola untuk menegaskan bidang keilmuan. Menurut Wiradi metode adalah seperangkat langkah (apa yang harus dikerjakan) yang tersusun secara sistematis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode bermain adalah suatu cara atau pendekatan dalam penyampaian informasi secara sistematis dengan sifat menyenangkan.



## 5. Metode Mengajar Pendidikan Jasmani

Hasil belajar yang optimal merupakan salah satu hal yang ingin dicapai dalam setiap penyelenggaraan pendidikan. Salah satu faktor penunjang untuk mencapai hasil belajar yang optimal yaitu guru. Guru sebagai faktor penunjang pembelajaran memiliki peran penting ketika menentukan metode mengajar. Pengetahuan guru mengenai metode mengajar sangat diperlukan saat menyusun RPP dan kegiatan belajar mengajar yang sesungguhnya. Ada banyak metode mengajar dalam pendidikan jasmani, salah satunya yaitu Spektrum Gaya Mengajar yang ditemukan oleh Muska Mosston.

Spektrum gaya mengajar dalam pendidikan jasmani diperkenalkan oleh Muska Mosston sekitar tahun 1966 dalam bukunya yang berjudul "*Teaching Physical Education*". Muska Moston dan Sara Ashworth (2008: 1-18) menyebutkan bahwa gaya mengajar dikategorikan menjadi dua bagian, yaitu gaya langsung dan tidak langsung. Kelompok gaya langsung merupakan kelompok gaya mengajar yang segala keputusan banyak dibuat oleh guru, peserta didik hanya melaksanakan perintah (*teacher centered*). Gaya ini cocok untuk mengajarkan keterampilan gerak maupun teknik dasar, sedangkan kelompok gaya tidak langsung merupakan serangkaian gaya mengajar yang pengambilan keputusannya dilakukan oleh peserta didik (*student centered*), guru berperan sebagai fasilitator dan inovator. Gaya ini cocok untuk materi pembelajaran keterampilan teknik lanjutan

dan pengayaan. Ada tiga jenis keputusan yang harus diambil saat kegiatan pembelajaran yaitu keputusan sebelum pertemuan, selama pertemuan, dan setelah pertemuan. Kegiatan pengambilan keputusan setelah pertemuan meliputi evaluasi kinerja selama melaksanakan tugas (*preimpact, impact, dan postimpact set*).

Muska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 11) menyatakan kelompok gaya mengajar langsung terdiri dari lima gaya mengajar, yaitu Gaya Komando, Gaya Latihan, Gaya Resiprokal, Gaya Uji Diri, dan Gaya Inklusi. Gaya tersebut digunakan untuk belajar keterampilan dasar. Berikut penjelasan dari gaya mengajar langsung menurut spektrum gaya mengajar Muska Mosston:

#### 1) Gaya Komando (*Command Style*)

Muska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 76-85) menjelaskan bahwa dalam gaya komando peserta didik belajar menyelesaikan tugas secara akurat dalam periode waktu yang pendek, mengikuti segala petunjuk dan perintah yang diberikan oleh guru. Hasil kegiatan harus akurat, segera, dan tepat sesuai dengan yang dicontohkan oleh guru. Guru memberikan contoh atau memberikan aba-aba kemudian peserta didik menirukan dan mengikuti perintah guru. Tujuan penggunaan gaya komando adalah penampilan yang cermat. Guru memegang peran penting karena guru menentukan irama penampilan.

Sasaran dari gaya komando yaitu penampilan yang sama atau seragam, penyesuaian, penampilan yang disinkronkan, dan mengikuti model yang telah ditentukan, ketepatan dan kecermatan respons, mempertahankan nilai estetika, meningkatkan semangat kelompok, waktu dapat dimanfaatkan secara efisien, serta pengawasan keamanan lebih mudah dilakukan. Sedangkan anatomi gaya komando menitikberatkan semua keputusan dilakukan oleh guru baik sebelum, selama, maupun sesudah pertemuan. Unsur-unsur khas yang terdapat dalam gaya komando antara lain semua keputusan dibuat oleh guru, peserta didik menuruti petunjuk dan melaksanakan tugas merupakan kegiatan utama peserta didik, dapat membuat peserta didik merasa termotivasi, serta dapat mengembangkan perilaku disiplin. Adapun kelemahan gaya komando ialah pembelajaran yang berlangsung tidak demokratis, cenderung monoton, serta penyaluran aspek sosial, emosional, dan kognitif sangat terbatas.

## 2) Gaya Latihan (*Practice Style*)

Musska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 94-101) menyebutkan bahwa penerapan gaya latihan memberikan peserta didik kesempatan untuk bekerja secara individual dan memberikan kesempatan kepada guru untuk memberi umpan balik secara individual. Gaya latihan memiliki anatomi bahwa pada kegiatan sebelum dan sesudah pertemuan pengambilan keputusan dilakukan oleh guru,

sedangkan selama pertemuan pengambilan keputusan dilakukan oleh peserta didik. Sasaran gaya latihan yaitu peserta didik diberikan kesempatan berlatih tugas-tugas yang telah diberikan sebagaimana yang telah dijelaskan, peserta didik memperagakan tugas yang diberikan, hal ini membuat peserta didik memiliki pengalaman dan penampilan tentang hasil yang diberikan guru.

Peran guru saat menggunakan gaya latihan yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bekerja sendiri, guru memberikan umpan balik secara individual sehingga meningkatkan interaksi kepada peserta didik, dan guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyesuaikan diri. Siklus kegiatan gaya latihan yaitu penyampaian tugas dan pengamatan dilakukan oleh guru, sedangkan pelaksanaan tugas dilakukan oleh peserta didik.

### 3) Gaya Resiprokal (*Reciprocal Style*)

Musska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 116-124) menjelaskan bahwa pelaksanaan gaya resiprokal memberikan kesempatan peserta didik bekerja berpasangan dengan teman sebaya untuk memberikan umpan balik dan saling mengoreksi. Kegiatan pengamatan dilakukan berdasarkan kriteria yang disiapkan oleh guru. Peranan ini memungkinkan terjadi peningkatan interaksi sosial antar teman sebaya dan umpan balik secara langsung. Gaya resiprokal memiliki anatomi dalam pengambilan keputusan. Kegiatan sebelum

pertemuan, keputusan dilakukan oleh guru. Keputusan dilakukan oleh pelaku selama proses pertemuan berlangsung, sedangkan pengamat memberikan keputusan saat pertemuan sudah berakhir. Peserta didik memiliki peran untuk memberikan umpan balik, mengamati penampilan teman, dan menumbuhkan kesabaran serta sikap toleransi.

Implikasi gaya resiprokal menuntut guru memberikan lembar tugas kepada pengamat dan pelaku sebelum kegiatan pembelajaran. Selama kegiatan pembelajaran guru hanya menjelaskan peranan dari peserta didik, pelaku melakukan komunikasi secara langsung dengan pengamat, sedangkan pengamat memberikan umpan balik berdasarkan kriteria yang ada. Pengamat menyimpulkan hasil penampilan dan menyampaikan hal-hal mengenai penampilan pelaku ketika pembelajaran telah berakhir.

#### 4) Gaya Uji Diri (*Self-Check Style*)

Musska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 141-145) menjelaskan bahwa implementasi gaya uji diri memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melaksanakan tugas dan menguji sendiri hasil pekerjaannya. Anatomi gaya uji diri yaitu guru memberikan keputusan sebelum pertemuan, peserta didik mengambil keputusan selama dan sesudah pertemuan terjadi. Peserta didik mempunyai peranan untuk menilai penampilannya sendiri, menetapkan kriteria untuk memperbaiki penampilannya sendiri, belajar bersikap obyektif terhadap diri sendiri,



belajar menerima keterbatasan yang dimiliki, dan membuat keputusan baru selama dan sesudah kegiatan pembelajaran. Penetapan gaya uji diri membuat peserta didik lebih mandiri, mendorong peserta didik untuk memantau diri sendiri, dan peserta didik menggunakan umpan balik untuk menilai diri sendiri.

##### 5) Gaya Inklusi (*Inclusion Style*)

Muska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 156-165) menyatakan bahwa gaya inklusi atau gaya cakupan pada prinsipnya memberikan bentuk tugas yang sama dengan tingkat kesulitan yang berbeda. Keputusan oleh guru dilakukan sebelum pembelajaran, peserta didik dituntut mengambil keputusan selama dan sesudah kegiatan pembelajaran dilakukan. Penerapan gaya inklusi membuat peserta didik dapat dilayani menurut perbedaan individu sehingga peserta didik dapat menyesuaikan diri. Gaya inklusi memberikan kesempatan pada peserta didik untuk memulai kegiatan sesuai tingkat kemampuan sendiri. Guru menyusun lembar tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda untuk melayani perbedaan individu pada peserta didik.

Muska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 11) menyatakan bahwa kelompok gaya mengajar tidak langsung terdiri dari enam gaya mengajar yang saling berkaitan yaitu Gaya Penemuan Terbimbing, Gaya Penemuan Sejenis, Gaya Penemuan Divergen, Gaya Program yang Didesain Peserta Didik Secara Individual, Gaya Inisiasi Peserta Didik,

dan Gaya Mengajar Diri. Gaya-gaya tersebut menginginkan peserta didik untuk dapat memahami fakta, mengingat, dan mencari pengalaman melalui proses berpikir.

1) Gaya Penemuan Terbimbing (*Guided Discovery Style*)

Musska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 212) menjelaskan bahwa gaya penemuan terbimbing memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menemukan suatu konsep dengan menjawab serangkaian pertanyaan yang diberikan oleh guru. Ada lembar tugas yang perlu disusun oleh guru.

2) Gaya Penemuan Sejenis (*Convergen Style*)

Musska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 237-239) menjelaskan bahwa gaya konvergen menekankan pada perkembangan kognitif. Guru membuat pertanyaan yang hanya terdiri dari satu jawaban. Peserta didik diarahkan untuk menemukan jawaban atas sebuah kesimpulan dengan menggunakan prosedur yang logis, alasan-alasan, dan pemikiran yang kritis. Anatomi gaya konvergen yaitu keputusan sebelum pertemuan dilakukan oleh guru, keputusan selama dan sesudah pertemuan dilakukan oleh guru dengan peserta didik.

Penerapan gaya konvergen dilakukan dengan menyusun pertanyaan yang mengarah pada prinsip, konsep, atau gagasan. Guru harus bersabar untuk tidak memberikan jawaban sebelum

peserta didik selesai menjawab pertanyaan. Guru memberikan umpan balik untuk menilai hasil jawaban peserta didik.

### 3) Gaya Penemuan Divergen (*Divergent Style*)

Muska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 247-253) menjelaskan bahwa gaya divergen mendorong peserta didik untuk menemukan jawaban beragam atas sebuah masalah, semua jawaban yang diberikan tidak ada yang salah. Gaya divergen merupakan gaya yang digunakan untuk memecahkan masalah. Sasaran gaya divergen akan mendorong peserta didik untuk menemukan pemecahan ganda melalui pertimbangan kognitif, mengembangkan wawasan ke dalam struktur kegiatan dan menemukan variasi, serta mengembangkan kemampuan untuk menganalisis pemecahan masalah.

Gaya divergen memiliki anatomi yang lebih bervariasi dibandingkan dengan gaya sebelumnya. Keputusan guru diambil ketika sebelum pertemuan, sedangkan selama dan sesudah pertemuan keputusan akan dibuat oleh guru dan peserta didik. Penerapan gaya divergen harus membuat peserta didik merasa yakin bahwa gagasan dan pemecahan yang mereka susun akan diterima. Pada waktu peserta didik bekerja mencari pemecahan masalah, guru harus mengawasi dan menunggu sehingga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyusun

jawaban. Guru harus memberikan umpan balik yang dapat membimbing peserta didik menemukan jawaban yang tepat. Guru harus menahan diri untuk tidak memilih jawaban tertentu sebagai contoh.

4) Gaya Program yang Didesain Peserta Didik Secara Individu (*Learner Design- Individual Program Style*)

Musska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 274-276) menjelaskan bahwa gaya program individu peserta didik bertujuan mendorong peserta didik untuk mendesain, mengembangkan, dan melakukan serangkaian tugas yang diorganisasikan menjadi program individu dengan konsultasi kepada guru. Peserta didik diharapkan mampu mengembangkan program berdasarkan kebutuhan dan kemampuan fisik maupun kognitif. Pengetahuan dan keterampilan fisik dibutuhkan untuk berpartisipasi dalam keberhasilan pelaksanaan program.

5) Gaya Inisiasi Peserta Didik (*Learner's Initiated Style*)

Musska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 283) menjelaskan bahwa peserta didik mengusulkan pengalaman belajar, mendesain, melakukan, dan mengevaluasi kegiatan bersama guru berdasarkan kriteria yang telah disepakati.

6) Gaya Mengajar Diri (*Self-Teaching Style*)

Musska Mosston dan Sara Ashworth (2008: 290) menyebutkan bahwa gaya mengajar diri sendiri memberikan

kesempatan kepada peserta didik untuk membuat keputusan maksimal tentang pengalaman belajarnya tanpa keterlibatan langsung dengan guru. Peserta didik melakukan kegiatan belajar dengan mengajar diri sendiri dan memberikan umpan balik terhadap diri sendiri. Dua gaya terakhir jarang digunakan di sekolah formal.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa setiap gaya mengajar yang dikembangkan oleh Mosston memiliki sasaran, anatomi, kelebihan dan kekurangan serta implikasi tertentu. Guru sebaiknya paham mengenai karakteristik tersebut. Oleh karena itu, guru diharapkan mampu memahami karakteristik dari materi pembelajaran sehingga ada keterpaduan antara metode dan materi yang dipilih.

## **6. Hakikat Permainan Bola Voli**

Bermain merupakan kegiatan atau aktivitas yang sangat digemari oleh anak-anak maupun orang dewasa. Didalam suatu permainan banyak fungsi-fungsi kejiwaan dan sifat-sifat kepribadian yang dapat ditanamkan dan dikembangkan sesuai apa yang dikehendaki oleh kehidupan bersama dalam masyarakat. Imam Soejoedi (1979: 2) menyatakan bahwa permainan dapat mempengaruhi keseimbangan mental, kestabilan emosi, kecepatan proses berfikir, dan daya konsentrasi.



Permainan bola voli merupakan permainan yang bersifat beregu atau tim yang dimainkan oleh setiap tim ada 6 orang. Permainan ini pada umumnya memainkan bola di atas udara tanpa harus menyentuh lantai terlebih dahulu dengan sentuhan dari anggota badan sebanyak 3 kali sentuhan. Permainan ini dilakukan pada sebidang lapangan yang berbentuk persegi panjang dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bola voli adalah untuk menyeberangkan bola dari daerah sendiri ke daerah lawan dengan melewati atas net dengan cara di voli untuk memasukkan bola ke daerah pertahanan lawan agar lawan tidak mampu dikembalikan oleh lawan. Untuk memainkannya diperlukan teknik-teknik tertentu yang sudah diatur sedemikian rupa agar mendukung dalam jalannya suatu permainan bola voli.

Permainan dilaksanakan dengan sistem *really point*. Pemain atau tim yang memperoleh nilai 25 terlebih dahulu dinyatakan menang. Dan apabila terjadi nilai sama 24 lawan 24 dicari selisih 2 angka. Untuk dapat bermain permainan bola voli dengan baik dan benar, maka seorang pemain voli harus menguasai macam-macam teknik dasar bola voli.

Barbara (2000: 2) menyatakan permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan berukuran 9 meter persegi dibagi setiap

tim dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net. Sedangkan Suharno (1980:

1) menyatakan bahwa permainan bola voli adalah :

“Olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik wanita maupun pria. Permainan bola voli pada dasarnya berpegang pada dua prinsip ialah teknis dan psikis, prinsip teknis dimaksudkan pemain memvolley bola dengan bagian badan pinggang keatas, hilir mudik di udara lewat di atas net agar dapat menjatuhkan bola dilapangan lawan secepatnya untuk mencari kemenangan secara sportif, prinsip psikis adalah pemain bermain dengan senang dan kerjasama yang baik.”

Berbeda dengan motif bermain pada anak yang dilakukan karena merupakan dorongan naluri yang berguna untuk merangsang kemampuan diri. Dalam kajian permainan lainnya Roger Callois dalam Husdarta (2010: 131) membagi permainan menjadi empat (4) kategori :

1. *Agon*, permainan yang bersifat pertandingan, perlawanan kedua belah pihak dengan kesempatan yang sama untuk mencapai kemenangan sehingga dibutuhkan perjuangan fisik yang keras.
2. *Alea*, permainan yang mengandalkan hasil secara untung-untungan, atau hukuman peluang seperti dadu, kartu, rulet, sementara ketrampilan, kemampuan otot, tidak diperlukan.
3. *Mimikri*, permainan fantasi yang memerlukan kebebasan, dan bukan sungguhan.
4. *Ilinx*, mencakup permainan yang mencerminkan keinginan untuk melampaikan kebutuhan untuk bergerak, bertualang dan dinamis, lawan dari keadaan diam, seperti berolahraga di alam terbuka, mendaki gunung.

Dari pendapat para ahli di atas, permainan bola voli merupakan jenis tipe permainan *agon*, yang membutuhkan kerja sama untuk memenangkan suatu pertandingan. Untuk memenangkan pertandingan, para pemain bukan saja dilatih teknik yang matang, tetapi juga mental yang baik. Untuk menguji mental pemain, biasanya pelatih membawa *try out* keluar untuk menambah pengalaman pemain. Permainan tersebut juga dapat menjadi sebuah koreksi dan evaluasi bagi pelatih untuk memberikan materi yang dilatihkan selama ini. Oleh karena itu, dalam setiap latihan perlu adanya sistem latihan bermain.

Permainan bola voli yang dimodifikasi merupakan sistem bermain yang telah dimodifikasi dari segi jumlah dan ukuran lapngannya. Ukuran lapangan yang kecil akan memudahkan pemain untuk dapat mengembalikan bola dengan mengutakan passing bawah. Hal ini sesuai dengan pendapat Alan Launder (2001: 131) yang menyatakan sasaran lapangan kecil bola bola voli secara sederhana adalah :

1. Menjaga permainan agar berjalan lama dan dapat mengembalikan bola melewati net lalu dapat memulai sebuah permainan.
2. Menjaga bola agar tidak menyentuh tanah dan tetap melambung di udara.
3. Jika tim dapat mengembalikan bola melewati net lawan, maka tim terhindar dari tekanan dan menambah kekuatan tim.
4. Mengjarkan anak-anak bermain diberbagai posisi.
5. Bermain dengan sistem 3 lawan 3 akan mempersiapkan pemain sebelum bola voli yang sebenarnya.

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli merupakan permainan yang menggunakan suatu teknik

untuk memainkan sebuah permainan. Dan dalam setiap cabang olahraga memang secara khusus mempunyai fasilitas, alat-alat dan perlengkapan tertentu, begitupun cabang olahraga bola voli. Alat dan fasilitas tersebut tentunya sebagai pelengkap pendukung tercapainya prestasi, alat dan fasilitas yang dibutuhkan bola voli seperti bola, jaring, tiang, net dan lapangan serta perlengkapan pemain.

#### **a) Teknik Permainan Bola Voli**

Bola voli merupakan olahraga permainan yang didalam pelaksanaannya dibutuhkan keterampilan yang baik dan benar agar permainan berlangsung secara bagus. Menguasai teknik dasar bola voli tidak lah mudah harus melalui latihan yang rutin agar dapat menguasai teknik bola voli. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas : (1) *service*, (2) *passing bawah*, (3) *passing atas*, (4) *block* dan (5) *smash/spike* (Ahmadi, 2007:20).

Berdasarkan pendapat diatas menunjukkan bahwa, teknik dasar permainan bola voli terdiri dari 5 macam, yaitu *service*, *passing bawah*, *passing atas*, *block* dan *smash/spike*. Kualitas permainan atau penampilan pemain bergantung pada penguasaan macam-macam teknik dasar bola voli dengan didukung kemampuan fisik yang cukup, taktik dan mental. Dengan beberapa karakteristik atau ciri khas permainan bola voli tersebut pemain harus dapat menguasai berbagai teknik dasar, mengetahui, memahami dan mampu menerapkan berbagai taktik dan strategi secara efektif. Untuk

lebih jelasnya berikut ini diuraikan secara singkat macam-macam teknik dasar permainan bola voli sebagai berikut :

### ***1) Service***

*Service* adalah pukulan permulaan yang menggunakan ayunan tangan dari bawah dan dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan *service* untuk memulai menghidupkan bola ke dalam permainan atau tindakan untuk menghidupkan bola ke dalam permainan (Yunus, 1992:69)

Menurut (Yunus, 1992:70), dari sekian banyaknya macam teknik *service*, pada saat ini yang paling populer adalah *floating overhead serve* terutama yang dilakukan yang dilakukan dari *overhead* atau *overhand*. Kesukaaan lawan dalam menerima *serve float* ini terletak pada sifat jalannya bola yang mengapung, dan tidak berjalan dalam satu lintasan lurus, kecepatan yang tidak teratur, bola sering melayang ke kiri dan ke kanan atau ke atas dan ke bawah, sehingga menimbulkan kesukaaan untuk memprediksi arah datangnya bola secara cepat. Dan *jumping service* juga merupakan *service* yang paling populer dan paling sering dipakai terutama pada sebuah pertandingan bola voli.

*Service* dalam permainan bola voli yang paling sering digunakan adalah *service* atas dan *service* bawah, ada beberapa macam *service* dalam bola voli, penjelasan dari *service* tersebut yaitu :

#### **a) *Service* Atas**

*Service* dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya, kemudian *server* memandangi bola setelah dengan ketinggian bola cukup *server* langsung memukul bola dengan ayunan tangan sekuat tenaga dari atas kepala.

b) *Serve Bawah*

*Service* dengan awalan bola berada ditangan yang tidak memukul bola, tangan yang memukul bola bersiap dari belakang dan di ayunkan ke depan dengan bola di depan badan.

c) *Service Mengapung*

*Service* atas dengan awalan yang hampir sama dengan *service* atas tetapi bola dilemparkan ke atas kepala tidak terlalu tinggi dan tangan yang memukul bola langsung diayunkan sekuat tenaga untuk membuat bola meluncur keras ke daerah lawan.

d) *Jumping Service*

*Serivice* atas yang menggunakan awalan dan tolakan saat akan melakukan *service*. Awalan dengan bola di lemparkan kedepan atas setinggi keinginan dan melakukan tolakan untuk membuat lompatan setingginya agar dapat meraih bola kemudian tangan yang siap memukul di ayunkan dari belakang menuju kedepan dengan tenaga yang maksimal agar bola bisa meluncur keras ke daerah lawan seperti smash.



Gambar 1. Pelaksanaan Service Atas  
Barbara (2004: 31)



Gambar 2. Pelaksanaan Service Bawah  
Barbara (2004: 31)

## 2) *Passing*

*Passing* merupakan salah satu teknik terpenting dalam sebuah permainan terutama pada permainan bola voli. *Passing* juga memiliki teknik-teknik tertentu agar dapat menghasilkan passing yang efektif dan baik. *Passing* juga dibagi menjadi 2 macam yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Kedua *passing* tersebut sering kali dilakukan dibandingkan teknik lainnya karena *passing* merupakan kunci utama dalam permainan bola voli. Jika pemain tidak menguasai teknik *passing* secara maksimal dalam sebuah pertandingan maka akan mengalami kesulitan dalam sebuah tim. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 22) menyatakan *passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoper bola yang

dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.

Dalam permainan bola voli passing biasanya juga dapat untuk melakukan umpan kepada teman satu tim untuk melakukan serangan. Menurut (Yunus, 1992:101) bahwa umpan adalah meyakinkan bolakepada teman dalam satu regu atau tim, yang kemudian bola tersebut dapat diserahkan ke daerah lawan dalam bentuk *smash*. Teknik mengumpan pada dasarnya sama dengan teknik passing. Letak perbedaannya hanya pada tujuan dan kurve jalannya bola. Teknik pengumpan dapat dilakukan baik dengan pass atas mautun dengan pass bawah. Namun jika ditinjau dari segi keuntungan pelaksanaannya tentu akan menguntungkan jika teknik umpan tersebut betul dilakukan dengan teknik *passing* atas dan *passing* bawah. Mengumpan dengan teknik *passing* atas akan lebih baik ketepatan sasarannya jika dibandingkan dengan passing bawah.

Passing dalam permainan bola voli dapat dijelaskan sebagai berikut :

**a) *Passing* Bawah**

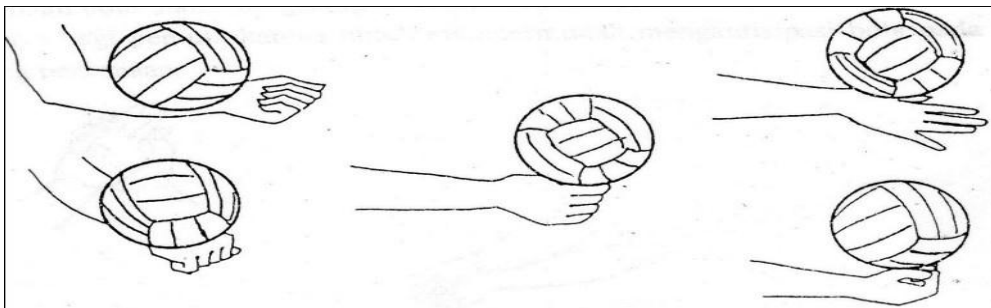
Ada beberapa teknik yang diperlukan dalam permainan bola voli sebagai langkah untuk melakukan permainan bola voli. Menurut M. Yunus (1992: 68), teknik-teknik dalam permainan bola voli meliputi: servis, *passing*, umpan (*set-up*), smash (*spike*), bendungan (*block*).



*Passing* bawah merupakan teknik pada permainan bola voli yang sangat mendasar, *passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* bawah dilakukan dengan cara memukul bola dari bawah dengan perkenaan pada lengan. *Passing* bawah menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau pun dua lengan secara bersamaan. Kegunaan dari *passing* bawah bola voli antara lain adalah untuk menerima bola servis, menerima bola smash atau serangan dari lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba tiba.

Menurut Herry Koesyanto (2003: 26), dalam melakukan *passing* bawah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan satu tangan dan dua tangan. *Passing* bawah satu tangan biasanya dipergunakan apabila bola berada agak jauh dari badan dan agak rendah. Bentuk-bentuk melakukan *passing* bawah antara lain:

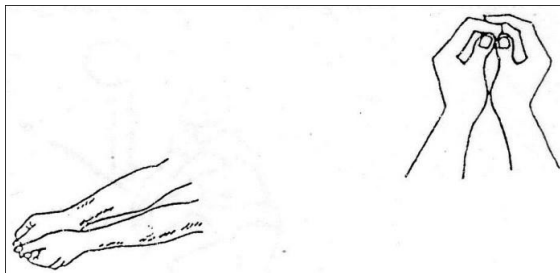
- a. Menggunakan lengan dengan jari-jari menggenggam
- b. Punggung tangan dengan jari-jari terbuka
- c. Pergelangan tangan bagian dalam dengan tangan menggenggam



Gambar 3. Sikap lengan saat *passing* bawah satu tangan

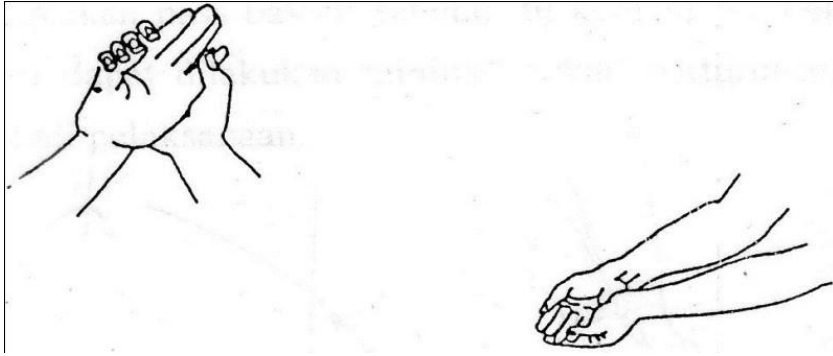
Sedangkan *passing* bawah dengan dua tangan ada beberapa bentuk sikap tangan sebelum melakukan *passing* bawah dua tangan antara lain:

- a. *The Dig (Clenched First Method)* yaitu kedua ibu jari sejajar dan jarijari tangan yang satu membungkus jari tangan lainnya, ini asalnya dari Amerika. Bentuk ini sering digunakan bagi pemain yang sudah tinggi kemampuan *passing* bawahnya, karena lebih fleksibel apabila menerima bola dari arah manapun.



Gambar 4. *The Dig (Clenched First Method)*

- b. *Mengemis (Thumb Over Palm Method)* yaitu kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan punggung satu tangan menempel pada telapak tangan lainnya dan dijepit ibu jari. Perkenaan bola diatas pergelangan tangan (bagian proksimal) bentuk ini lebih tepatnya bagi pemula karena untuk mempermudah mengantisipasi bola pada bidang perkenaan.



Gambar 5. Mengemis (*Thumb Over Palm Method*)

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) teknik *passing* bawah terdiri dari beberapa tahapan, antara lain :

a. Persiapan

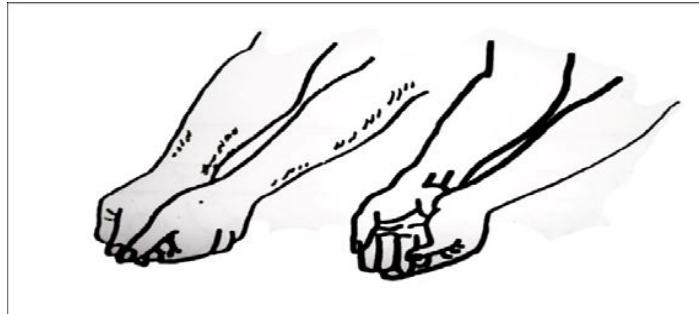
- 1) Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh
- 2) Genggam jemari tangan
- 3) Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar
- 4) Tekuk lutut tahan tubuh dalam posisi rendah
- 5) Bentuk landasan dengan lengan
- 6) Sikut terkunci
- 7) Lengan sejajar dengan paha
- 8) Pinggang lurus
- 9) Pandangan ke arah bola

b. Pelaksanaan

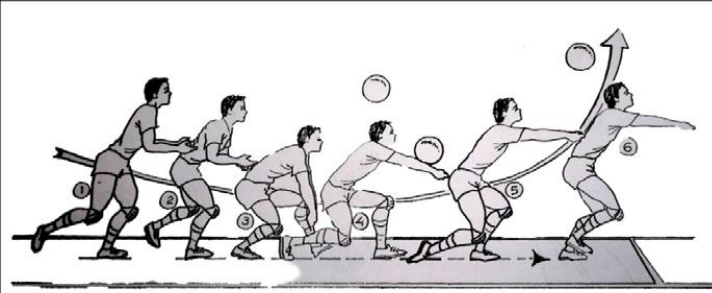
- 1) Terima bola didepan badan
- 2) Kaki sedikit diulurkan
- 3) Berat badan dialihkan kedepan
- 4) Pukulah bola jauh dari badan
- 5) Pinggul bergerak kedepan
- 6) Perhatikan bola saat menyentuh lengan. Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan dan siku.

c. Gerakan lanjutan

- 1) Jari tangan tetap digenggam.
- 2) Siku tetap terkunci.
- 3) Landasan mengikuti bola ke sasaran.
- 4) Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
- 5) Perhatikan bola bergerak ke sasaran.



Gambar 6. Posisi Tangan *Passing Bawah* (M. Yunus 1991: 129)



Gambar 7. Rangkaian Gerak Teknik *Passing Bawah* (M. Yunus 1991: 130)

Menurut Barbara L. Viera (2004: 19), *passing bawah* atau operan lengan bawah merupakan teknik dasar bola voli yang harus dipelajari lebih tegasnya Barbara mengatakan bahwa “Operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola terpantul di net”.

Menurut sukadiyanto (2011:14) prinsip prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2011: 14-23) prinsip prinsip latihan menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain:

- a) Prinsip Kesiapan (*Readiness*).
- b) Prinsip Individual.
- c) Prinsip Adaptasi.
- d) Prinsip Beban Lebih (*Overload*).
- e) Prinsip Progresif (Peningkatan).
- f) Prinsip Spesifik (Kekhususan).
- g) Prinsip Variasi.
- h) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-Up And Cool-Down*).
- i) Prinsip Latihan jangka panjang (*Long Term Training*).
- j) Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*).
- k) Prinsip Tidak Berlebihan (Moderat).
- l) Dan Prinsip Sistematis.

Prinsip latihan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 43-47)

membagi tiga, yaitu: (a) Prinsip beban berlebih (*overload*) (b) Prinsip Kembali asal (*reversible*) (c) Prinsip kekhususan (*specifity*).  
Faktor-faktor yang mempengaruhi latihan: (a) frekuensi latihan, (b) volume latihan, (c) intensitas latihan, dan durasi latihan.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penguasaan *Passing*

bawah:

- a. Posisi kaki saat menerima bola membentuk sudut 45 derajat
- b. Posisi tangan lurus, sejajar, dan seporos dengan bahu
- c. Perkenaan bola pada lengan.
- d. Ayunan tangan dari bawah ke atas

Nuril Ahmadi (2007: 3) menyatakan kegunaan *passing*

bawah antara lain :

- 1) Untuk penerimaan bola servis,
- 2) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/ smash,

- 3) Untuk pengambilan bola setelah terjadi block atau bola pantulan net,
- 4) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan,
- 5) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

*Passing* yang dilakukan untuk mengumpan bola kepada teman satu tim dengan teknik tertentu sebagai awal langkah menyusun serangan. Tujuan latihan *passing* bawah adalah untuk mengkombinasikan teknik gerakan-gerakan *mepassing* bawah yang dipelajari. *Passing* bawah dapat dilakukan dengan cara mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu dan perkenaaan bola yang baik tepat pada lengan di atas pergelangan tangan.



Gambar 8. Pelaksanaan *Passing* Bawah  
Barbara (2004: 20)

#### **b) *Passing* Atas**

Nuril Ahmadi (2007: 25) menyatakan cara melakukan teknik *passing* atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua

tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. *Passing* atas sering dilakukan oleh pemain yang mengambil posisi sebagai pengumpan dan sering menerima bola setelah mendapatkan *passing* pertama atau dikenal dengan istilah penerima bola kedua.

*Passing* atas adalah cara pengambilan bola atau mengoper/mengumpan dari atas kepala dengan jari-jari tangan. Bola yang datang dari atas diambil dengan jari-jari tangan di atas, agak di depan kepala (Aip Syarifuddin, 1997:69). Gerakan *passing* atas digunakan apabila bola datangnya dari atas atau melambung.



Gambar 9. Pelaksanaan *Passing* Atas  
Barbara (2004: 45)

### 3) *Block*

*Block* atau membendung adalah bentuk gerakan seseorang atau beberapa orang pemain yang berada didekat net/ pemain depan (Aip Syarifuddin, 1997:58). Tujuan dari *block* tersebut adalah untuk menutup atau membendung datangnya bola dari lapangan lawan, caranya dengan mengulurkan kedua tangan ke atas net dengan

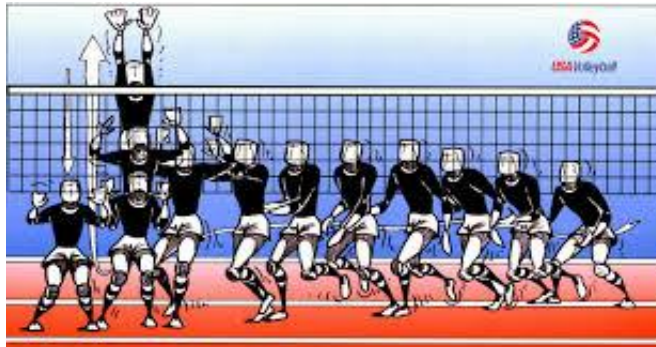
ketinggian yang kanan lebih tinggi dari tepian atau bibir net. Selama melakukan *blocking* perhatian tetap harus terus menerus ke arah bola, posisi smasher terhadap bola dan pandangan mata dari pada smasher. untuk menyesuaikan terhadap arah datangnya smash, maka perlu mengadakan langkah atau step ke samping kiri atau ke kanan dengan maksud agar setiap saat dapat melompat ke atas untuk melakukan *blocking*.

Menurut (Yunus, 1992:119) bendungan atau *blocking* merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh pemain-pemain depan dalam usahanya untuk menghalang-halangi serangan lawan di atas net. Karena masalah teknik *memblock* tidak dapat utama dalam tim, bahwa tiap pemain dituntut dapat melakukan *block* dengan efektif dan efisien. Nuril Ahmadi (2007: 30) mengatakan, *Block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit namun presentase keberhasilan suatu *block* relatif kecil karena arah bola *smash* yang akan *diblock* dikendalikan oleh lawan. Keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan.

Berdasarkan beberapa ahli maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud teknik dasar dalam permainan bola voli adalah merupakan dasar untuk dapat bermain bola voli, dalam teknik dasar



permainan bola voli antara lain *passing* bawah, *passing* atas, *service*, *smash* dan *block*.



Gambar 10. Pelaksanaan Block Tunggal  
Barbara (2004: 123)m

#### 4) *Smash*

*Smash* merupakan pukulan *overhead* yang keras dengan kecepatan tinggi arahnya menukik ke bawah di bidang lapangan lawan. Menurut Sumarno dkk. (2004:203) menyatakan pukulan *smash* adalah "pukulan yang dilakukan paling cepat dan sekeras-kerasnya, ke arah bawah lapangan lawan. *Smash* merupakan teknik serangng yang paling efektif dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar *smash* dalam permainan bola voli sangat penting, karena keberhasilan pemain dalam suatu pertandingan bola voli sangat banyak ditentukan oleh kemampuannya melakukan *smash*. Setiap pemain depan harus benar-benar menguasai teknik *smash*

dengan baik, karena *smash* merupakan bentuk serangan yang paling efektif atau mematikan.

Sukintaka dkk (1979:34) mengatakan, teknik *smash* itu sikap permulaan, dapat dimasukkan disini saat-saat pengambilan awalan sampai dengan saat tolakan ke atas.mula-mula mengambil sikap siap normal dengan jarak yang cukup dari jaring (3 sampai 4 meter). Pada saat akan mengadakan langkah ke depan terlebih dahulu melakukan langkah-langkah kecil di tempat. Nuril Ahmadi (2007: 31) menyatakan bahwa *smash* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menukik.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli tersebut maka dapat disimpulkan *smash* adalah gerakan memukul bola dengan keras dan menukik ke lapangan lawan sehingga sulit dikembalikan juga merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai dalam suatu tim.



Gambar 11. Pelaksanaan Smash  
Barbara (2004: 75)

## **6. Ektrakurikuler Bola Voli**

### **a. Pengertian Ektrakurikuler**

Sekolah sebagai institusi pendidikan sesungguhnya tidak hanya berkewajiban mengembangkan dan meningkatkan siswa dalam hal akademis, tetapi juga berkewajiban mengembangkan dan meningkatkan kemampuan siswa dalam hal-hal yang bersifat non akademis. Pada tatanan non akademis ini, sekolah harus memberikan tempat bagi tumbuh-kembangnya beragam bakat dan kreativitas sehingga mampu membuat siswa menjadi manusia yang memiliki kebebasan berkreasi namun sekaligus memiliki keterampilan yang baik.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 mengatakan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan.” Kegiatan ini tentu saja sangat mempengaruhi perkembangan afektif, kognitif, dan psikomotor siswa. Kegiatan yang dilaksanakan pasti mempunyai tujuan yang sangat dibutuhkan oleh siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan

kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan (Tri Ani Hastuti, 2008: 63). Dalam Depdiknas (2004:1) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan siswa untuk lebih memantapkan kepribadian siswa.

Menurut Irwansyah (2006: 208) mengatakan bahwa “Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa, dan juga bisa dilakukan waktu libur sekolah.” Pelaksanaan tempatnya dapat dilakukan di sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan untuk lebih memperluas pengetahuan siswa. Kegiatan di luar jam pelajaran biasa dilakukan di waktu sore hari.

Menurut Sudirman Anwar (2015: 45) mengatakan bahwa “Ekstrakurikuler adalah sarana untuk mengembangkan siswa. Banyak program-program atau kegiatan yang membangun kejiwaan diri anak kepada arah yang lebih baik dengan manajemen yang baik.”Sarana pengembangan siswa baik dalam akademik maupun non akademik. Di dalam pengembangan potensi yang dilakukan akan memberikan dampak yang baik bagi siswa. Oleh karena itu, kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan dalam

upaya untuk memberikan bekal persiapan di masa yang akan datang.

Ekstrakurikuler bola voli adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat, dan kemampuan dalam olahraga bola voli dan sebagai salah satu kegiatan positif bagi siswa untuk menghindari pengaruh-pengaruh lingkungan yang negatif (Tri Ani Hastuti, 2008: 64). Sekolah biasanya memfasilitasi kegiatan ekstrakurikuler bola basket dengan membangun lapangan bola voli sehingga kegiatan ekstrakurikuler bola voli bisa terlaksana dengan baik. Antusiasme siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola basket juga semakin tinggi dengan sering diadakannya pertandingan bola voli antar sekolah baik di tingkat kabupaten/kota.

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan keterampilan bidang bola voli dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan pembentukan keterampilan bola voli. Terselenggaranya ekstrakurikuler bola voli diharapkan minat siswa dapat tersalurkan dan bisa mencapai prestasi seperti yang ditargetkan, serta siswa juga memperoleh tambahan

ilmu pengetahuan dan meningkatkan kemampuan, baik dalam ranah kognitif, afektif, maupun psikomotor.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan untuk pelatihan dan pengembangan bakat peserta yang mengikutinya, sehingga dampak yang dihasilkan akan berguna bagi peserta pada masa sekarang dan masa yang akan datang.

#### **b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler**

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 mengatakan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemauan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan nasional.” Dalam pencapaian tujuan diperlukan tahapan-tahapan yang disusun dengan baik sehingga tujuan dari pendidikan nasional akan bisa diwujudkan. Perkembangan siswa tentunya sangat penting, karena siswa adalah sebagian dari pemuda dan pemuda adalah sebagai tombak senjata dari suatu negara atau sebagai tolak ukur kemajuan suatu bangsa dan negara.

Menurut Direktorat Pendidikan Menengah kejuruan dalam Sudirman Anwar (2015: 50) bahwa tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah adalah sebagai berikut:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus meningkatkan kemampuan siswa beraspek kognitif, afektif dan psikomotor.
- 2) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif.
- 3) Dapat mengetahui, mengenali serta membedakan antara hubungan suatu pelajaran dengan pelajaran lainnya.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan bakat dan minat siswa agar tujuan pendidikan nasional tercapai.

## **7. Model Bermain Bola Voli dalam Permainan Bola Voli**

Model bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan. Sukintaka (1992: 76) bermain merupakan suatu bentuk kegiatan yang sangat disenangi anak-anak. Karena rasa senang inilah akan terbentuk suatu situasi yang dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan berlatih, melatih. Bermain dapat dilakukan oleh siapa saja dan kapanpun, menurut Sukintaka (1992: 1) bermain telah menjadi kenyataan dan menyebar luas dalam macam-macam kalangan masyarakat. Baik dari golongan anak-anak, remaja sampai orang dewasa, laki maupun

perempuan. Jadi bermain itu tidak terbatas oleh umur dan status sosialnya. Pada anak SMP, rasa senang akibat bermain merupakan modal utama untuk menimbulkan situasi yang menyenangkan dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler.

Pada hakekatnya anak akan merasa senang jika bermain. Adanya hasrat dan kegiatan untuk bermain/bergerak menyebabkan anak akan sedih jika tidak dapat bergerak dan bermain. Dalam lingkungan jam pelajaran sekolah atau pun lingkungan di luar jam pelajaran (ekstrakurikuler) anak-anak akan tetap bermain, karena di sana banyak teman-teman yang sebaya dan memungkinkan untuk mereka bermain kelompok, karena aktivitas bermain dapat dikelompokkan berdasarkan jumlah pemain. Menurut Sukintaka (1992: 87-88) bermain dapat dibagi menjadi :

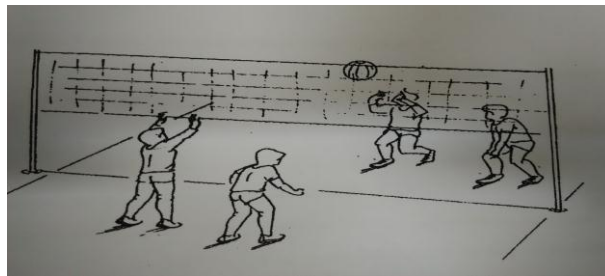
- a. Bermain sendiri yaitu merupakan permainan yang dilakukan oleh anak, benar-benar tanpa teman bermain atau lawan bermain. Biasanya dilakukan oleh anak pra sekolah kebawah.
- b. Bermain bersama merupakan permainan yang dilakukan oleh dua orang anak atau lebih. Pada permainan ini tidak ada lawan dan biasanya dilakukan oleh anak pra sekolah sampai umur 10 tahun.
- c. Bermain tunggal yaitu pada waktu bermain ada lawan bermain dan keduanya berusaha untuk memenangkan permainan dengan pencapaian angka atau nilai yang sudah ditentukan.
- d. Bermain beregu yaitu bermain yang masing-masing memiliki teman dan tiap regu tersebut berusaha untuk memenangkan permainan dengan pencapaian angka yang sudah ditentukan.

Jadi bermain tidak hanya melibatkan satu orang saja tetapi juga dapat melibatkan dua orang atau lebih untuk melakukan aktivitas bermain dengan satu tujuan. Misalnya yang terjadi pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Ngaglik. Ekstrakurikuler bola voli merupakan



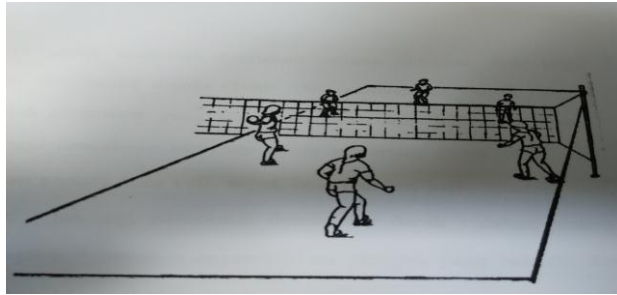
cabang olahraga beregu yang mempunyai karakteristik permainan. Untuk bisa bermain bola voli diharuskan mampu menguasai teknik dasar dalam permainan salah satunya yaitu *passing bawah*.

Model bermain dalam kegiatan ekstrakurikuler dalam bola voli sangat kompleks dan beragam bentuknya. Permainan ini banyak sekali yang dimodifikasi dan dikembangkan dari segi pemain sampai peraturan. Bentuk yang diberikan kepada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik yaitu bisa menggunakan bentuk bermain sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dan disesuaikan dengan peraturan bola voli dengan jumlah awal pemain tiap regunya berjumlah 2 atau 3 siswa. Lapangan yang digunakan dalam bentuk bermain ini adalah lapangan seperti ukuran lapangan bulutangkis dengan tinggi net 2,15 meter. Peraturan yang digunakan dalam permainan sederhana ini yaitu dengan menggunakan teknik *passing bawah* saja dengan 3 kali sentuhan.



Gambar 12. Model bermain Bola Voli Sederhana

Theo Kleinman dan Dieter Kruber (1984: 157)



Gambar 13. Model Bermain Bola Voli Sederhana

Theo Kleinman dan Dieter Kruber (1984: 157)

## 9. Karakteristik Peserta Didik SMP Negeri 1 Ngaglik

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan saat penulis melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 1 Ngaglik mayoritas peserta didiknya menyukai permainan bola voli, karena permainan ini sangat mudah dan paling digemari dari pada olahraga lainnya. Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sebagian tidak mahir dalam menguasai teknik dasar bola voli dan hanya mengetahui caranya tidak dalam prakteknya. Disisi lain dalam melaksanakan permainan bola voli peserta didik belum menguasai teknik dan permainan secara maksimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kemampuan *passing bawah* peserta didik masih lemah dan sangat perlu ditingkatkan. Pantulan *passing bawah* banyak dilakukan dengan tangan tidak lurus tetapi di tekuk sehingga bola yang dipantulkan tidak seimbang tetapi perkenakan bola hanya disisi tangan. Sehingga teknik dasar bola voli harus lebih ditingkatkan.

Adapaun karakteristik dari siswa SMP N 1 Ngaglik :

1. Perkembangan fisik

Siswa SMP pada dasarnya sama saja dinamakan pada masa remaja. Pada masa ini percepatan pertumbuhan fisik siswa di SMP Negeri 1 Ngaglik sangat bermacam-macam. Dalam hal ini dikarenakan faktor keturunan dan gizi. Siswa yang sekolah disini berasal dari keluarga yang merata, diantaranya yaitu keluarga pegawai, tani, pedagang, dan buruh.

2. Perkembangan Kognitif

Kecerdasan siswa di SMP Negeri 1 Ngaglik tergolong baik, karena nilai rata-rata ujian sekolah dari kelas VII sampai IX sudah cukup baik. Hal ini dikarenakan pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah ini sudah baik, dimana guru sangat memperhatikan kondisi siswa dengan aturan yang sudah ditentukan disekolah.

3. Perkembangan Sosial

Hampir semua siswa SMP Negeri 1 Ngaglik yang aktif di kegiatan sekolah dan masyarakat. Sebagai contoh aktif kegiatan osis disekolah, keagamaan, dan kegiatan lainnya yang masuk dalam aturan wajib disekolah.

4. Perkembangan Moral

Perembangan moral sudah baik, karena banyak siswa yang tidak melanggar peraturan dan tata tertib di sekolah. Seperti ketepatan

dalam waktu sekolah, tertib dalam upacara bendera, dan mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan disekolah.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini dilakukan oleh Wisma Nugraheni (2009), dalam penelitiannya yang berjudul “Peningkatan Teknik Dasar Passing Permainan Bolavoli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ektrakurikuler SMP Negeri 14 Yogyakarta”. Terdapat peningkatan yang signifikan teknik dasar passing permainan bola voli dengan pemberian bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta. Peningkatan teknik passing atas sebesar 31,19% dan peningkatan teknik passing bawah 53,96%.

Penelitian relevan yang kedua yang dilaksanakan oleh Bani Tri Umboro (2009) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Putra Kelas IX SMA Negeri 1 Pundong Bantul.” Hasil penelitian dari sebanyak 54 siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul yang memiliki keterampilan bermain bola voli dikategorikan “sangat baik” 5 siswa (9,20%), “baik” 9 siswa (16,67%), “cukup baik” 19 siswa (35,19%), “kurang baik” 20 siswa (37,04%), “sangat kurang baik” 1 siswa (1,85%). Secara keseluruhan tingkat keterampilan bermain bola voli siswa putra kelas XI di SMA N 1 Pundong Bantul dalam kategori baik.

### C. Kerangka Berpikir

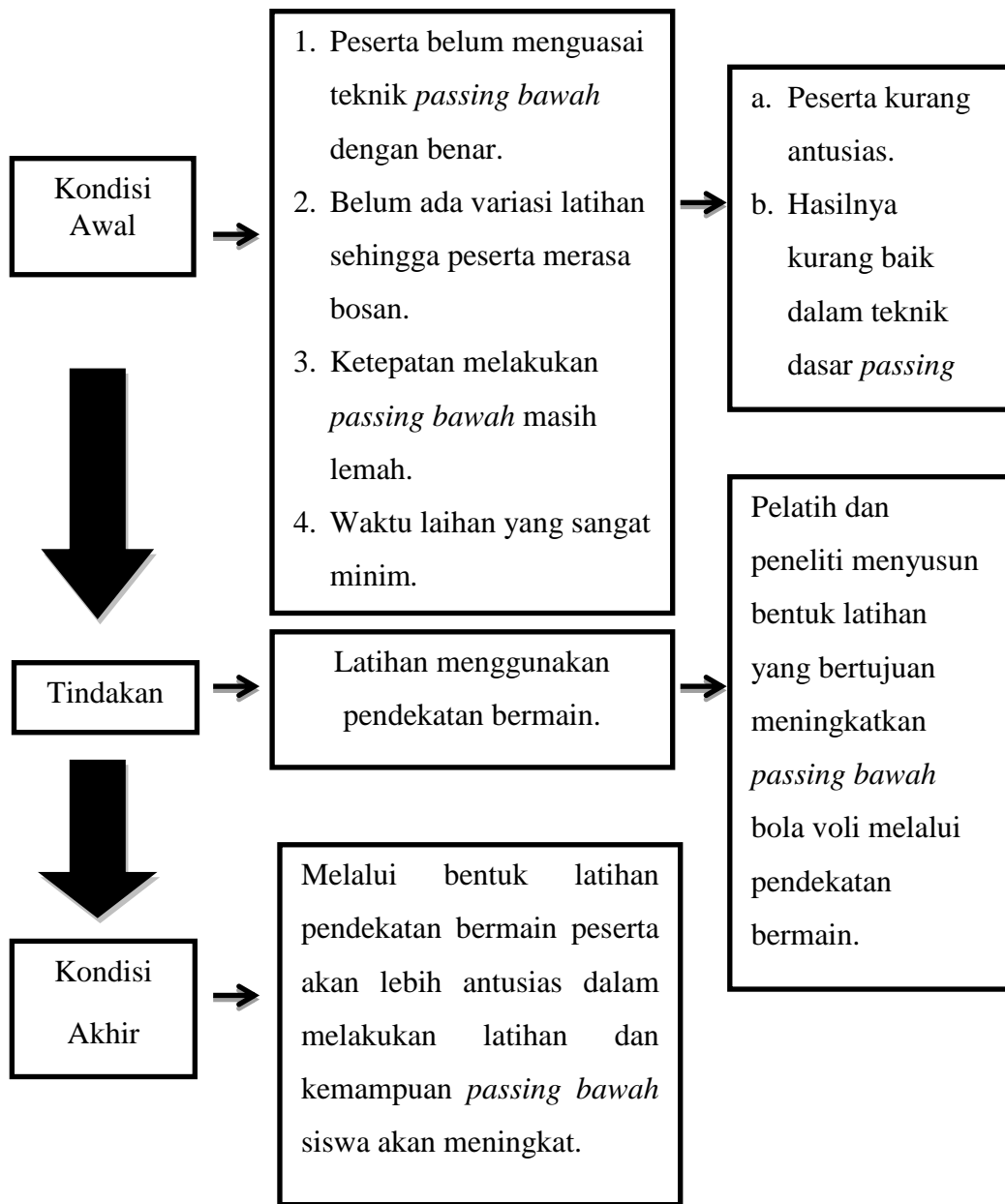
Secara umum teknik dasar dalam bola voli adalah *passing*, *block*, *smash*, dan *service*. *Passing* adalah Salah satu teknik terpenting dalam sebuah permainan terutama pada permainan bola voli. *Passing* juga memiliki teknik-teknik tertentu agar dapat menghasilkan *passing* yang efektif dan baik. *Passing* juga dibagi menjadi 2 macam yaitu *passing bawah* dan *passing atas*. *Passing bawah* dalam permainan bola voli ini sangat penting untuk melakukan variasi permainan dan melakukan serangan yang di akhiri dengan *smash*. Ini bertujuan untuk memudahkan dalam mengolah permainan dalam satu tim. Untuk itu membutuhkan pendekatan bermain untuk meningkatkan ketepatan *passing bawah* dalam permainan bola voli. Metode yang akan digunakan adalah dengan menggunakan pendekatan bermain. Sedangkan untuk keterampilan menggunakan tes keterampilan *passing bawah* dari Depdiknas (1999) untuk mengukur kemampuan *passing*, salah satunya yaitu dengan *passing bawah*.

Kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental semuanya dibutuhkan dalam sebuah permainan. Oleh karena itu, bentuk latihan bermain merupakan variasi latihan yang sesuai. Selain itu, bermain juga digemari oleh anak-anak, karena dalam bermain terdapat suasana yang menyenangkan, untuk melatih bermain bola voli dapat dilakukan secara sederhana terlebih dahulu, misalnya dari segi jumlah pemain, dimulai

dari 2 Lawan 2, lalu 3 lawan 3, 4 lawan 4 dan meningkat menjadi 6 lawan 6.

Dalam penelitian ini diberikan materi latihan bermain 3 lawan 3. Pada setiap akhir peneliti mengambil nilai keterampilan passing, salah satunya yaitu dengan passing bawah bola voli menggunakan tes keterampilan *passing* bawah dari Depdiknas (1999) selama 60 detik. Siswa melakukan test tersebut dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan passing bawah selama 60 detik. Dari hasil pengamatan yang dilakukan tersebut maka akan dapat diketahui apakah ada peningkatan kemampuan *passing bawah* bola voli dengan permainan 3 lawan 3, 4 lawan 4 dan seterusnya pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngaglik.

Secara sederhana kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir dalam penelitian maka dapat disimpulkan suatu hipotesis sebagai berikut :

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan menggunakan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngaglik.

Ha : Ada pengaruh yang signifikan menggunakan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngaglik.



### BAB III

## METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh dari pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing bawah*. Penelitian ini menggunakan Eksperimen semu, yaitu penelitian dengan bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat di peroleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan memanipulasi semua variabel yang relevan (Sumadi Suryabrata, 1994: 33).

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat diri “suatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2005: 207). Penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperimental design*, salah satu bentuk design eksperimen. Desain ini yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2009: 74-75). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

$$Q1 \rightarrow X \rightarrow Q2$$

Desain Penelitian  
Sumber : Sugiyono (2009: 75)

Keterangan :

Q1 : *pretest*

Q2 : *Postet*

X : *Treatment/ Perlakuan*

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *Traetment*. Perbedaan anantara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan.

## **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 115) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini populasinya adalah siswa SMP Negeri 1 Ngaglik.

### **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 117). Sampel dalam penelitian ini adalah Siswa SMP Negeri 1 Ngaglik yang mengikuti ekstrakurikuler. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Perposive Sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu (Sutrisno Hadi, 2004: 186), sedangkan Sugiyono (2006: 61) menyatakan bahwa *Perposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dari

pernyataan diatas adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini :

- a) Pengambilan sampel berdasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- b) Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.

➤ Ciri-ciri yang memenuhi karakteristik siswa untuk diteliti yaitu sebagai berikut :

- a) Siswa ekstrakurikuler bola voli.
- b) Usia 13-14 tahun.
- c) Kurang menguasai teknik dasar.

Apabila sampel tidak sesuai dengan syarat atau kriteria yang telah di tentukan maka sampel tersebut dinyatakan gugur sebagai sampel. Maka sampel untuk penelitian ini berjumlah 20 siswa yang diambil dari ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 30 siswa.

### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2004: 62) definisi operasional adalah definisi yang disusun berdasarkan atas kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan agar hal yang didefinisikan itu terjadi. Variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

Dalam penelitian ini terdapat dua variable bebas (independen) dan satu variable terikat (dependen) yaitu:

1. Variabel bebas (independen) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel independen pada penelitian ini yaitu latihan dengan menggunakan pendekatan bermain untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah melalui kegiatan ekstrakurikuler bola voli.
2. Variabel terikat (dependen) yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain yang artinya kemampuan *passing* bawah merupakan kesanggupan suatu keahlian untuk melakukan tugas yang diberikan, yaitu *pass* bawah setinggi net. Tes tersebut dilakukan sebelum dan sesudah melakukan *treatment*, dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada latihan pendekatan bermain memberi pengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah

#### **D. Instrumen Penelitian Dan Pengumpulan Data**

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

Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan *passing* bawah usia 13-15 tahun dari tes Depdiknas Usia 13-15 (1999: 7). Dalam penelitian ini menggunakan tingkat validitas 0.733 dan reliabilitas 0.758.

Suharsimi Arikunto (2002: 144), validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen..

Reliabilitas instrumen sebagai alat ukur diperlukan pula disamping validitasnya. Reliabilitas atau keterandalan suatu instrumen sebagai alat ukur dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana kebenaran alat ukur tersebut cocok digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur sesuatu (Suharsimi Arikunto,2010:221).

Adapun langkah-langkah pelaksanaannya yaitu: melakukan tes awal (*pre test*) kemudian melakukan treatment setelah itu melakukan tes akhir (*post test*) untuk mengetahui hasil dari treatment. Penjelasan mengenai tes *Passing Bawah* sebagai berikut :

#### 1. Tes *Passing Bawah*

##### a. Tujuan

Untuk mengukur kemampuan dalam melakukan *passing bawah* selama 60 detik

##### b. Alat / perlengkapan

- 1) Tiang berukuran 2,15 m untuk putra
- 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 pandangan 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

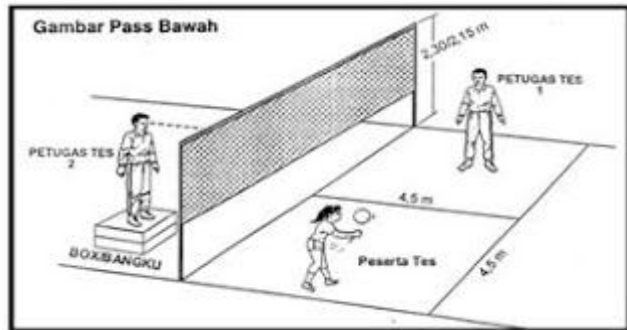
2) Petugas Tes II

- a) Berdiri di atas bangku/box
- b) Menghitung *passing* bawah yang benar

d. Pelaksanaan Tes

- 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 dari petugas tes.
- 3) Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan *passing* dengan ketinggian minimal 2,15 m.
- 4) Bila peserta tes gagal melakukan *passing* bawah bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *passing* 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 waktu kedua kaki berada di luar tidak dihitung. Passing bawah hanya dilakukan 1 kali kesempatan.



## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan teknik tes terhadap variabel penelitian. Instrument penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur gejala-gejala dan sifat-sifat variabel yang diteliti adalah dengan tes keterampilan *passing* bawah Depdiknas (1999: 9-10).

Menurut Iqbal Hasan ( 2004: 19) yang dimaksud dengan data adalah suatu keterangan-keterangan tentang suatu hal yang dapat berupa sesuatu yang diketahui atau yang dianggap atau anggapan. Sedangkan pengumpulan data dimaksudkan sebagai pencatatan peristiwa atau karakteristik dari sebagian atau seluruh elemen populasi penelitian ( Iqbal Hasan, 2004: 23). Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan pada saat ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler bola voli SMP N 1 Ngaglik dilakukan 3 kali seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu dan Sabtu pada

pukul 15.00-17.00. Dalam pengambilan data tersebut maka sebelum mendapatkan perlakuan peserta harus melakukan *pre test* dahulu kemudian diberikan perlakuan dan di akhir akan diadakan *post test*.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sukardi (2003: 179) mengatakan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang paling produktif, karena jika penelitian tersebut dilakukan dengan baik menjawab hipotesis yang utamanya berkaitan dengan hubungan sebab akibat. Menurut Suharsimi (2005: 207) berpendapat bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Dari kedua pendapat tersebut diatas, dapat disimpulkan eksperimen adalah suatu cara pengumpulan data untuk dianalisis, ditafsirkan dan meluruskan keadaan dari kelompok yang diberikan latihan tertentu dalam waktu bersamaan untuk melihat perbedaanya.

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

Setelah terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Secara garis besar pekerjaan analisis data dapat meliputi 3 langkah yaitu persiapan, tabulasi, dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Langkah persiapan bertujuan untuk merapikan data agar bersih, rapi, dan tinggal mengadakan pengolahan lanjut dan



menganalisis. Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian merupakan langkah dalam pengolahan data melalui penggunaan rumus-rumus atau aturan-aturan yang sesuai dengan pendekatan penelitian yang diambil. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik.

## 1. Uji Prasyarat

### a) Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan rumus Chi Kuadrat dengan bantuan SPSS 16. Data yang akan dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Chi Kuadrat hitung ( $X^2$  hitung) lebih kecil daripada nilai Chi Kuadrat tabel ( $X^2$  tabel) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Untuk melakukan pengujian normalitas sampel menggunakan rumus :

$$X^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h} \quad (\text{Suharsimi Arikunto, 2010: 333})$$

$X^2$  = Chi quadrat

$f_o$  = frekuensi yang diperoleh berdasarkan data

$f_h$  = frekuensi yang diharapkan

## b) Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel sesuai dari populasi yang homogen. Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak. Untuk menguji homogenitas sampel digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}} \quad (\text{Sugiyono, 2010: 199})$$

Hasil perhitungan tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai  $F_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 dengan dk penyebut = (N-1) dan dk pembilang = N-1. Jika  $F_{hitung} <$  dari  $F_{tabel}$  maka varian data tersebut homogen.

## 2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada dua kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Apabila nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak, jika  $t_{hitung} >$  dibanding  $t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima. Menurut Arikunto (2010: 349) untuk menguji hipotesis menggunakan uji t yaitu:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}} \quad (\text{Arikunto, 2010: 349})$$

Dengan keterangan :

Md = mean dari perbedaan pre test dengan post test  
 xd = deviasi masing-masing subjek  
 $\sum x^2 d$  = jumlah kuadrat deviasi  
 N = Subjek pada sampel  
 d.b. = ditentukan dengan N-1

Hasil  $t_{hitung}$  dikonsultasikan dengan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5% dan db = N-1 atau  $t_{(0,05)(n-1)}$ . Kriteria pengujian  $H_0$  diterima jika  $t_{(0,05)(19)} < t_{tabel}$  dan  $P\text{-value} < \alpha = 0,05$ , untuk harga lainnya  $H_0$  ditolak.

### 3. Perhitungan Persentase Peningkatan

Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan SPSS 16. Untuk mengetahui prosentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34) :

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

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

Keterangan :

*Mean different* = perbedaan rata-rata  
*Mean Pretset* = rata-rata *pretest*  
*Mean posttest* = rata-rata *posttest*

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

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

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

**Tabel 1. Deskripsi Statistik Tingkat *Passing* Bawah *Pretest***

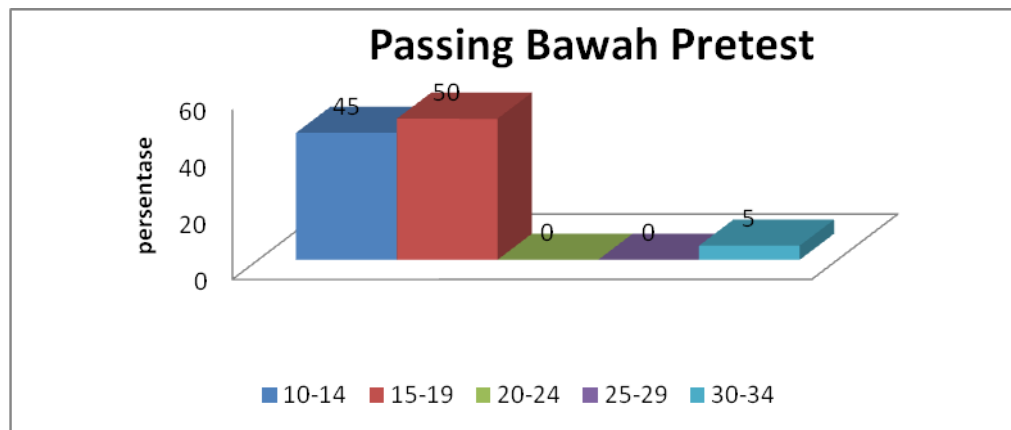
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	15.5500
<i>Median</i>	15.5000
<i>Mode</i>	16.00
<i>Std. Deviation</i>	4.72925
<i>Range</i>	22.00
<i>Minimum</i>	11.00
<i>Maximum</i>	33.00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat *passing* bawah *pretest* peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman dengan rerata sebesar 15,55, nilai tengah 15,5, nilai sering muncul 16, dan simpangan baku 4,72. Sedangkan skor tertinggi sebesar 33 dan skor terendah sebesar 11. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 2. Kelas Interval *Passing* Bawah *Pretest***

NO	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	30 – 34	1	5
2	25 – 29	0	0
3	20 – 24	0	0
4	15 – 19	10	50
5	10 - 14	9	45
Jumlah		20	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat *passing* bawah *pretest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 14. Grafik Hasil Tingkat *Passing* Bawah *Pretest*

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

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

**Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat *Passing* Bawah *Posttest***

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	20.3500
<i>Median</i>	19.0000
<i>Mode</i>	18.00
<i>Std. Deviation</i>	4.78237

<i>Range</i>	23.00
<i>Minimum</i>	15.00
<i>Maximum</i>	38.00

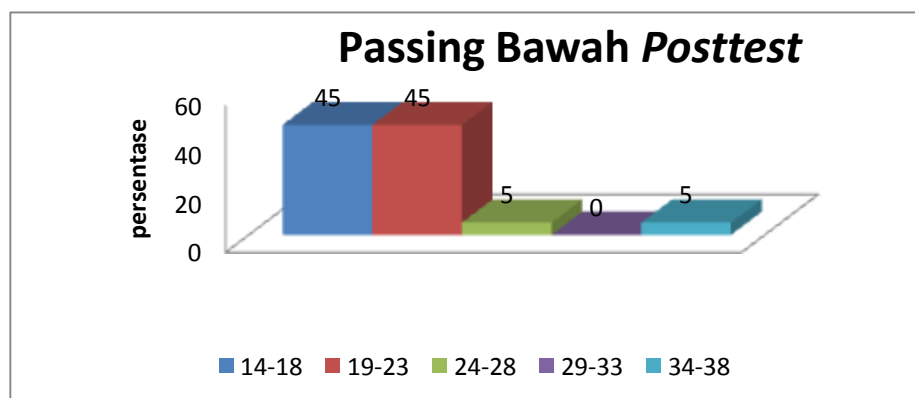
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat *passing* bawah *posttest* dengan rerata sebesar 20,35, median 19, modus 18, dan simpangan baku 4,78. Sedangkan skor tertinggi sebesar 38 dan skor terendah sebesar 15.

Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 4. Kategorisasi *Passing* Bawah *Posttest***

NO	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	34 - 38	1	5
2	29 - 33	0	0
3	24 - 28	1	5
4	19 - 23	9	45
5	14 - 18	9	45
Jumlah		20	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat *passing* bawah *posttest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 15. Grafik Hasil Tingkat *Passing* Bawah *Posttest*

## 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 *Chi Kuadrat*. 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 5. Hasil perhitungan uji normalitas**

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre test Passing Bawah</i>	0,829	Normal
2	<i>Post test Passing Bawah</i>	0,534	Normal

Dari tabel 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 6. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas**

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
<i>Passing Bawah</i>	0,239	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 ada tidaknya pengaruh yang signifikan pendekatan bermain terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 0,05.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh pendekatan bermain terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:



**Tabel 7. Uji T (*t-test*)**

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	<b>T hitung</b>	<b>T<sub>(0,05)(19)</sub></b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Mean Difference</b>
<b><i>Passing Bawah</i></b>	12,829	2,093	0,000	4,8

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa ( $t_{hitung}$ )  $12,829 > 2,093$  ( $t_{(0,05)(19)}$ ) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < \alpha$   $0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan bermain terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman. Apabila dilihat dari rerata *pretest* = 15,55 dan rerata *posttest* = 20,35 maka diperoleh angka *Mean Difference* = 4,8, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap pendekatan bermain terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman memberikan perubahan yaitu lebih baik 30,86% dibandingkan sebelum diberikan latihan. Perubahan tersebut didapat dari :

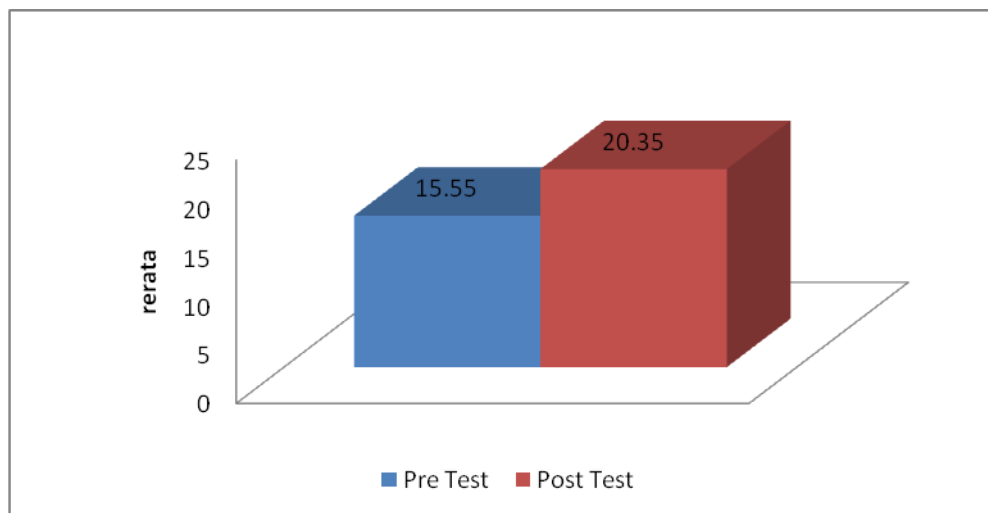
$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Hasil penelitian rata-rata *pretest* diperoleh 15,55 sedangkan pada hasil *Mean Different* diperoleh sebesar 4,8. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Peningkatan Persentase} &= \frac{4,8}{15,55} \times 100 \% \\ \text{Peningkatan Persentase} &= 30,86 \% \end{aligned}$$

#### D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman. Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} = 12,829 > 2,09$  ( $t_{(0,05)(19)}$ ) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan pendakatan bermain terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 15,55 dan rerata *posttest* sebesar 20,35 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 4,8, hal ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman memberikan perubahan yaitu lebih baik 30,86% dibandingkan sebelum diberikan latihan.. Dilihat dengan grafik perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 16. Grafik Perbandingan Rata-Rata *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa pendekatan bermain memiliki pengaruh terhadap peningkatan terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain mempunyai kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah dengan maksimal. Pemberian pendekatan bermain yang tepat akan mampu memberikan kontribusi secara maksimal dan memberikan dukungan dari dalam maupun dari luar. Secara mental dalam latihan akan membawa situasi yang kondusif agar siswa mampu mengikuti latihan dengan baik. Pengontrolan kelas atau suasana latihan yang baik akan memberikan kesempatan siswa untuk mengikuti latihan dengan rasa senang. Dengan adanya rasa senang ini maka siswa akan mampu berlatih dengan maksimal.

Selain itu, latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa mapupun menyesuaikan dengan karakteristik kemampuan dasar yang akan ditingkatkan akan lebih memberikan kontribusi yang maksimal. Hal ini bertujuan untuk memodifikasi pola latihan dan meminimalisir kesulitan yang dialami oleh siswa sehingga siswa dapat berlatih untuk bisa secara bertahap. Menurut Suharno (1981: 1) latihan adalah suatu proses meningkatkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang. Sejalan dengan pendapat tersebut maka latihan harus diberikan secara maksimal meliputi pemberian pola latihan, materi dan penguasaan kelas agar

siswa dapat mengikuti latihan dengan maksimal. Suasana latihan yang mendukung maka akan membantu siswa untuk meminimalisir perasaan tidak suka dan jenuh sehingga pemberian pola latihan yang dimodifikasi akan mendukung siswa dalam latihan. Hal ini dikarenakan dalam latihan memiliki tujuan agar dapat meningkatkan kemampuan yang dilatihkan secara maksimal.

Pemanasan latihan yang baik akan memberikan hal yang berbeda dan memberikan suasana yang menyenangkan agar dapat memberikan penguatan secara maksimal. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 6), bermain adalah kegiatan yang menyenangkan, dan melalui aspek fisik, mental-emosional. Penguatan secara psikis maupun secara praktik akan memudahkan siswa untuk menguasai teknik yang dilatihkan. Dengan adanya pendekatan bermain akan memanipulasi teknik dasar yang sulit bagi siswa sehingga teknik yang dirasa sulit akan lebih mudah dilakukan dan ditingkatkan secara tidak sadar. Selain itu, secara tidak langsung penerapan latihan passing bawah akan diterapkan dalam permainan. Permainan yang baik tidak hanya dengan penguasaan teknik dasar saja tetapi menggunakan pola strategi dan taktik bermain yang baik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan bermain terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman. Hal ini ditunjukkan dari hasil nilai  $t_{hitung} (12,829) > t_{(0,05)(19)} (2,093)$  dan  $P (0,000) < \alpha (0,05)$ , sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan menggunakan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Ngaglik. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 15,55 dan rerata *posttest* sebesar 20,35 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 4,8, hal ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman memberikan perubahan yaitu lebih baik 30,86% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya pengaruh yang pendekatan bermain terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga bolavoli, yaitu pelatih dan pemain:

1. Bagi guru, sebagai sarana evaluasi kualitas latihan yang telah dilakukan.

2. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk siswa agar mau meningkatkan kegiatan latihannya demi memiliki kemampuan passing bawah yang baik.

### **C. Saran-saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi guru, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar siswa dapat meningkatkan kemampuan secara kompleks.
2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan ekstrakurikuler agar siswa dapat meningkatkan kemampuan dan cara bermain secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan passing bawah.

### **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 berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.

3. Instrumen penelitian tidak melalui ujicoba terlebih dahulu karena memodifikasi instrumen penelitiannya yang sudah pernah dipakai.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (1999). *Petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka.
- Sugiyono. (2010). *metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (1984). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (1979). *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (1992). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukintaka, dkk. (1993). *Permainan dan Metodik Jilid I*. Bandung: Remadja Karya Offset.
- \_\_\_\_\_. (1998). *Teori Bermain untuk Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- \_\_\_\_\_. (1992). *Bermain dan Kreatifitas dalam pembelajaran*  
*penjas* [http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/19830509/BERMAIN\\_DAN\\_KREATIVITAS.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/19830509/BERMAIN_DAN_KREATIVITAS.pdf). [diakses 29 Desember 2011].
- M. Yunus. (1991). *Pengertian Permainan Bola Voli*  
<http://www.kawandnews.com/2011/08/pengertian-permainan-bolavoli.html>.  
 [diakses 10 Desember 2011]
- Yudha M. Saputra. (2001). Dalam Resha Rafsanjani Prihawan. (2009). *Model Bermain Bolavoli dalam Permainan Bolavoli*.



# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

	<b>PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN</b> <b>BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH</b> Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800 Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id
<b>SURAT IZIN</b> Nomor : 070 / Bappeda / 913 / 2016	
<b>TENTANG</b> <b>PENELITIAN</b> <b>KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH</b>	
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/859/2016 Hal : Rekomendasi Penelitian
Tanggal : 01 Maret 2016	
<b>MENGIZINKAN :</b>	
Kepada	:
Nama	: ARDIAN ARGO ARDINATA
No.Mhs/NIM/NIP/NIK	: 12601241016
Program/Tingkat	: S1
Instansi/Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi	: Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah	: Kaloran Lor Giritirto Wonogiri Jateng
No. Telp / HP	: 085743247307
Untuk	: Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul <b>PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 NGAGLIK</b>
Lokasi	: SMP N 1 Ngaglik Sleman
Waktu	: Selama 3 Bulan mulai tanggal 01 Maret 2016 s/d 31 Mei 2016
<b>Dengan ketentuan sebagai berikut :</b>	
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 : 1 Maret 2016 a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.	
Sekretaris Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan	
 ERNY MARYATUN, S.IP, MT Pembina, IV/a	
Tembusan :	
1. Bupati Sleman (sebagai laporan)	
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman	
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman	
4. Camat Ngaglik	
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Ngaglik	
6. Ka. SMP N 1 Ngaglik Sleman	
7. Dekan FIK UNY	
8. Yang Bersangkutan	

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 099/UN.34.16/PP/2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

25 Februari 2016.

Yth : **Bupati Sleman**  
c.q. 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 : Ardian Argo Ardinata.  
NIM : 12601241016.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2016.  
Tempat/Obyek : SMP Negeri 1 Ngaglik.  
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngaglik.

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

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640807 198812 1 001

Tembusan :

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



### Lampiran 3. Surat Keterangan SMP N 1 Ngaglik



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 NGAGLIK**  
Alamat : Donoharjo, Ngaglik, Sleman, D I Yogyakarta. Telp.(0274)7490280

NO : 40/099

Ngaglik, 2 April 2016

Hal : Keterangan Melaksanakan Penelitian

Lamp : -

Yang bertandatangan di bawah ini:

N a m a : Ahmad Nurtriatmo, S.Pd M.Hum  
N I P : 19641011 198601 1 001  
Pangkat/Golongan : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMP Negeri 1 Ngaglik

Dengan ini menerangkan bahwa:

N a m a : ARDIAN ARGO ARDINATA  
N I M : 12601241016  
Program : S 1



Telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Ngaglik Sleman dalam rangka menyusun tugas akhir skripsi dengan judul: *Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bola Voli pada Siswa Estrakurikuler SMP N 1 Ngaglik Sleman Tahun Pelajaran 2015/2016* dari tanggal 1 Maret sampai dengan 2 April 2016.

Demikian Surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Ahmad Nurtriatmo, S.Pd M.Hum  
NIP. 19641011 198601 1 001

#### Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch

		PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
		<b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 5054 / SW - 75 / XI / 2015 Number	
		No. Order : 008697 Diterima tgl : 16 November 2015	
<b>ALAT</b> Equipment Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Daya Baca : 0,01 detik Accuracy		Tipe/Model : - Nomor Seri : - Merek/Buatan : - Trade Mark/Manufaktur	
<b>PEMILIK</b> Owner Nama : Desy Arisandi Alamat : Tukluk, Semin, Gunung Kidul Address			
<b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN Traceability			
<b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> Date of Calibrated : 16 November 2015			
<b>LOKASI KALIBRASI</b> Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta			
<b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%			
<b>HASIL</b> Result : Lihat sebaliknya			
		Yogyakarta, 23 November 2015 Kepala  Sodaryono, SE NIP. 19580114 197903 1 006	
Halaman 1 dari 2 Halaman		FBM.22-02.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

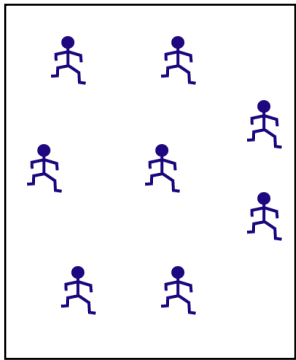
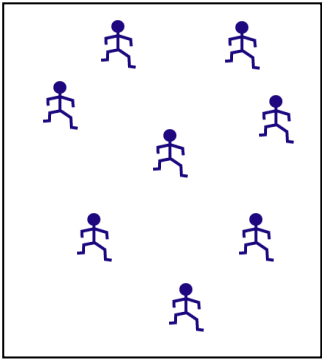
## Lampiran 5. Program Latihan

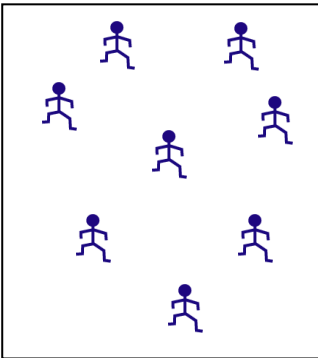
### *Pretest dengan Braddy Volley Ball Test Ngatman*

Cabang Olahraga : Bola Voli  
 Waktu : 80 menit  
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta  
 Sesi : *pretest*  
 Hari/Tanggal : Sabtu, 5 Maret 2016  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bola voli  
 Intensitas : Sedang

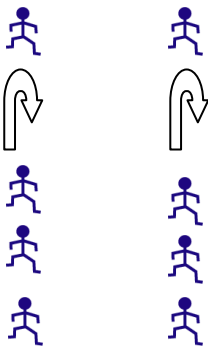
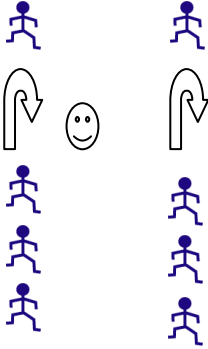
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : Jogging, stretching statis dan dinamis. Pemanasan menggunakan bola ( <i>passing</i> , <i>dribbling</i> , <i>lay</i> <i>up</i> , dll)	15 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan stretching statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola.
3.	<i>Pretest</i>	60 menit		Merupakan tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kemahiran testi dalam mempassing bawah bola voli ke arah dinding dengan ketinggian yang sudah ditentukan. Setiap testi mendapat kesempatan selama 1 menit.

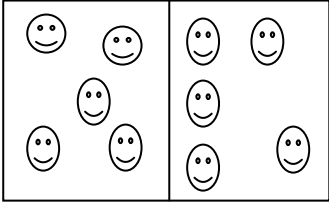


3.	Inti latihan a. Latihan Passing bawah dengan bersama teman.	20 menit	<p>Set: 5</p> <p>Repetisi: 20</p> <p>Recovery: 1 menit</p> <p>Interval: 5 menit</p> 	<p>Dibagi menjadi beberapa kelompok dan membentuk melingkar. Nama permainannya yaitu Kucing dan Tikus dimana nanti si kucing mengejar bola dan bola dilemparkan kearah teman lainnya dengan menggunakan ayunan dari bawah keatas, tujuannya untuk mengenai ayunan passing bawah.</p>
		20 menit	<p>Set: 5</p> <p>Repetisi: 25</p> <p>Recovery: 1 menit</p> <p>Interval: 5 menit</p> 	<p>Dibagi menjadi beberapa kelompok dan membentuk melingkar. Nama permainannya yaitu Kucing dan Tikus dimana nanti si kucing mengejar bola dan bola dilemparkan kearah teman lainnya dengan menggunakan ayunan dari bawah keatas, tujuannya untuk mengenai ayunan passing bawah.</p> <p>Dibagi menjadi</p>





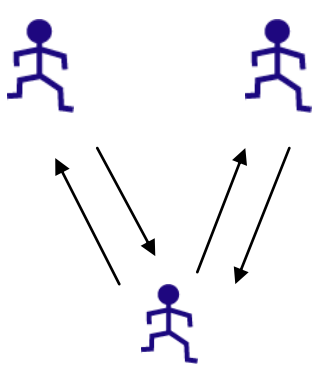
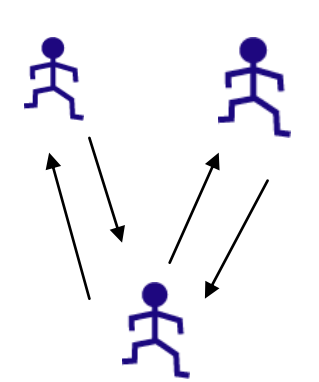
		15 menit		<p>beberapa kelompok dengan posisi berbaris kebelakang dan 1 peserta berada didepan bertujuan untuk melemparkan bola kearah peserta yang baris dan mengembalikan bola dengan mempassing bawah. Setelah melakukan passing peserta berpindah kebelakang dan bergantian peserta lainnya yang melakukan passing.</p>
		15 Menit		<p>Dibagi menjadi beberapa kelompok dengan posisi berbaris kebelakang dan 1 peserta berada didepan bertujuan untuk melemparkan bola kearah peserta yang baris dan mengembalikan bola dengan mempassing bawah. Setelah melakukan passing peserta berpindah kebelakang dan bergantian peserta lainnya yang melakukan passing.</p>

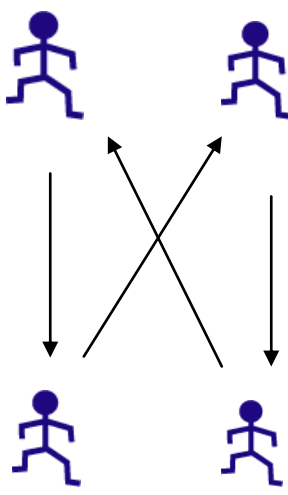
	b. Bermain	10 menit		Bermain 1 lapangan 6 lawan 6 dengan hanya menggunakan passing bawah saja tanpa ada teknik lainnya kecuali servis
4.	Penutup : a. Cooling down stretching statis. b. Evaluasi c. Doa	10 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Peserta melakukan cooling down dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, kemudian ditutup dengan doa.

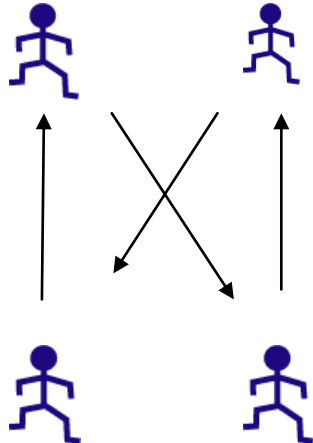
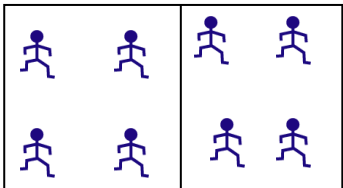
### Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga : Bola Voli  
 Waktu : 80 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta  
 Sesi : 6-9  
 Hari/Tanggal : Rabu, 16 Maret 2016, Sabtu, 19 Maret 2016, Senin, 21 Maret 2016, Rabu, 23 Maret 2016  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bola voli, cone  
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi basket khususnya <i>passing bawah</i> .
2.	Pemanasan : Jogging,	15 menit	O xxxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan

	stretching statis dan dinamis. Pemanasan menggunakan bola ( <i>passing</i> )		xxxxxxxxx	stretching statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola.
3.	Inti latihan a. Latihan Passing bawah berhadapan.	20 menit  Set: 6 Repetisi: 20 Recovery: 1,5 menit Interval: 5 menit		Dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok melakukan passing bawah secara berhadapan dengan pola diamond atau segitiga. Peserta melakukan passing dengan salah satu siswa sebagai pacuan ditengah untuk mempassing ke arah teman lainnya secara bergantian. Jarak yang digunakan yaitu sekitar 3-4 meter.
		20 menit  Set: 6 Repetisi: 25 Recovery: 2 menit Interval: 5 menit		Dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok melakukan passing bawah secara berhadapan dengan pola diamond atau segitiga. Peserta melakukan passing dengan salah satu

			<p>siswa sebagai pacuan ditengah untuk mempassing ke arah teman lainnya secara bergantian. Jarak yang digunakan yaitu sekitar 3-4 meter</p> <p>Peserta ekstrakurikuler dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok dibagi menjadi 4 orang dan secara berhadapan.</p> <p>Kelompok tersebut melakukan passing bawah dengan posisi duduk dan jaraknya 3 meter, passing dilakukan secara menyilang dengan peserta satu kelompok tersebut. Kelompok berlomba untuk mendapatkan passing bawah terbanyak jika bola jatuh maka kelompok tersebut akan kalah dan akan mendapatkan hukuman.</p> 
--	--	--	--

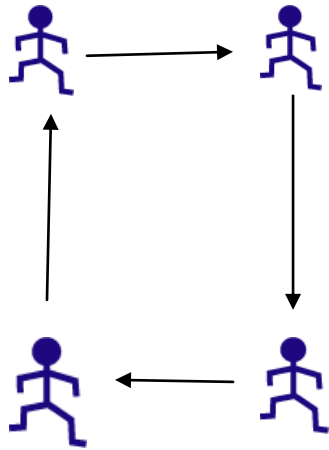
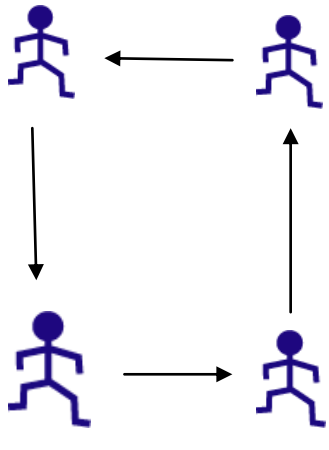
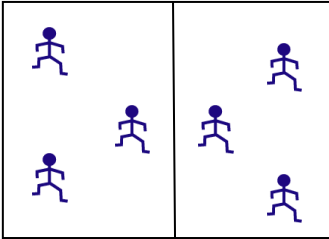
		10 menit		<p>Peserta ekstrakurikuler dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok dibagi menjadi 4 orang dan secara berhadapan. Kelompok tersebut melakukan passing bawah dengan posisi berdiri dan jaraknya 3 meter, passing dilakukan secara menyilang dengan peserta satu kelompok tersebut. Kelompok berlomba untuk mendapatkan passing bawah terbanyak jika bola jatuh maka kelompok tersebut akan kalah dan akan mendapatkan hukuman</p>
	b. Bermain	10 Menit		<p>Bermain permainan modifikasi dengan 1 lapangan 4 lawan 4 satu lapangan penuh. Bermain dengan hanya menggunakan passing bawah dan dengan posisi duduk saja.</p>
4.	Penutup : a. Cooling down stretching	13 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	<p>Peserta melakukan cooling down dan evaluasi mengenai</p>

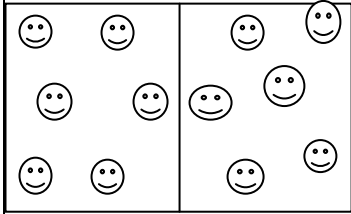
	statis. b. Evaluasi c. Doa			latihan yang telah dilakukan, kemudian ditutup dengan doa.
--	----------------------------------	--	--	--

### Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga : Bola Voli  
 Waktu : 80 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta  
 Sesi : 10-13  
 Hari/Tanggal : Sabtu, 26 Maret 2016, Senin, 28 Maret 2016,  
 Rabu, 30 Maret 2016, Sabtu, 2 April 2016  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bola voli, cone  
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi basket khususnya <i>passing bawah</i> .
2.	Pemanasan : Jogging, stretching statis dan dinamis. Pemanasan menggunakan bola.	15 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan stretching statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola.

3.	<p>Inti latihan</p> <p>a. Latihan Passing <i>over head pass</i> dengan net</p>	<p>20 menit</p> <p>Set: 6 Repetisi: 25 Recovery: 2 menit Interval: 10 menit</p>	  	<p>Dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok berisi 4 orang. Kelompok melakukan passing bawah dengan berotasi searah jarum jam.</p> <p>Dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok berisi 4 orang. Kelompok melakukan passing bawah dengan berotasi kebalikan arah jarum jam.</p> <p>Permainan ini menggunakan lapangan bola voli mini. Kelompok menjadi beberapa kelompok yang berisikan 3 orang setiap kelompoknya. Permainan 3 lawan 3. Jika kelompok yang mendapatkan poin 15 akan</p>
----	--	---	---	--

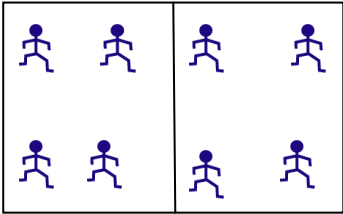
		10 Menit		<p>menang. Cara permainannya hanya menggunakan passing bawah saja dengan posisi duduk.</p> <p>Permainan ini menggunakan lapangan bola voli mini. Kelompok menjadi beberapa kelompok yang berisikan 3 orang setiap kelompoknya. Permainan 3 lawan 3. Jika kelompok yang mendapatkan poin 15 akan menang. Cara permainannya hanya menggunakan passing bawah saja dengan posisi duduk.</p> <p>Bermain 6 lawan 6 dengan lapangan penuh dan aturan yang dimodifikasi dengan hanya menggunakan passing bawah saja.</p>
	b. Bermain			
4.	Penutup : a. Cooling down stretching statis. b. Evaluasi	10 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Peserta melakukan cooling down dan evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, kemudian ditutup dengan doa.

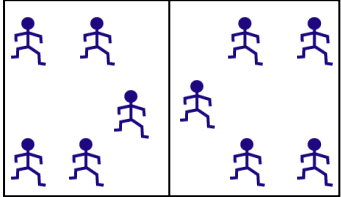
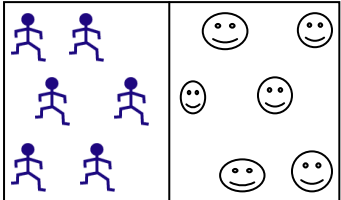


	c. Doa			
--	--------	--	--	--

### Program Sesi Latihan

Cabang Olahraga : Bola Voli  
 Waktu : 80 Menit  
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta  
 Sesi : 14-15  
 Hari/Tanggal : Jumat 11 Desember 2015, Senin 14 Desember 2015, Rabu 16 Desember 2015, Jumat 18 Desember 2015  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bola voli, cone  
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi basket khususnya <i>over head pass</i> .
2.	Pemanasan : Jogging, stretching statis dan dinamis. Pemanasan menggunakan bola.	15 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan stretching statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola.
3.	Inti latihan a. Latihan Passing <i>over head pass</i> dengan net	20 menit  Set: 8 Repetisi: 20 Recovery: 2,5 menit Interval: 10 menit		Dibagi menjadi beberapa kelompok dan setiap kelompok berisi 4 orang. Melakukan permainan modifikasi 4 lawan 4 dengan posisi duduk dan boleh menggunakan semua teknik. Jika

		<p>20 menit</p> <p>Set: 8 Repetisi: 20 Recovery: 3 menit Interval: 10 menit</p>		<p>salah satu kelompok mendapatkan poin 15 maka kelompok tersebut akan menang dan yang kalah akan mendapatkan hukuman.</p> <p>Dibagi menjadi beberapa kelompok dan setiap kelompok berisi 5 orang. Melakukan permainan modifikasi 5 lawan 5 dan boleh menggunakan semua teknik. Jika salah satu kelompok mendapatkan poin 15 maka kelompok tersebut akan menang dan yang kalah akan mendapatkan hukuman.</p>
	b. Bermain	10 Menit		<p>Bermain 6 lawan 6 dengan lapangan penuh dan aturan yang sebenarnya.</p>
4.	<p>Penutup :</p> <p>a. Cooling down</p>	13 menit	<p>O</p> <p>xxxxxxxxx</p>	<p>Peserta melakukan cooling down dan</p>

	stretching statis. b. Evaluasi c. Doa		xxxxxxxxx	evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, kemudian ditutup dengan doa.
--	---	--	-----------	--

**Posttest dengan Braddy Volley Ball Test Ngatman**

Cabang Olahraga : Bola Voli  
 Waktu : 80 menit  
 Jumlah Anak Latih : 20 peserta  
 Sesi : *posttest*  
 Hari/Tanggal : Sabtu, 19 Desember 2015  
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bola voli, cone  
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	O xxxxxxxxx xxxxxxxxx	Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : Jogging, stretching statis dan dinamis. Pemanasan menggunakan bola ( <i>passing, dribbling, lay up, dll</i> )	15 menit	O xxxxxxxxx xxxxxxxxx	Peserta melakukan pemanasan stretching statis dan dinamis, kemudian melakukan pemanasan menggunakan bola.
3.	<i>Pretest</i>	60 menit		Merupakan tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kemahiran testi dalam mempassing bawah bola voli ke arah dinding dengan ketinggian yang sudah ditentukan. Setiap testi

				mendapat kesempatan selama 1 menit.
4.	Penutup : d. Cooling down stretching statis. e. Evaluasi f. Doa	13 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Peserta melakukan cooling down dan evaluasi mengenai <i>pretest</i> yang telah dilakukan.

**Lampiran 6. Daftar hadir peserta ekstrakurikuler**

No	Nama	Pertemuan															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	MY	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V
2	BPRP	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
3	MFA	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
4	RR	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
5	YP	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
6	R	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
7	MAH	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
8	ADU	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V
9	BDN	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
10	IKR	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
11	AA	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	-	V
12	LMDP	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
13	WAS	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
14	NPL	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
15	W	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
16	RM	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V
17	RP	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
18	YS	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	-	V	V	V	V	V
19	EDL	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
20	TM	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V

## Lampiran 7. Data Penelitian

### Pretest

Resp	Tes Ke 1	
1	14	<b>14</b>
2	18	<b>18</b>
3	16	<b>16</b>
4	11	<b>11</b>
5	17	<b>17</b>
6	14	<b>14</b>
7	16	<b>16</b>
8	16	<b>17</b>
9	16	<b>16</b>
10	16	<b>16</b>
11	12	<b>12</b>
12	19	<b>19</b>
13	13	<b>13</b>
14	14	<b>14</b>
15	14	<b>14</b>
16	33	<b>33</b>
17	19	<b>19</b>
18	13	<b>13</b>
19	12	<b>12</b>
20	18	<b>18</b>

### Posttest

Resp	Tes Ke 2	
1	18	<b>18</b>
2	22	<b>22</b>
3	21	<b>21</b>
4	18	<b>18</b>
5	24	<b>24</b>
6	17	<b>17</b>
7	22	<b>22</b>
8	21	<b>21</b>
9	18	<b>18</b>
10	18	<b>18</b>
11	15	<b>15</b>
12	22	<b>22</b>
13	18	<b>18</b>
14	17	<b>17</b>
15	18	<b>18</b>
16	38	<b>38</b>
17	22	<b>22</b>
18	21	<b>21</b>
19	19	<b>19</b>
20	23	<b>23</b>

## Lampiran 8. Uji Validitas Dan reliabilitas

### Reliability

[DataSet0]

### Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	12	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	12	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	1 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1 <sup>b</sup>
	Total N of Items		2
	Correlation Between Forms		,837

a. The items are: tes 1

b. The items are: tes 2

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,911	2

## Lampiran 9. Statistik Data Penelitian

### Frequencies

[DataSet0]

**Statistics**

	PRETEST	POSTTEST
N Valid	20	20
Missing	0	0
Mean	15.5500	20,35
Median	15.5000	19.0000
Mode	16.00	18.00
Std. Deviation	4.72925	4.78237
Range	22.00	23.00
Minimum	11.00	15.00
Maximum	33.00	38.00

### Frequency Table

**PRETEST**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 11	3	15.0	15.0	15.0
12	2	10.0	10.0	25.0
13	1	5.0	5.0	30.0
14	3	15.0	15.0	45.0
15	1	5.0	5.0	50.0
16	4	20.0	20.0	70.0
17	3	15.0	15.0	85.0
18	2	10.0	10.0	95.0
33	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	



**POSTTEST**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	5.0	5.0	5.0
	17	3	15.0	15.0	20.0
	18	5	25.0	25.0	45.0
	19	2	10.0	10.0	55.0
	20	1	5.0	5.0	60.0
	21	2	10.0	10.0	70.0
	22	3	15.0	15.0	85.0
	23	1	5.0	5.0	90.0
	24	1	5.0	5.0	95.0
	38	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

## Lampiran 10. Uji Normalitas

NPAR TESTS

/CHISQUARE=VAR00001 VAR00002

/EXPECTED=EQUAL

/MISSING ANALYSIS.

### NPar Tests

#### Chi-Square Test Frequencies

Test Statistics		
	PRETEST	POSTTEST
Chi-Square	4.300 <sup>a</sup>	8.000 <sup>b</sup>
Df	8	9
Asymp. Sig.	.829	.534

a. 9 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.2.

b. 10 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.0.

## Lampiran 11. Uji Homogenitas

ONEWAY VAR00001 BY VAR00002

/STATISTICS HOMOGENEITY

/MISSING ANALYSIS.

### Oneway

#### Test of Homogeneity of Variances

PRETEST

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.642	4	10	.239

#### ANOVA

Pretest

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	288,000	1	288,000	33,505	,000
Within Groups	257,875	30	8,596		
Total	545,875	31			

## Lampiran 12. Uji t

T-TEST PAIRS=VAR00001 WITH VAR00002 (PAIRED)  
 /CRITERIA=CI(.9500)  
 /MISSING=ANALYSIS.

## T-Test

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	15.5500	20	4.72925	1.05749
	POSTTEST	20.3500	20	4.78237	1.06937

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	20	.938	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
			Std.	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Mean	Deviation			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	-4.80000	1.67332	.37417	-5.58314	-4.01686	-12.829	19	.000

### **Lamiran 13. Dokumentasi**



**Melakukan Treatment (perlakuan) terhadap peserta ekstrakurikuler**



**Memberikan perlakuan treatment pada peserta ekstrakurikuler**





**Memberikan perlakuan terhadap peserta ekstrakurikuler**



**Melakukan pertandingan modifikasi dengan 4 lawan 4**